

*Глухова М.Е., канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики*  
Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА ВФСК ГТО «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ»**

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты подготовки школьников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Представлена Программа физической подготовки к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», основанная на современных принципах и подходах в обучении позволяющих при соответствующих условиях максимально оптимизировать учебно-воспитательный процесс, повысив его эффективность.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, нормативы ВФСК ГТО «Туристический поход с проверкой туристских навыков», программа физической подготовки старшеклассников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

**M.E. Glukhova**

### **FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN TO FULFILL THE STANDARD OF THE VFSK GTO «TOURIST TRIP WITH TESTING OF TOURIST SKILLS»**

**Abstract.** The article discusses the theoretical and practical aspects of preparing schoolchildren to fulfill the standard of the VFSK GTO «Hiking with a test of tourist skills». The program of physical training for the fulfillment of the standard of the VFSK GTO «Hiking with a test of tourist skills» is presented, based on modern principles and approaches in training that allow, under appropriate conditions, to maximize the educational process, increasing its effectiveness.

**Keywords:** physical training, standards of the VFSK GTO «Hiking trip with the test of tourist skills», the program of physical training of high school students to fulfill the standard of the VFSK GTO «Hiking trip with the test of tourist skills».

В 2014 году Указом Президента Российской Федерации В.В. Путиным был возрождён комплекс «Готов к труду и обороне». Правительству РФ совместно с региональными властями поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО. Большинство научных и методических работ направлены на рассмотрение вопросов приема норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», а также на формирование туристских навыков в процессе подготовки в спортивно-оздоровительном туризме, в то же время формирование туристских навыков обучающихся, не занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, изучено недостаточно [1; 2; 3].

В связи с этим возникает необходимость разработки программы формирования туристских навыков, которые были бы доступны широкому кругу обучающихся. По нашему мнению, наиболее актуальной аудиторией для освоения данных программ являются школьники в возрасте 16–17 лет.

Актуальность данной темы заключается в том, что по мере развития туризма на первый план стали выдвигаться требования к физической подготовленности. Под показателями физической подготовленности подразумеваются факторы, определяющие способности к интенсивному длительному передвижению, главным из которых является выносливость, но также имеет значение сила, быстрота, гибкость, амплитуда движений и координация. Вместе с тем необходимо отметить, что наиболее неизвестными для данного контингента являются туристские навыки, связанные с преодолением естественных препятствий. Таким образом, сложились следующие противоречия между отсутствием сведений об особенностях физической подготовленности обучающихся 16-17 лет, достаточных для выполнения туристских навыков, и необходимостью их дифференцированной оценки в процессе выполнения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Проблема исследования заключается в необходимости разработки программы физической подготовки обучающихся 16–17 лет к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в условиях внеурочной деятельности.

Методологическую основу настоящего исследования составляют работы, в которых рассмотрены педагогические концепции подготовки туристов (В.В. Абрамов, М.В. Балчирбай, И.Е. Востоков, В.А. Вяткин, О.П. Дитятев, Ю.С. Константинов, Ю.Н. Федотов и др.); современные представления о нормативе тестирования ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (Э.И. Адельметова, И.Ю. Ваганова, А.И. Коротков, Л.Г. Рубис, А.А. Смирнов, и др.); общенаучные положения и принципы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Н.Г. Озолин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.И. Евсеев и др.); современные учения о возрастных особенностях развития физических качеств обучающихся (В.А. Бальсевич, В.И. Дубровинский, Н.Г. Озолин, Г.А. Калачев и др.) [4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11].

Научная новизна исследования заключается в выявлении достаточного уровня общей физической подготовленности юношей и девушек 16–17 лет на основании нормативов ВФСК ГТО, необходимых для выполнения норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании концентрированной программы физической подготовки обучающихся 16–17 лет к выполнению норматива IV ступени ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», в условиях внеурочной деятельности. Результаты полученных исследований могут явиться основанием для внесения дополнений в содержание учебно-воспитательный процесс направленной на формирование туристских знаний и навыков у обучающихся в условиях внеурочной деятельности.

Пилотная программа была разработана на основе федеральных и государственных требований к минимальному содержанию, структуре и условиям программ отдыха. Программа рассчитана на 1 год, 144 часа в год (3 часа в неделю). Во время тренировок запланировано множество однодневных поездок (походы, катание на лыжах). Программы достижений имели общие цели и задачи, общие инструменты оценки, реализовывались централизованно в течение двух недель, распределяли самостоятельную работу и общались с учителем в течение 72 часов. Особенностью программы явилось следующее: уделить время различным видам туристического образования и их содержанию.

Основные принципы обучения студентов: индивидуальный подход, регулярность и непрерывность обучения, связь теории и практики, информированность и активность студентов, открытость знаний, стабильность.

Занятия делятся на следующие виды: первичное изучение материала; повторение и обобщение; комплексно, включая все основные этапы образовательного процесса; практический

Первые два типа уроков являются теоретическими. Уроки первоначального изучения материала во многом зависят от того, как его воспринимают и понимают студенты. Основные виды занятий комбинированные.

Практическое обучение направлено на закрепление знаний, формирование навыков и компетенций. Практическая подготовка проводится в ходе учебных занятий по технике и тактике походов. По окончании изучения темы проводятся повторные и общие уроки, обсуждаются вопросы связи между ними.

В ходе теоретической подготовки студенты изучили приемы и тактику туризма, а также усвоили алгоритмы действий в различных ситуациях. На практических занятиях отрабатываются и закрепляются в жизни навыки и компетенции, проводятся соревнования, контрольные нормативы. Тренинги проводились с использованием выставочных материалов, туристического снаряжения и оборудования для проведения туристических соревнований. Практические занятия проводились как на площадке, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и сезона.

Программа физической подготовки старшеклассников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» включала специальные упражнения: для развития выносливости; упражнения на развитие быстроты; упражнения для развития ловкости и прыгучести; упражнения для развития силы

Использовались методы выполнения упражнений: повторный, комбинированный, круговой, индивидуальный, дифференцированный, соревновательный, игровой.

Коррекция недостатков: индивидуальные задания, индивидуальные программы, самоанализ, самоконтроль, самодеятельность, самооценка.

Критерии подготовки: прирост, абсолютные величины (по оценочной таблице), темпы прироста, достоверность сдвигов, результаты в туристском походе с проверкой туристских навыков.

Технологии обучения: личностно-ориентационный подход; дифференцированный подход; личностно-творческий подход. Направлены на развитие личности школьника, как индивидуальности, субъекта деятельности, общения, поведения, личности способной к саморазвитию и самоорганизации собственной жизнедеятельности.

Математическая статистика готовности позволила объективно подойти к диагностике различных сторон подготовленности старшеклассников, выявить их сильные и слабые стороны, возможные варианты коррекции отстающих в развитии физических качеств с целью доведения их до средних стандартов и сравнить результаты работы по итогам годового цикла.

Теоретическая программа физической подготовки школьников базировалась на совместной постановке целевых перспектив на год, исходя из его исходного потенциала и возможностью реализации цели подготовки в двух вариантах: ближайшая и отдаленная перспектива, где ближайшая цель заключалась в доведении физической подготовленности до среднего уровня готовности по отстающим в развитии параметрам, освоении элементов базовой и технической подготовки, программы туристических навыков и выполнении требований при сдаче нормативных требований ГТО.

Отдаленная целевая установка включала процесс роста на перспективу: достижение физической и функциональной готовности для освоения программы на основе анализа, владение туристическими навыками.

Основными задачами программы являлась ближайшая и отдаленная перспективы развития. Ближайшая задача: разносторонняя подготовка на основе исходного диагностирования и составления индивидуальных программ развития для каждого школьника, исходя из результатов тестирования; подготовка старшеклассников и выступление в соревнованиях ГТО. Отдаленная задача (перспективная): выполнение программы ГТО; освоение требований.

Для реализации этих задач программа предусматривала разносторонний выбор средств и методов обучения («круговая тренировка», «парная растяжка», «снарядовая подкачка», индивидуальные комплексы, игровые задания, специальная подготовка и др.).

Условиями достижения высоких показателей в физической и технической подготовленности выступал: выбор оптимальной (индивидуальной) программы развития физических способностей и ее систематическая коррекция; наличие выбора индивидуального продвижения (ближайшая и отдаленная перспективы: ближайшая и отдаленная задача развития); разносторонняя физическая подготовка на основе разнообразия используемых средств и методов в зависимости от особенностей каждого школьника.

Реализация этих условий на практике основывается на соблюдении таких принципов обучения, как: последовательности, постепенности, доступности, перспективности; свободы выбора; отдаленная и ближайшая перспектива развития; самостоятельности, самостоятельности, взаимопомощи, взаимоподдержки, сотрудничества.

Критериями оценки функционирования программы выступали следующие показатели: темпы прироста, прирост по абсолютным величинам, прирост по оценке, качественный сдвиг, достоверность различия (по тестам и блокам); результаты выступления в соревнованиях, степень проявления инициативы, самостоятельности, творчества, способности и самоанализу, взаимоанализу, самооценке, взаимооценке, субъект-субъектному общению с учителем и коллективом.

Условиями и основой перехода к технической подготовке являлись следующие компоненты готовности: владение «базовыми» элементами и особенностями «школы» туриста; средней и выше среднего уровень физической подготовленности по большинству тестов программы (всего 20 тестов).

Таковы основные разделы программы и компоненты физической готовности старшеклассников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Для исследования скоростно-силовых способностей проведены следующие тесты: сгибание и разгибание рук из положения виса на перекладине; отжимание из положения упор (на брусьях), максимально возможное количество раз за 10 секунд; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высшего угла, за 10 секунд максимальное количество раз; поднимание туловища, лежа, согнувшись на бедрах, ноги закреплены между реек гимнастической стенки, максимальное количество раз за 10 секунд.

Для исследования способности к динамическим усилиям проводились тесты: «подтягивание» из положения виса на перекладине; «отжимание» из положения упора на брусьях; поднимание ног из виса на гимнастической стенке до высшего угла; поднимание туловища из положения лежа, согнувшись на бедрах (ноги закреплены между реек гимнастической стенки).

Способности к статическим проявлениям были выявлены следующими тестами: вис на согнутых руках, максимально выдержанное время в сек. статические возможности сгибателей рук; упор на согнутых руках на брусьях, максимально выдержанное время, статические возможности разгибателей рук; угол в висе, статические возможности мышц брюшного пресса; удержание горизонтального положения из упора на бедрах, при этом ноги закреплены между реек гимнастической стенки, а руки удерживаются на груди, статические возможности мышц спины.

Для выявления координационных способностей испытуемым были предложены нижеперечисленные тесты: мышечная дифференцировка. Измерение проводилось с помощью кистевого динамометра. Предлагалось выполнить максимальное сжатие динамометра, с сообщением им результата. После него предлагалось выполнить усилие на 50% от максимального. Фиксировалось отклонение от требуемого результата.

Определение вестибулярной устойчивости. Испытуемые выполняли шесть вращений в упоре присев переступанием, после чего испытуемый выпрямляется и выполняет четыре

широких шага по прямой линии (длина линии 4 м). Фиксируется отклонение (в см) от прямой линии вправо и влево.

Пространственная дифференцировка. Испытуемым предлагалось выполнить прыжок в длину с места при максимальном усилении, после него им предлагалось выполнить еще один прыжок на 50% от максимального расстояния. Фиксировалось отклонение от требуемого результата (в см).

Временная дифференцировка. Давалось задание повторить комплекс следующих упражнений: и. п. – о. с. 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – согнуть руки 4 – выпрямить руки 5 – упор присев 6 – основная стойка 7 – наклон вперед 8 – основная стойка. При этом засекалось общее время выполнения трех повторений подряд, после чего предлагалось определить время трехкратного повторения. Фиксировалось отклонение от времени фактического результата.

Развитие гибкости определялось у испытуемых на основании следующих тестов: гибкость плечевого пояса «выкрут»; наклон вперед; «мост» из положения, лежа на спине; выполнение «шпагата» в 3-х измерениях.

Для выявления взаимосвязи физической подготовки на уровень готовности к туристическому походу старшеклассников осуществлялось в течение годичного цикла и оперативной коррекции динамики изменений.

Уровень готовности к походу проверялся следующими тестами:

1. Подъем в гору со схватывающим узлом.
2. Вязка узлов на время.
3. Переброска рюкзака через препятствие.
4. Азимутальный выход.

В результате наших исследований нами были получены следующие выводы:

1. Возможность моделирования подготовки старшеклассников по показателям оценочной таблицы создает условия для целенаправленной коррекции отстающих в развитии физических способностей школьников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

2. Опытно-экспериментальная программа физической подготовки к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», состоящая из теоретического и математического компонентов, основанная на современных принципах и подходах в обучении, позволяет при соответствующих условиях максимально оптимизировать учебно-воспитательный процесс, повысив его эффективность.

3. При реализации экспериментальной программы физической подготовки мы получили интегральные результаты скоростно-силовых способностей у школьников ( $t$  3,3( $p < 0.01$ ); интегральный уровень способностей к динамическим усилиям составил ( $t$  3,5( $p < 0.01$ ); уровень развития способностей к статическим проявлениям старшеклассников ( $t$  1,522( $p < 0,2$ ); уровень развития координационных способностей ( $t$  4,5 ( $p < 0.001$ ); результаты уровня развития гибкости ( $t$  1,2( $p > 0,5$ ).

4. По результатам тестирования было выявлено то, что занятия туризмом оказывают положительное влияние на подростков, позволяют значительно повысить физический потенциал как по отдельным блокам тестов, так и в интегральном расчете по всем параметрам, создавая «базу» для выполнения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

5. Опираясь на результаты математической обработки, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе уровень готовности на внутришкольных тестированиях по туризму с высокой достоверностью ( $t_{\Delta} = 2,557$  ( $p < 0,05$ ) оказался выше, чем в контрольной, что говорит об эффективности программы физической подготовки для выполнения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Физическая культура и спорт играют важную роль в повышении эффективности учебного труда старшеклассников, в профилактике заболеваний, в организации активного отдыха, укреплении их здоровья, общении.

Таким образом, автор статьи утверждает эффективность функционирования программы физической подготовки старшеклассников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в учебно-воспитательном процессе по сравнению с общепринятой.

Если в учебных заведениях отсутствует физическая подготовка старшеклассников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в рамках одного из учебных уроков, то необходимо пересматривать рабочие программы, дисциплин, где обсуждается вопрос к выполнению этих нормативов. Пересмотр подготовки старшеклассников к выполнению нормативов также должен сводиться в сторону увеличения числа практических занятий вместе с материально-техническим оснащением образовательного пространства необходимыми наглядными материалами и средствами, которые используются в условиях учебно-воспитательного процесса.

Перспектива дальнейшего исследования состоит в решении проблем готовности школьников к сдаче нормативных требований ГТО поход с проверкой туристских знаний и навыков у учащихся общеобразовательных школ.

### ***Библиографический список***

1. Абрамов, В. В. Перспективы развития спортивного туризма в историческом аспекте / В. В. Абрамов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6. – С. 36.
2. Адельметова, Э. И. Актуальность ГТО в современное время / Э. И. Адельметова, Е. А. Волкова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы V Международной научно-методической конференции. – Уфа, 2017. – С. 7–10.
3. Балчирбай, М. В. Эффективность программы по спортивно-оздоровительному туризму для учащихся 8–9 классов общеобразовательных сельских школ республики Тыва / М. В. Балчирбай, Ч. А. Дажы, Х. Д-Н. Ооржак // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – №6-1. – С. 111–113.
4. Ваганова, И. Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И. Ю. Ваганова, А. Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 62–66.
5. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / Л. А. Вяткин. – Москва : Академия, 2001. – 208 с.
6. Дитятев, О. П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования / О. П. Дитятев. – Барнаул : БГПУ, 2015. – 43 с.
7. Константинова, Ю. С. Развитие российской системы детско-юношеского туризма / Ю. С. Константинова // Дополнительное образование. – 2002. – № 6. – 39 с.
8. Коротков, А. Я. Туристский поход как вид тестирования комплекса ГТО / А. Я. Коротков // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы : сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. – Киров, 2016. – С. 61–63.
9. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм в воспитании молодежи: монография / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня, В. К. Шеманаев. – Санкт-Петербург : СПбГУТД, 2010. – 465 с.
10. Смирнов, А. А. Содержание и нормативные требования к туристскому походу во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / А. А. Смирнов, Д. В. Смирнов // Вестник детско-юношеского туризма и краеведения. – 2015. – №3. – С. 25–63.
11. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2002. – 361 с.