

ОГАОУ ДПО Белгородский институт развития образования

**Использование эффективных форм организации
туристско – краеведческой деятельности как
средство формирования навыков
здорового образа жизни**

**Махов Игорь Валентинович,
Заслуженный учитель РФ,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 11**

Белгород
2013

Махов Игорь Валентинович

Оглавление

Раздел I. Информация об опыте

Раздел II. Технология опыта

Раздел III. Результативность опыта

РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения, становления опыта. Учителю физической культуры, делающему все для активизации двигательной деятельности учащихся, совершенно безразлично, с удовольствием ли работает ученик, заинтересован он учебным материалом или все предлагаемое оставляет его равнодушным. Стандартное проведение физкультурных занятий, в том числе уроков физической культуры, применение однотипных средств, методов, форм обучения и воспитания значительно влияет на мотивационную сферу занятий.

Многолетний опыт работы в школе учителем физической культуры позволяет утверждать, что интерес к урокам, а также к занятиям спортом и здоровому образу жизни легко поддерживать, если предлагать школьникам новые и разнообразные формы внеурочной деятельности туристско-краеведческого направления. Одной из таких форм является проведение Дней Туризма.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию навыков здорового образа жизни.

Учитывая, что в последнее время в средствах массовой информации культивируются виды «экстремального» спорта с элементами выживания в естественной среде, у школьников значительно повышается интерес к такому роду деятельности и необходимость к обучению навыкам безопасности.

Актуальность, перспективность

Туризм как вид деятельности весьма привлекателен для детей. Он является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности ребёнка. При правильном педагогическом построении занятий и мероприятий по туризму формируются все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие. От других видов спорта туризм отличается рядом особенностей, прежде всего массовостью, общедоступностью. Как и любому виду спорта туризму свойственен соревновательный элемент, но в туризме никогда не бывает проигравших - он сам по себе уже источник радости.

В настоящее время большой популярностью пользуются дни здоровья, спортивные праздники с элементами туристских соревнований, которые можно провести в форме туристского похода и полосы препятствий.

Такие соревнования позволяют сформировать прикладные умения у ребят по преодолению естественных и искусственных препятствий, воспитать нравственные качества, взаимопомощь, коллективизм.

Однако для качественной организации спортивного праздника учителю физической культуры требуется особая подготовка.

Таким образом, обнаруживаются следующие **противоречия**:

- между необходимостью формирования у школьников туристско-краеведческих знаний и недостаточностью разработанных учебных пособий и современных методик проведения спортивных праздников, направленных на формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни;
- между желанием школьников участвовать в мероприятиях туристско-краеведческой направленности и отсутствием у учителей опыта работы в данном направлении.

Предлагаемый опыт будет интересен учителям по физической культуре, которые не имеют специальных знаний, но хотели бы организовать туристский праздник у себя в школе. Методические разработки содержат материалы по организации праздника и формы проведения дней здоровья с элементами туризма для ребят разного возраста от третьего до одиннадцатого классов, не имеющих специальных противопоказаний.

При разработке данного опыта использованы:

- Постановления правительства Белгородской области от 2 июня 2008 года № 136 – пп «Об утверждении областной целевой программы развития школьного туризма для учащихся Белгородской области «Моя Родина – Россия. От родного Белогорья к святыням Отчизны»» на 2008- 2011 годы (Приложение 1).
- Областная целевая программа развития школьного туризма для учащихся Белгородской области «Моя Родина – Россия. От родного Белогорья к святыням Отчизны» на 2008- 2011 годы. Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области.
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ (1992);
- Письмо Министерства образования РФ «Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися» (1994);
- Программа для системы дополнительного образования «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007).

Ведущая педагогическая идея опыта

Сущность её заключается в том, что использование эффективных форм организации туристско - краеведческой деятельности, основанной на включении в школьный праздник туристских игр, заданий и специальных препятствий позволит приобрести учащимся новые прикладные умения, повысит интерес к занятиям спортивным туризмом и физической культурой в целом и будет способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Длительность работы над опытом

Длительность работы над опытом 3 года. Работа по разрешению противоречий между необходимостью формирования у школьников туристско-краеведческих знаний и недостаточностью разработанных учебных пособий и современных методик проведения спортивных праздников, направленных на формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни и между желанием школьников участвовать в мероприятиях туристско-краеведческой направленности и отсутствием у учителей опыта работы в данном направлении была разделена на несколько этапов:

1 этап – организационно – подготовительный —январь 2011 год. На этом этапе проводился анализ литературы, документов планирования работы по организации школьных мероприятий и предполагал оценку материально-технических условий для введения данного направления спортивной деятельности. Результат работы на этапе – формулировки цели, задач, разработка содержания, планирования работы.

2 этап – констатирующий – 2011-2012 уч.г. На этом этапе проводится констатирующий анализ работы. Цель - определение теоретических и двигательных показателей у учащихся, заинтересованности в проведении спортивных туристско-краеведческих мероприятий. На этом этапе продолжается подбор методического материала, разработка содержания, планирования, последовательности мероприятий.

3 этап – мониторинговый – 2012-2013 уч.г. Основное содержание работы составляет поэтапную реализацию мероприятий, отслеживание результативности обученности, заинтересованности обучающихся, мониторинг физических показателей, уровня сформированности культуры здоровья обучающихся.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен методическими разработками по организации туристско - краеведческой деятельности при проведении спортивных мероприятий в школе.

Теоретическая база опыта

Теоретической основой опыта является Концепция детско – юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» А.А. Остапец – Свешникова, М.И.Богатова; потребностно-деятельностный подход В.И. Ляха; индивидуально-дифференцированный подход Л.П.Матвеева, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова; принцип оздоровительной направленности Л.П. Матвеева.

Новизна опыта

Новизной опыта является то, что в опыте представлены методические рекомендации по организации простых и сложных туристских препятствий со снаряжением и без снаряжения и предполагают охват всех учащихся общеобразовательного учреждения (на разных уровнях). Рекомендации составлены с учётом конкретного возраста. Кроме того, представленный материал подготовлен с учетом теоретических и практических возможностей учителей, не имеющих специальной туристской подготовки, но желающих участвовать в проведении данного мероприятия. Также регулярное проведение спортивных мероприятий позволит подготовить команды для участия в городском слёте школьников, организовать походы, туристско-краеведческую деятельность в школе в целом.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА

Цель – разработать и апробировать методические материалы по организации туристско - краеведческой деятельности при проведении внеклассных спортивных мероприятий с целью формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Познакомить учащихся школы с приёмами и техникой преодоления туристских препятствий, подбору снаряжения, правилам безопасного поведения при организации туристских мероприятий.
- Воспитывать познавательный интерес к туристской деятельности.
- Развивать взаимоотношения в коллективе, личную ответственность и самодисциплину.

Данные материалы предлагают организацию школьного праздника в форме соревнований, приемлемого для использования в школе.

Проведение спортивного праздника требует серьёзной подготовки. Лучше начинать с планирования дистанции и подготовки положения праздника. Примерное положение представлено в приложении 1.

При этом важно учитывать не только возраст занимающихся, но и их спортивную подготовленность. Дистанция должна быть безопасна для прохождения как школьников 3-4, 5-7 классов, так и 9-10 классов. Поэтому следует начинать с дистанции на спортивной пришкольной площадке, а затем уже проводить в лесу или парке. Когда соревнования станут традиционными, их можно будет усложнять, добавляя новые препятствия и задания, тем самым повышая и поддерживая интерес к туризму.

Организация мероприятия начинается с технической подготовки учителя к походу.

Вывешивается объявление (плакат). В нем сообщается о предстоящем школьном туристском походе, приводится список необходимых вещей, а также, что нужно подготовить учащимся для него.

Данному объявлению отводится особая роль, поэтому оно должно содержать следующие параметры:

1. Время и место проведения. Например: *Поход состоится 20 мая в 10:00. Старт на школьном стадионе.*

2. Участники похода: команды 5-10 классов. Состав команды – весь класс.

3. Программа похода: 10:00-13:00 – туристский поход, 13:30 – финиш, закрытие, награждение.

4. Встречающиеся препятствия и задания в ходе похода: всякий город, бревно через овраг, гать по болоту, маятник через овраг, параллельная переправа, установка палатки на ночь, транспортировка пострадавшего, «шумная» река, спасение упавшего в овраг, краеведение, организация туристского обеда.

Эти и другие задания для организации праздника, их организация и правила судейство на них подробно представлена в приложении 1 и 2.

Конечно, праздник можно разбавить и не туристскими заданиями, например, добавить задание «Подтягивание», «Кросс», «Удары по воротам», «Лапта», «Прыжки на скакалке» и др. Так как данные тесты учащиеся проходят по школьной программе, организационных сложностей для учителя и для учеников возникнуть не должны.

5. Список необходимого снаряжения для похода: спортивный костюм по погоде, медицинская аптечка, компас, часы, продукты питания (сухой паёк), пакеты для мусора.

6. Подведение итогов (результаты похода подводятся по наименьшей сумме допущенных ошибок (штрафных баллов), полученных на туристских препятствиях).

На плакате также вывешивается образец карты маршрута похода и стартовый протокол.

Следующий этап - подготовки карт или схемы маршрута. Если нет возможности подготовить комплект карт или праздник проходит по школьной площадке можно ограничиться распечатанной на принтере простой или более сложной схемой передвижения (рис. 1., рис. 2).

Если схемы праздника не будут информативной, и у учащихся могут возникнуть сложности с ориентированием по маршруту, в этом случае начальнику дистанции заранее необходимо промаркировать разноцветными бумажными карточками весь путь движения, по которому будут двигаться участники команд.

Стартовый протокол необходим, если в празднике планируется участие большого количества учащихся. Если команд более 15 то старт может растянуться на полтора, а то и два часа и команды ожидающие своего старта конечно сильно устанут. Заранее расписывается график старта (например, 5 «А» класс 9:00; 5 «Б» 9:10; 5 «В» 9:20 и т.д.) (Рис.3) и команды подходят строго по времени и не ждут.

<i>Стартовый протокол</i>	
5 «А» - 9:00,	7 «А» - 10:00,
5 «Б» - 9:10,	7 «Б» - 10:10,
5 «В» - 9:20	7 «В» - 10:20
6 «А» - 9:30,	8 «А» - 10:30,
6 «Б» - 9:40,	8 «Б» - 10:40,
6 «В» - 9:50	8 «В» - 10:50

Рис. 3. Примерный стартовый протокол для 5-8 классов

Следующий этап подготовки – планирование маршрута дистанции. Так как в празднике планируется участие большого количества учащихся школы, к организации праздника надо подойти серьёзно.

При подборе мест старта, финиша, а также других заданий для праздника необходимо учитывать местные особенности, которые могут пригодиться для организации. Так, организуя соревнования на школьном стадионе, сложностей с планированием старта, размещением болельщиков не будет, гораздо сложнее, если старт запланирован в лесу. Стартовую поляну и финишный городок, по возможности, лучше разместить рядом со школой. Это позволит без особого труда подключить электричество для звукоусиления, обеспечить соревнования медицинской помощью, необходимым туристским инвентарём, снаряжением, столами и стульями для судейских бригад.

Старт лучше организовать на видном месте. На входе в стартовый городок можно вывесить доску с предстартовой информацией, воздушные шары, соревновательные баннеры, яркую направляющую разметку.

Для болельщиков, а также ожидающих старта команд необходимо продумать специальное место. С него должна быть видна интересная часть дистанции, т.е. самые зрелищные задания. Это важно для того, чтобы в течение праздника поддерживать активность участников и их болельщиков. Отдельно предлагаем остановиться на организации туристских заданиях, которые могут быть использованы при проведении туристского праздника. В методической литературе достаточно подробно расписаны всевозможные препятствия для организации соревнований по туристскому многоборью. Те задания, которые мы выбрали для проведения праздника «Дня здоровья», – это облегченные туристские этапы, которые не требуют специального оборудования. В приложении № 2 представлен примерный перечень

туристского снаряжения необходимого для проведения туристского праздника, Список заданий, а также способы их организации в обычной школе представлены в приложении № 3 и № 4. В приложении № 5 представлены вопросы для теоретического конкурса.

Организуя праздник первый раз, в первую очередь необходимо узнать, что на данный момент есть в арсенале учителя для создания простых туристских препятствий, таких как «Бревно», «Кочки» и т.д. В работе может пригодиться многое: например, канат, гимнастическая скамейка, деревянные дощечки, обручи. Канат можно использовать как «маятник», перевернутую скамейку или гимнастическое бревно подойдёт для обучения преодоления бревна разными способами, лестницу можно использовать для крепления перил и организации невысоких спусков и подъемов по верёвке, обручи понадобятся для задания «Мышеловка».

Задолго до начала праздника желательно приготовить дополнительное оборудование:

– смастерить комплект искусственных кочек. Это можно сделать из линолеума, деревянных устойчивых брусков диаметром 20-40 см;

– заготовить для этапа «Гать» и «Транспортировка пострадавшего на носилках» один (а лучше два!!!) комплекта жердей. В качестве жердей можно использовать бруски или выпиленные в лесу нетолстые ветки деревьев длиной до 2 м и толщиной до 5 см в количестве 2-4 штук. В качестве опор-поперечин – бруски толщиной 5 см, шириной 10 см, длиной 30 см;

– приобрести одну, а лучше две капроновые верёвки диаметром не менее 8-10 мм и длиной 10-15 м для организации верёвочных перил на заданиях «Бревно с перилами», «Маятник» и т.д.

– собрать минимальное туристское снаряжение, такое как рюкзак, туристский коврик, спальный мешок, кружку, миску, ложку, комплект вещей и продуктов для похода;

– для организации работы по обучению технике вязки узлов потребуется набор верёвок длиной не менее 80 см и диаметром не менее 6 мм. Такими верёвками могут служить бельевые или капроновые шнуры диаметром 6-8 мм.

После подготовки инвентаря учитель может приступить к планированию заданий.

Главные требования к заданиям – доступность (понятность) и безопасность. Если позволяет местность, то планировать задания лучше так, чтобы этапов имитационного характера было меньше, попытка облегчить задания может привести к потере интереса, т.к. преодолевать путь станет значительно легче. Но в то же время нельзя забывать и о безопасности. Очень глубокая яма или опасный овраг недопустимы на соревнованиях, где у участников отсутствуют элементарные средства страховки и самостраховки, туристский опыт.

Учителю, ответственному за эту часть работы, необходимо пройти и проверить все места расположения препятствий по маршруту похода. В случае загрязнения участка педагог должен организовать уборку или

перенести его в другое место, которое не должно быть слишком людным или слишком отдаленным. Лучше, если это будет поляна, где смогут разместиться один-два класса.

Особое внимание уделяется маршруту. Расстояние маршрута похода планируется таким образом, чтобы младшие классы смогли преодолеть его за 1,5-2 часа. Если в школе количество учащихся не большое (200-300 человек), можно сделать маршрут и больше, однако при большом количестве учащихся это займет больше времени.

Если во время маршрута придётся переходить дорогу, то можно организовать задание для перехода дороги, которое, как и другие задания, будет оцениваться. Путь не должен проходить через промышленные зоны и частные участки; желательно, распланировать поход так, чтобы не было возможности сократить, «срезать» путь. Все места будущих заданий и препятствий заносятся на карту, после чего определяется судья и выдаётся ему необходимое снаряжение. Судей лучше назначать из учительского коллектива и учащихся старших классов.

Накануне праздника проводится судейская коллегия с главными судьями заданий, раздается необходимое снаряжение (веревки, волчатники, флажки), заполняются судейские протоколы.

После того, как разработаны и подготовлены все туристские этапы, проведены совещания или судейские с капитанами, назначены судьи на этапы, можно начинать праздник.

В назначенное стартовым протоколом время классы приходят на старт в сопровождении своих классных руководителей (желательно, и родителей), вместе с которыми они и проходят всю дистанцию.

На старте судьи проверяют необходимое снаряжение по списку, который был вывешен на доске объявления, знание правил безопасности в лесу и выдают карту или план маршрута с нарисованной дистанцией и зачетную маршрутную карточку (рис. 4).

Очень важно на старте судьям проверить, а знают учащиеся, как правильно идти в походе? Вопреки мнению многих, это тоже надо уметь.

ЗАЧЕТНАЯ МАРШРУТНАЯ КАРТОЧКА			
Команда _____		Время старта _____	
		Время финиша _____	
№	Наименование задания	Штраф	Подпись судьи
1	Бревно		
2	Гать		
3	Маятник		
4	Параллельная переправа		
5	Палатка		
6	Шумная река		

7	Краеведение		
8	Туристский обед		
	СУММА		

Рис. 4. Примерная зачетная маршрутная карточка

Конечно, хорошо, когда дети сами управляют походным процессом, пробуют разные роли, выполняют определённые обязанности: ведут по дистанции, общаются с судьями, выбирают участников для очередных походных заданий. Но не всегда этого удастся достичь, и поэтому в сложной ситуации на помощь всегда должен прийти учитель.

В конце похода учащихся ждет последнее приятное испытание «Организация туристского обеда». Используя сухой паёк, организуется «туристский стол». Важно, чтобы продукты питания участники несли сами, а не доставлялись на определённое место, например, родителями на машине. В походе всегда туристы свои вещи несут в рюкзаках; это своеобразный антураж, придающий что-то особенное всему празднику.

Организация привала, логичнее организовать в конце школьного похода, где участники после длительного перехода имеют возможность отдохнуть и поделиться своими наблюдениями, снять эмоциональное напряжение.

После туристского обеда команда движется на финиш. Здесь сдается карта и зачетно-маршрутная карточка, в которых судьями, находящимся в лесу, указано количество ошибок полученных туристами в походе, на заданиях. Главный секретарь сразу подсчитывает штрафные баллы и ведет предварительный протокол, своевременно объявляя по громкой связи лидеров.

Итоговый протокол похода вывешивается после подсчета и проверки всех результатов. Награждение победителей проводится на школьной линейке.



7. Результативность опыта

Результативность опыта определялась по методике оценки специальных туристских знаний, умений, навыков. Учащимся предлагались

задания для оценки индивидуального уровня специальных умений и знаний [1], которые предусматривают отслеживание времени прохождения туристских этапов, правильность их выполнения.

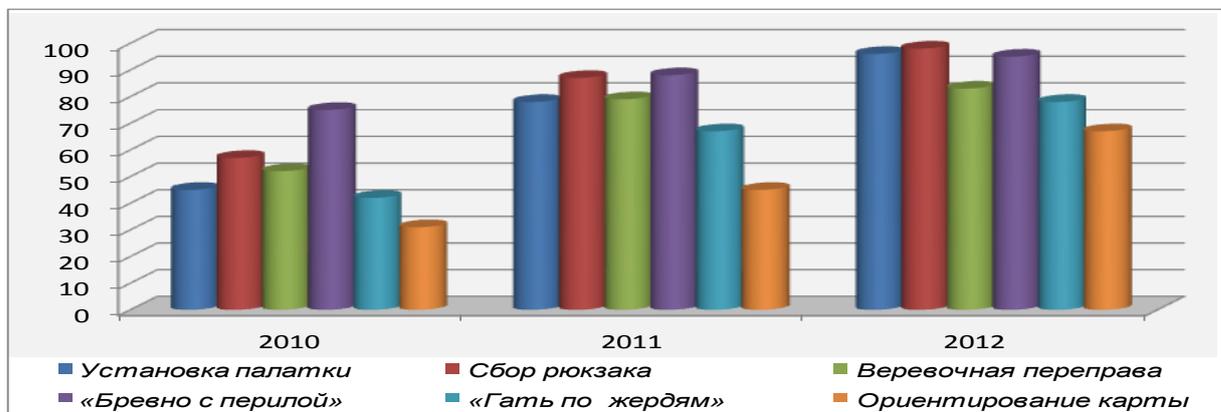


Рис. 5. Уровень сформированных специальных умений по туризму в 5-11 классах за 3 года

Анализ результатов уровня сформированности специальных умений по туризму в 5-11 классах, (в начальных классах умения не отслеживаются) показал, что приобретенные туристские умения за 3 года позволили учащимся правильнее и быстрее выполнять двигательные действия, что сказалось на уменьшении времени прохождения каждого туристского этапа.

Оценка специальных знаний обучающихся определялась методом тестирования и учитывала глубину и полноту, аргументированность изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным туристским ситуациям и отслеживалась при выполнении задания «Краеведение». Учащиеся получали карточки с тестовыми вопросами, на которые необходимо правильно ответить [1].

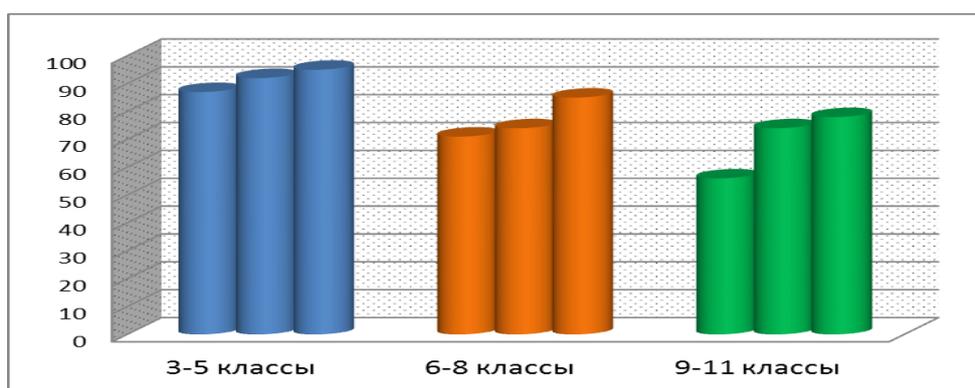


Рис. 6. Уровень сформированных специальных знаний в 3-11 классах за 3 года

Анализ результатов уровня сформированности специальных знаний в 3-11 классах за 3 года показал, что регулярное проведение Дней туризма позволяет учащимся не только совершенствовать туристские специальные знания, но и практически применять их при прохождении туристских этапов.

На рисунке 6 представлена позитивная динамика уровня сформированности специальных знаний.

При этом системный анализ показал, что у школьников не только повысился уровень сформированных специальных знаний, умений по туризму (Рис.5.), (Рис.6.), но и уровень посещения спортивных секций (Рис. 7.) и (Рис. 8.) за три года увеличился в полтора раза. В тоже время количество правонарушений существенно снизилось (Рис. 9.).

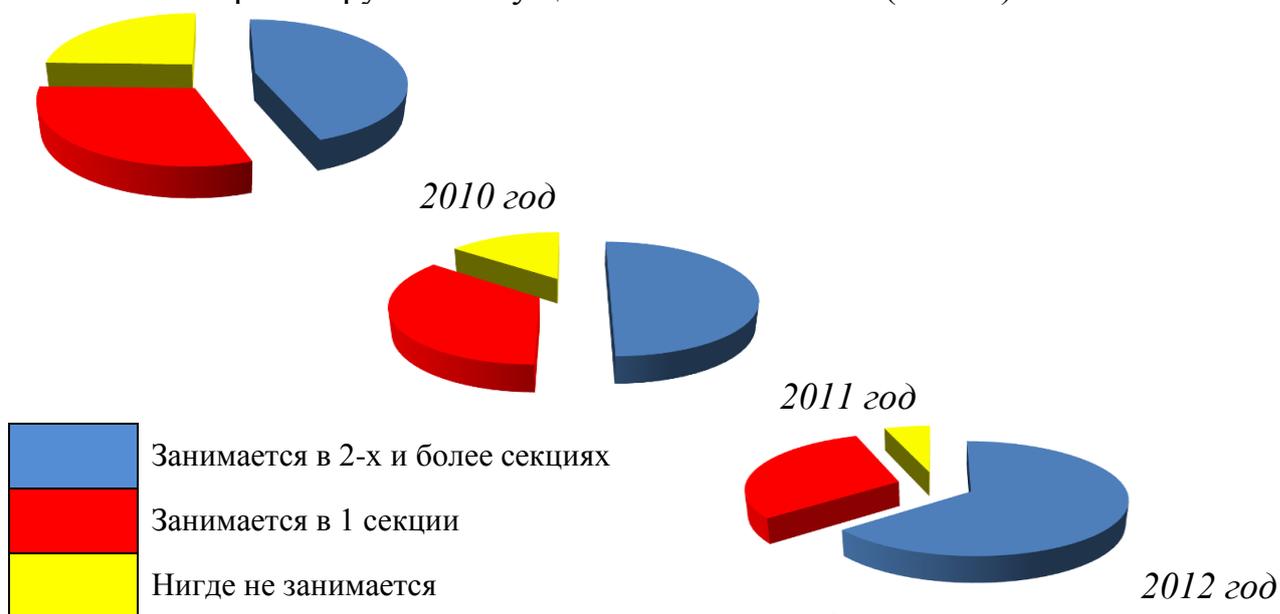


Рис.7. Уровень загруженности школьных спортивных секций в 5-8 классах за 3 года

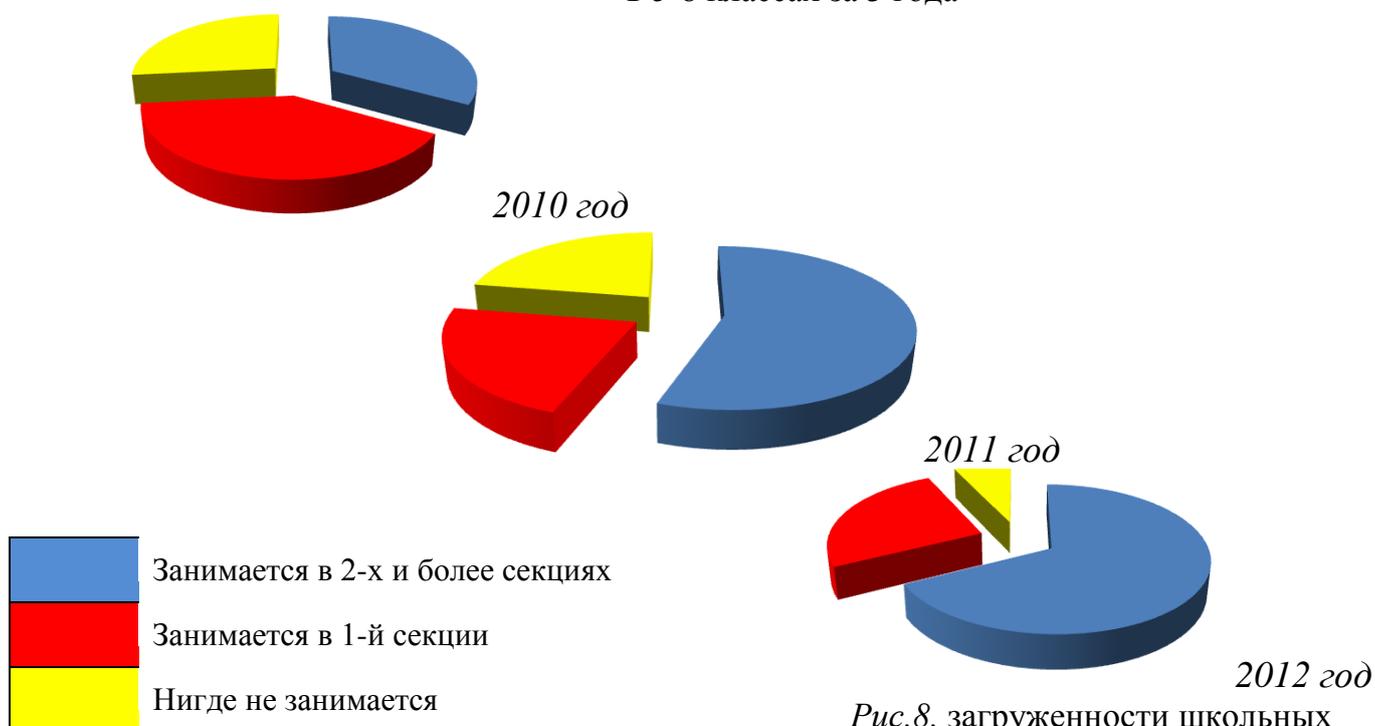


Рис.8. загруженности школьных спортивных секций в 8-11 классах за 3 года

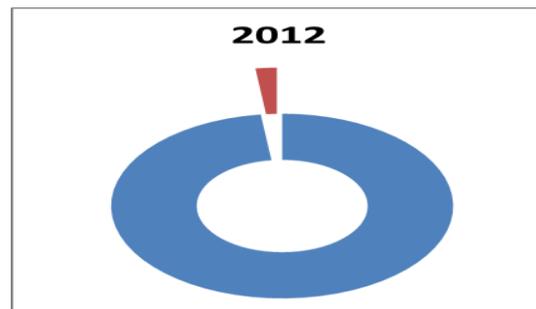
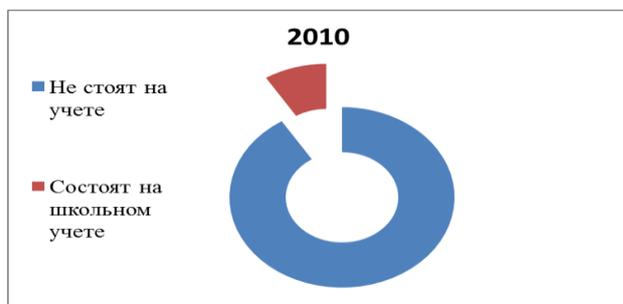


Рис.9. Уровень правонарушений и детской преступности в 5-11 классах за 3 года

Также результатом организации туристско-краеведческой работы в школе можно считать:

1 место во 2-х городских лично-командных соревнованиях среди учащихся общеобразовательных учреждений по спортивному ориентированию, 2013 г.

2 место в общекомандном зачёте на 54 –х городских туристских соревнованиях учащихся, 2012 г.

1 место в общекомандном зачёте на 55 –х городских туристских соревнованиях учащихся, 2013 г.

Призёры II этапа Кубка мэра города Белгорода по спортивному ориентированию, 2013 г.

2 место в областных соревнованиях по пешеходному туризму, 2012 г.

2 место в областных соревнованиях по пешеходному туризму, 2012 г.

1 место во всероссийских массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут», 2012 г.

1 место во всероссийских массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут», 2013 г.



Методический опыт Махова И.В. получил распространение на страницах периодических изданий различного уровня: сборник «Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Белгородской области» ГОУ ДПО «БРИПКППС»; материалы научно – практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных ...» (январь 2012, г. Чебоксары).

Игорь Валентинович постоянно участвует в семинарах муниципального и регионального уровня, проводит мастер-классы по организации туристско-краеведческой работы в школе. Школа является стажёрской площадкой для института развития образования по туристско-краеведческому направлению.

Результат в достижении поставленных целей по обучению, воспитанию, оздоровлению, формированию здорового образа жизни учащихся считаем достигнут за счет системной школьной работы на протяжении длительного времени, а также совместной работе учащихся, учителей и их родителей в использовании эффективных форм организации туристско - краеведческой деятельности.



Библиографический список

1. Махов И.И., Махов В.И. Туризм на уроках физической культуры (для 5-8 классов): учебное пособие. - Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОПЫТУ

- Приложение 1. Образец положения и условия школьного туристского праздника
- Приложение 2. Рекомендуемый перечень туристского снаряжения необходимого для проведения туристского праздника
- Приложение 3. Организация простых туристских препятствий
- Приложение 4. Организация сложных туристских препятствий
- Приложение 5. Вопросы для организации теоретического конкурса

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ ШКОЛЬНОГО «ДНЯ ТУРИЗМА»**

1. Цели и задачи

- пропаганда и популяризация туризма здорового образа жизни;
- повышение уровня физической, тактической, технической подготовки участников.
- выявление сильнейших команд и участников;
- отработка приёмов техники безопасности.

2. Время и место проведения

Дата – 20 сентября 2012 г. Время - 11:00.

Место проведения – школьная площадка

3. Участники соревнований

Учащиеся 5-11 классов

Состав команды – весь класс

4. Программа соревнований

11.00 – 11.10 - регистрация

11.10 – 13.10 – старт для команд

14.00 – 14.20 – подведение итогов, закрытие соревнований

5. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет туристский клуб МБОУ СОШ № 11 г. Белгорода «РазМАХ». Непосредственное проведение соревнований осуществляет Главная судейская коллегия.

6. Условия проведения соревнований, определение победителей

Соревнования заключаются в прохождении дистанции с различными препятствиями. За ошибки, допущенные при прохождении этапов, участники получают штрафное время. Места подводятся по наименьшей сумме штрафных баллов команд.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТУРИСТСКОГО ПРАЗДНИКА**

- | | | |
|----|---|----------|
| 1. | Верёвка основная (длина 30 м) | 2-3 шт. |
| 2. | Верёвки для вязки туристских узлов (толщина 6 мм) | 10 шт. |
| 3. | Секундомер электронный | комплект |
| 4. | Судейские протоколы | комплект |

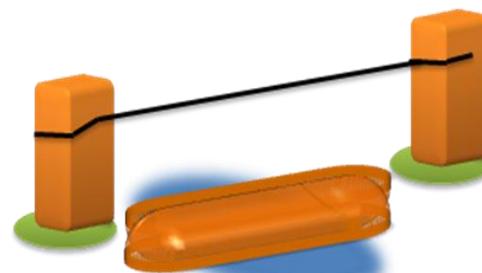
Махов Игорь Валентинович

5.	Канцтовары (ручки, карандаши)	комплект
6.	Грамоты	комплект
7.	Баннеры (старт, финиш)	комплект
8.	Палатки туристские походные	2 шт.
9.	Спальники	2 шт.
10.	Коврики	2 шт.
11.	Рюкзаки	2 шт.
12.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	по назначению
13.	Карабины для навешивания перил	8 шт.
14.	Карабины для самостраховки	12 шт.
15.	Набор деревянных кочек	комплект
16.	Карточки для теоретического задания	комплект

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТЫХ ТУРИСТСКИХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Переправа по бревну

Задание можно организовать на уроке с верёвочными перилами и без них. Для этого используется стандартное и нестандартное оборудование: перевёрнутая гимнастическая скамейка; доски; гимнастическое бревно, установленное на высоте не более 30 см.



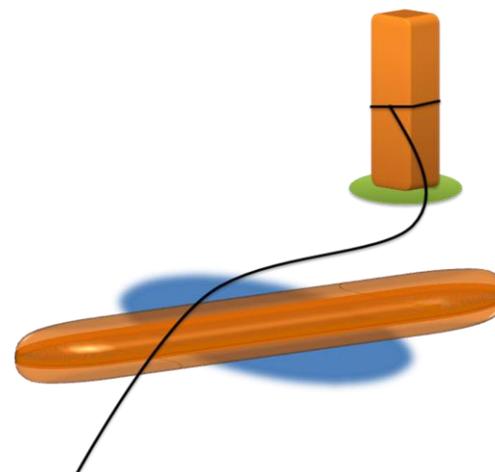
Препятствие преодолевается по одному. Участники передвигаются по бревну, удерживая равновесие или, если есть перильная верёвка, держась за неё руками.

Переправа по бревну с помощью маятниковой верёвки

Данный способ перехода по бревну часто используют в походе, для первого участника, который после преодоления маятником наводит верёвочную периллу над бревном.

Верёвка крепится на опоре, стоящей в 2-3 м от бревна, участник, двигается по бревну, держась за маятниковую периллу.

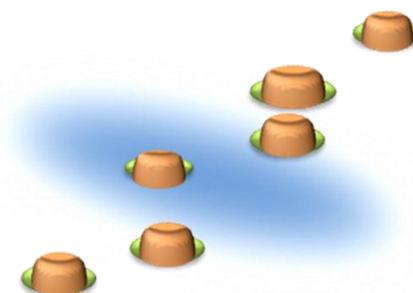
Опора для крепления маятниковой верёвки может быть закреплена как на стартовом берегу, так и на финишном. Однако надо учитывать отличия в преодолении. Если опора находится на стартовом берегу, то участник двигается от неё, пропуская верёвку, как на спуске, а если опора – на финишном берегу, то веревку нужно выбирать аналогично работе на подъёме.



При обучении технике преодоления этапа «Переправа по бревну» учитель должен обратить внимание на то, как правильно стоять участнику на бревне, чтобы перильная верёвка была сбоку и не мешала ему при прохождении. Учащиеся сразу должны учиться анализировать и предвидеть различные ситуации, технически и тактически грамотно преодолевать препятствия. Для этого на уроке учителю следует менять расположение гимнастического бревна, располагать точки опоры перил с разных сторон.

Переправа условного болота по кочкам

Препятствие оборудуется с помощью искусственных кочек (кругов из линолеума, ковриков, деревянных устойчивых брусков), которые устанавливаются зигзагообразно, чтобы



в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги. Расстояние между «кочками» 80-120 см в зависимости от возраста участников. Прохождение первой и последней кочек обязательно, остальных – в произвольном порядке. Наступать ногами на «болото» нельзя.

По сигналу каждый участник поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам». Выигрывает команда, которая первая с наименьшим временем и числом заступов выполнила задание.

Переправа маятником

Следует подыскать место, где можно закрепить веревку вверху. В зале верёвку можно повесить в крепление для каната, если нет такой возможности, можно использовать высокую гимнастическую перекладину.

Стоя за контрольной линией и используя маятниковую вертикальную веревку, учащийся должен преодолеть «условный ручей» (контрольный участок).

Для удобства захвата веревки на ней вяжут узлы на разной высоте для ребят разного возраста.

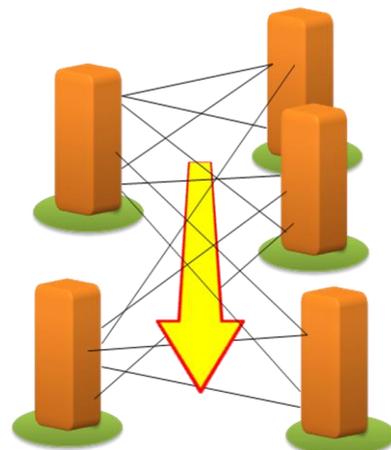
Возможные штрафы: заступ за контрольную линию, срыв – касание двумя ногами земли в опасной зоне.



Мышеловка

Для организации задания «Мышеловка» потребуется до 30-50 метров бельевой верёвки диаметром 5-6 мм. Данной верёвкой преграждается путь движения учащихся по принципу «паутина». Задача учеников – преодолеть искусственную паутину (мышеловку) на скорость, при этом разрешается пролазить и касаться натянутых верёвок.

Задание можно усложнить введением правила – касание нитей мышеловки запрещено.

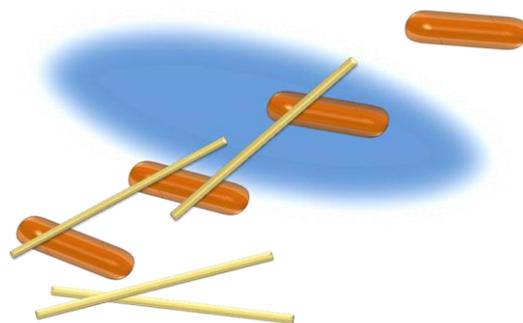


Гать (по наведённым жердям и самонаведением)

Для организации используются жерди, бруски длиной до 2-х метров и опоры шириной не более 50 см. Опорами могут быть как деревянные бруски, так и набитые песком небольшие мешки.

Если размеры будут меньше, то у учащихся возникнут трудности с размещением на опоре.

Задание можно усложнить, если увеличить количество пролётов. Таким

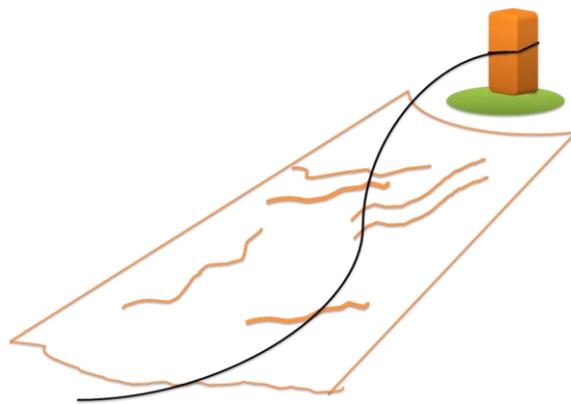


образом, увеличивается путь прохождения, повышается его сложность.

Участники могут наступать только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. На одной опоре могут находиться не более двух участников. Судьи ставят штрафы за заступы в опасную зону, падение в «болото».

Подъем и спуск

Упражнения на склонах оврагов всегда вызывают у занимающихся всплеск эмоций. Они представляют себя альпинистами, скалолазами, покорителями высоких гор. Поэтому данное препятствие лучше организовать на склоне до 45° и длиной не менее 20-25 м. Если сделать уклон меньше, задание не будет таким интересным, а если уклон больше, то это может быть достаточно опасно.



Участок, который необходимо будет преодолеть, ограничивается маркировочной лентой, в начале и в конце, а также по всему протяжению, отделяя рабочую зону, за которую участникам заходить нельзя.

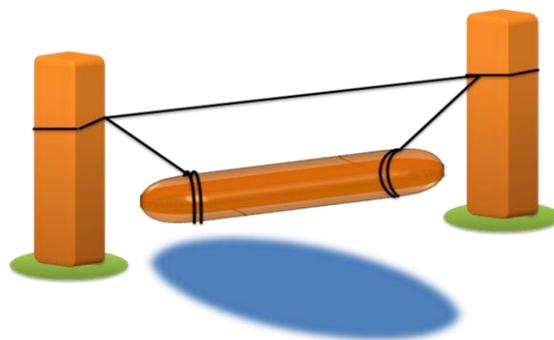
Обязательно перед началом занятий склон проверяется. Он должен быть чистый, песочный или травяной, на нем не должно быть камней или крупных веток, которые могли бы навредить участникам.

ОРГАНИЗАЦИЯ СЛОЖНЫХ ТУРИСТСКИХ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СПЕЦИАЛЬНЫМ ТУРИСТСКИМ СНАРЯЖЕНИЕМ

Качающееся бревно с периллой

Между двумя опорами подвешивается бревно, в метре выше хорошо натягивается перильная верёвка.

Задача участника – переправиться по качающемуся бревну на другую сторону. Передвигаться необходимо приставными шагами, стоя на бревне и удерживая равновесие, держась за перильную верёвку. Обязательно страхуется каждый участник.

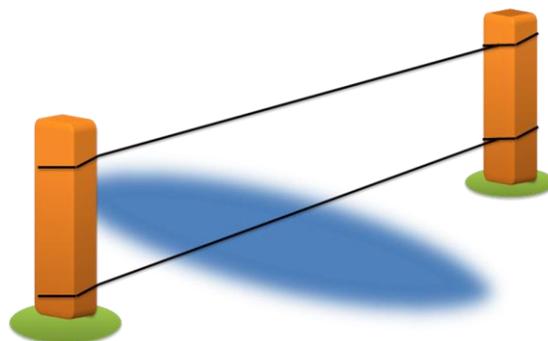


Задание «Качающееся бревно» достаточно сложное, поэтому рекомендуем преодолевать препятствие на самостраховке, используя для каждого участника страховочные системы.

В этом задании время не учитывается.

Параллельная переправа

Это задание, как и предыдущее сложное в организации и обеспечении страховки участников. Поэтому не следует планировать его очень длинным, достаточно 8-10 м на ровной поверхности не очень высоко от земли (30-50 см нижняя перилла).

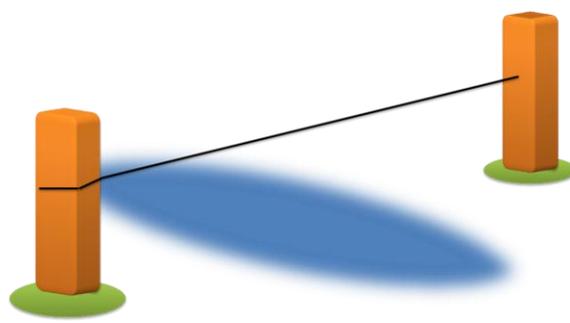


Задача участника – переправиться по параллельной переправе на другую сторону. Передвигаться необходимо приставными шагами, стоя на нижней перильной веревке, держась за верхнюю. Обязательно страхуется каждый участник.

На данном этапе возможны штрафы: двое на веревке, заступ за контрольную линию (спрыгнул с перил не в безопасной зоне), срыв (ноги сорвались с перил, и участник повис только на руках).

Туристская переправа (навесная переправа)

Технически сложное задание - пересечь по натянутой верёвке



условную реку. Здесь приходится преодолевать препятствие без специального оборудования (без организации самостраховки), поэтому следует организовывать его не очень длинным, примерно 8-10 м на ровной поверхности, и не очень высоко от земли.

Участники преодолевают в висячем положении на руках и ногах. Оценку можно сделать следующим образом: на полу рисуются 3 линии, пролез не очень много, например 2 м – 2 штрафных балла, 4 м – 1 балл, 8 м – 0 баллов.

Если в школе есть туристское снаряжение, то переправа преодолевается на карабине, пристегнутом к участнику в страховочную систему. Участник вытягивает себя поочередно руками и помогает ногами.

Приложение 5

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КОНКУРСА

1. Дайте определение понятию «азимут»?

- а) название туристского инвентаря;
- б) угол между востоком и западом;
- в) угол между направлением на север и направлением на какой-либо удалённый предмет;
- г) направление стрелки на компасе.

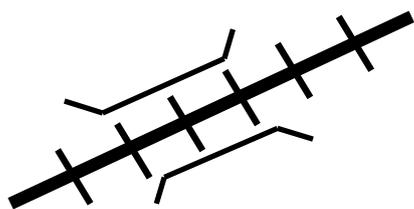
2. Для преодоления какого этапа участнику необходима нижняя страховочная система?

- а) спуск;
- б) навесная переправа;
- в) параллельная переправа;
- г) подъем.

3. Какие узлы существуют для присоединения веревки к опоре?

- а) «Проводник»;
- б) «Прямой»;
- в) «Удавка»;

4. Что означает данный условный знак на спортивной карте?



- а) железная дорога;
- б) линия электропередач;
- в) железнодорожный мост;
- г) железная дорога, проходящая через туннель.

5. Какие существуют способы эвакуации пострадавших без носилок?

- а) на прочных деревянных жердях;
- б) на руках;
- в) перетаскивания пострадавшего волоком;
- г) в рюкзаке.

6. Какие существуют способы определения сторон света на местности?

- а) по направлению ветра;
- б) по собственной тени;
- в) по направлению дорог и тропинок;
- г) по местным признакам (по муравейникам, по траве).

7. Сколько должен весить рюкзак, собираемый для трехдневного похода по цивилизованной местности?

- а) менее 20-ти кг
- б) 20-50 кг
- в) если взять только все самое необходимое, то кило 100
- г) 5-8 кг

8. Укажите последовательность разведения костра.

- а) в любой последовательности;
- б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);
- в) поджечь костер двумя-тремя спичками;
- г) положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

9. Для чего применяется раствор аммиака?

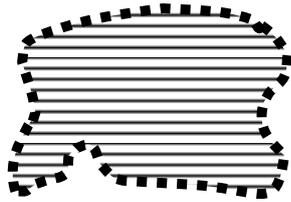
- а) для восстановления дыхания;

- б) для приведения в сознание после обморока;
- в) для дезинфекции ран и ссадин;
- г) для лечения ушных воспалений.

10 Для чего применяется 5 %-ный раствор йода?

- а) для обработки кожи при обморожениях и ожогах 1-й степени;
- б) для обработки краев ран и небольших порезов;
- в) для нанесения йодистой сетки при ушибах и нарывах;

11. Что означает данный условный знак на спортивной карте?



- а) открытое пространство;
- б) трудно-проходимая растительность;
- в) поле;
- г) возвышенность.

Ответы: 1 В, 2 Б, 3 В, 4 В, 5 Б, 6 Г, 7 Б, 8 Б, 9 Б, 10 Б, 11 Б