

ТУРИЗМ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Ковалев С.М., Рыльский С.В., Леонов Д.А., Жилина Л.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Kovalev@bsu.edu.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Leo_@mail.ru, Zhilina@bsu.edu.ru

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации и проведения одного из испытаний комплекса ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Ключевые слова: туризм, туристский поход, туристские препятствия, навыки.

В 21 веке резко ухудшилось состояние физического и психического здоровья населения. Прежде всего, это связано с малоподвижным образом жизни, вредными привычками, неправильным питанием, пагубным влиянием окружающей среды и тяжелыми условиями труда граждан.

Развитие физической культуры и массового спорта, наряду с развитием качества образования, здравоохранения, повышением уровня экологической безопасности, является одним из ведущих направлений в политике каждого государства. И это неудивительно, ведь большинство болезней можно предотвратить средствами физической культуры и спорта.

В целях эффективного совершенствования системы физического воспитания в РФ Указом Президента от 24.03.2014 года был возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Правительством РФ утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению комплекса ГТО.

Комплекс ГТО – это проект физического и нравственного воспитания населения, направленный на приобщение людей к массовым занятиям физической культурой и спортом, повышение пропаганды здорового образа жизни и поднятие уровня патриотизма граждан. Реализация данного проекта во многом зависит от интереса населения к участию в Комплексе.

Туризм оказывает значительное воспитательное влияние: является средством физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, способом познания окружающей среды и человека в природных условиях.

Туристский поход в рамках Комплекса ГТО является одним из наиболее сложных испытаний. Вследствие этого появляется необходимость в создании методических рекомендаций для удачного прохождения данного норматива.

Туризм вошел в комплекс ГТО в 1972 году, и сразу же стал самым популярным нормативом среди сдающих.

В современном комплексе ГТО норматив по спортивному туризму представлен в виде прохождения пешего маршрута с проверкой туристских навыков.

Нами были описаны следующие навыки необходимые для сдачи норматива:

1. Правила укладки рюкзака с перечнем необходимых для похода вещей.
2. Правила сдачи норматива костер:

Для того чтобы удостовериться в том что сдающий обладает навыками по разжиганию костра, достаточно продемонстрировать устойчивое пламя костра. Под устойчивым пламенем мы понимаем непосредственное горение дров без бумаги. Данная сдача более эффективна с точки зрения затрат времени, количества необходимых дров. Для данного вида сдачи подойдет такой тип костра, как шалаш.

Также стоит помнить, что разведение костров запрещено в *лесах с молодыми хвойными деревьями, гари, участках поврежденного леса, торфяниках, местах свежесрубленных деревьев, которые еще не успели очистить от остатков древесины, а также местах с сухой травой.* Помимо прочего, следует помнить, что под кронами деревьев *разжигать костер категорически запрещено, даже если вы находитесь в месте,*

где нет запретов на розжиг. В Белгородской области костер можно разводить в поймах рек, на открытом пространстве, где отсутствует высокая трава.

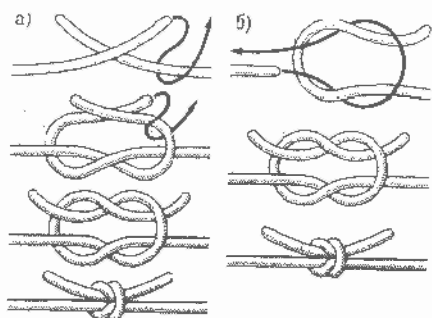


Рисунок 1

3. Были описаны правила завязывания узлов входящих в норматив туристского похода. Всего узлов восемь и все они описаны по следующей схеме:

Одной из составляющих частей похода с проверкой туристских навыков в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» является знание узлов. Для сдачи этого навыка необходимо знать, как завязываются 6 узлов:

- 1) Прямой узел - это узел, который используют для связывания веревок одинакового диаметра. Завязать его можно двумя способами, которые представлены на рис. 1. Чтобы узел



Рисунок 2

был зачтен, на его концах должны быть контрольные узлы, представленные на рис.2

- а) Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны.

- б) Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы

должны быть длиной 15-20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно.

Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

4. Правила прохождения туристских препятствий. Была описана техника работы на этапе, правила прохождения этапа, а так же дана рекомендуемая длина этапов. Для наглядности каждый из описанных этапов сопровождается фотографиями основных моментов на которые судьи обращают внимания, а так же наиболее часто встречающимися ошибками при работе на этапе.

Техника прохождения этапа «Навесная переправа»:

Из всего многообразия вариантов прохождения навесной переправы стоит выделить два наиболее эффективных:



фото 3

1. Разноименная попеременная работа рук и ног (фото 3)- этот вариант сложен как технически, так и физически и наиболее рационален при использовании карабина с роликом. Для более хорошего результата необходимо, во-первых, максимально выпрямлять



фото 4

руки при их перестановке, во-вторых, ставить ноги исключительно сверху-сбоку поперек стопы.

2. Одновременная работа обеих рук и ног (фото 5) - более медленный вариант прохождения этапа, чем первый, однако имеет ряд преимуществ: более легкий в плане физических затрат, а так же существенно легче в плане технической составляющей. При использовании этого варианта, большую часть нагрузки берут на себя руки, ноги выполняют скорее роль балансировки.

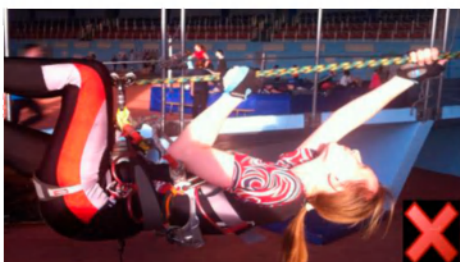


фото 5

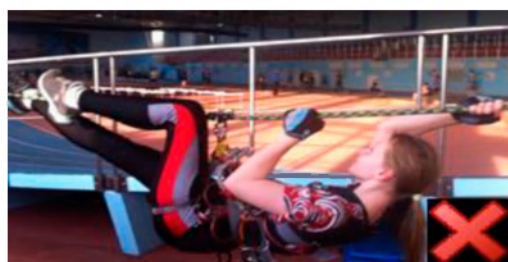


фото 6

Возможные ошибки при прохождении этапа:

1. Голова отведена назад, а не вперед (фото 7);
3. Толчки ногами производятся не стопами, а другими частями ног;



фото 7

4. Руки работают с маленькой амплитудой движения (фото 6).

Этап «подъем» - физический сложный этап, так же подкрепляется технически сложным элементом - выбором веревки. Рекомендованная длина и угол наклона склона- 15-20 метров и 20-35 градусов соответственно. Этап может проходиться с жумаром или на схватывающем узле.

Техника безопасности:

1. Не должно быть провиса веревки, при котором можно наступить на нее (фото 7);

Порядок прохождения этапа «подъем»:

1. Находясь в безопасной зоне, подключиться к перильной веревке жумаром или прусиком со схватывающим узлом.

Подключение жумаром не должно вызывать абсолютно никаких проблем, так как подключение производится спуском эксцентрика (кулачка) с шипами на веревку (фото 8).



фото 8

2. Выбирая веревку для преодоления этапа, следует учитывать, что подъем должен осуществляться с той скоростью, с которой участник сможет выбирать веревку, так как если судья увидит, что участник не успевает, он его остановит.

3. Отключиться от перильной веревки находясь в безопасной зоне;

Литература

1. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский: Российская международная академия туризма – М.: Советский спорт 2006. – 196 с.
2. Воронков, А.В., Ирхин, В.Е., Кондратенко, П.П. «Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях 2015. – 144 с.
3. www.turpohod.org