

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО ПО ТУРИЗМУ

**Грищенко О. М., Голикова Е. М., канд. пед.наук, доцент,
Бровиков Д. В.**

**Оренбургский государственный университет,
Оренбургский государственный педагогический университет**

В настоящее время тенденция снижения интереса в образовательных организациях к спортивному туризму набирает обороты, особенно это касается организации многодневных туристских походов с участием обучающихся. В нынешнее время студентов больше привлекают компьютерные игры, предпочитают проводить свободное время в модных клубах и фитнес центрах, а отдыхать на зарубежных курортах. Это приводит к тому, что большинство студентов буквально не умеют правильно ходить. У них проявляются нарушения осанки и структуры шага, гиподинамия, что приводит к различным патологическим изменениям в организме.

Спортивный туризм это один из видов туризма, в котором участники преодолевают различные труднопроходимые участки пути во время длительного похода, который является одной из форм сдачи ГТО. Походы могут быть не обязательно пешие. Различные трудности в виде ущелий, гор, болот и других природных препятствий насыщают путешествие адреналином и придают ему изюминку.[7,4]

Многие выпускники школ не обладают достаточным уровнем знаний в области туризма, чтобы впоследствии успешно сдать один из испытаний - туристский поход с контролем основных навыков. Поступая в вуз студенты будут испытывать затруднение и трудности в сдаче туристского похода с овладением определённых навыков (ориентирование на местности, укладка рюкзака, разжигание костра и преодоление препятствий). Туризм-это не только средство физического воспитания, духовного обогащения, средства познания красоты природы не пользуется популярностью среди молодежи.[5;1]В Оренбургском государственном университете открыли секцию спортивного туризма, где студенты всех факультетов могут изучать технику пешеходного и вело туризма, участвовать на соревнованиях различного уровня, проводить учебно-тренировочные походы.

Во время тренировочного процесса, студенты Оренбургского государственного университета, узнали и овладели техникой прохождения препятствий пешеходного туризма, познакомились с видами костра. Так же сдавали сборку и разборку палатки, участвовали на соревнованиях по спортивному ориентированию, где заняли призовые места. В конце года, студенты сдавали такие нормативы как: бег, отжимание/подтягивание, контест (определённая по длине дистанция, проходимая вертикально по верёвке без препятствий на временной результат) - отработка техники прохождения

вертикального подъёма и воспитание выносливости, прохождение блок этапов по пешеходному туризму на время.

В туризме невозможно без систематического тренировочного процесса, который является составной частью туристической подготовки и в то же время неразрывно связанного с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Во время тренировочного процесса повышается приспособленность к изменениям окружающей среды; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательные навыки.

При прохождении небольших по протяженности и продолжительности походов, у студентов рождается чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение. При этом задействованы все группы мышц.

Трудовое воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Студенты должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута. Благодаря этому не только усваиваются элементарные приемы бытового труда, но и проявляется сознательная дисциплина, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Можно сделать вывод, что туристские походы, занятия и участие в соревнованиях различного уровня помогают повысить общий уровень физической подготовленности студентов, благоприятно влияют на микроклимат в учебном коллективе в учебной деятельности, помогают сформировать у молодого человека стереотип здорового образа жизни. Студенты без особых сложностей смогут выполнить соответствующий норматив комплекса ГТО в разделе туризм (туристский поход), и лучше подготовятся к сдаче остальных нормативов данного комплекса.

Во время занятий, спортивным туризмом, происходит комплексное воздействие на все основные функциональные системы организма, двигательные качества, а также психику, интеллектуальные способности человека. Спортивный туризм большую роль уделяет физической подготовке, закалке; воспитывает морально-волевые качества, улучшает физическую работоспособность. В результате этого лица разного возраста привыкают нести тяжёлые рюкзаки, преодолевать значительные расстояния пешком, на лыжах и при этом не чувствуя усталости. При занятиях спортивным туризмом совершенствуется выносливость, тяжёлая физическая работа выполняется с меньшей затратой энергии, организм восстанавливается быстрее. Повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как увеличиваются резервы сердца, и кислород более эффективно используется тканями организма. Занятия туризмом улучшают состояние психики, туристы меньше подвержены депрессии, тревожности и напряжению. [6]

Туризм, как активная форма организации свободного времени студента настолько расширяет его двигательные способности и воспитывает качества, что это позволяет ему принимать участие в сдаче ГТО на туристическом походе.

Сдать нормативы ГТО добровольно и бесплатно может любой студент. При сдаче ГТО у студента должна быть справка о прохождении медосмотра. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп. Нормативы разделяются на три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Спортивный туризм, в виде туристского похода на 5-15 км с проверкой туристских навыков(включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий), идёт по выбору. Студенты Вуза активно регистрируются и сдают нормативы ГТО, получая золотые и серебряные значки.

Основными задачами при занятиях спортивным туризмом для успешного сдачи ГТО является:

- повышение уровня функциональных возможностей организма, достижение более высокого уровня общей физической подготовленности студентов, развитие основных физических качеств.
- приобретение навыков туризма при прохождении маршрута(сборка рюкзака, установка палатки, укладка и розжиг костра), навыки спортивного ориентирования, оказание первой медицинской помощи.
- овладение навыка передвижения по местности с различным рельефом, преодолевать препятствия, возможность выполнения установленных нормативов по спортивному ориентированию.

При помощи занятий по спортивному туризму у студентов воспитываются такие физические качества, как: быстрота, сила, выносливость и координация.

Во время прохождения маршрута с рюкзаком, подтягивание на перекладине, ходьба и бег по крутому песчаному или травянистому склону на протяжении длительного времени у студентов развивается сила и выносливость; преодоление навесной переправы или блок этапов во время соревнований или тренировочного процесса формируется координация и быстрота, что не мало важными навыками являются для сдачи как туристского похода так и основных нормативов ГТО.

За время тренировочного цикла у студентов повысилась скоростно-силовые показатели (прыжок в длину с места 7%), выносливость (бег с фиксированной продолжительностью(6-минутный бег и бег на 2000/3000 метров) на 23%,гибкость на 5 %.Данные нормативы так же входят тесты ГТО. Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о повышении физической подготовленности и позитивном влиянии на студентов разработанной и внедренной методики спортивного туризма, благоприятно способствовало в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Список литературы

1. Безносиков, Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование / Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов, В.И. Ганопольский. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 163 с.
2. Васильев, И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В. Васильев. - М. : Профиздат, 1973. - 134 с.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - М. : Академия, 2001. - 208 с.
4. Полчковский, В.Ю. Организация проведение туристских походов / В.Ю. Полчковский. - М. : Профиздат, 1987. - 224 с.
5. <http://pandia.ru>
6. Кольчугина Т.А. Культурнотропологическое измерение Евразийства : диссертация, канд. Филос. Наук Ростов-на-Дону, 2001, с.166
7. Энциклопедия водного туризма .<http://www.patriotvrn.ru/> Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование.