

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

ИЮНЬ 2014

ТУРИЗМ

Онлайн-семинар
«Развитие туризма и
краеведения в школах
Костанайской
области»

с. 5

История туризма в
Костанайской
области

с. 7

Организация
питания в активном
туристском
путешествии

с. 19

Итоги летней областной
спартакиады и конкурса
«Лучший учитель физи-
ческого воспитания»

с. 21-22



№ 3 (5)



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ



региональный учебно-методический журнал

ДИРЕКТОР

Сухачёв А.И.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ирханова Н.Д.

СОБСТВЕННИК

КГКП "Региональный центр
физической культуры"
Управления образования
акимата Костанайской
области

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай,
ул.Л.Толстого, 49-70
Телефон:
+7(7142) 39-04-25
E-mail:
rcfk-kost@rambler.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЁТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное свидетельство

№ 13909 - Ж, выдано
Министерством культуры и
информации РК 01.10.2013

Печать офсетная.

Журнал отпечатан в
ТОО "Костанайполиграфия",
г.Костанай, ул.Мауленова, 16
8 (7142)28-00-57

Общий тираж: 600 экз

Периодичность:
1 раз в квартал

Туризм воспитывает и обогащает!

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!



Развитие туризма - это прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни школьников.

Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков

сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность и познание истории родного края.

С уважением, **Сокитбаев Мейрам Аманжолович**,
руководитель Управления предпринимательства и
индустриально - инновационного развития
акимата Костанайской области

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

“ТУРИЗМ - ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ”



БАСТЫСЫ ЖАЙЛЫ \

О ГЛАВНОМ

с.4 **Бимурзин К.У. “Развитие детско-юношеского спортивно-оздоровительного туризма”.**

О роли туризма в воспитании детей.



ОҚИҒА \ СОБЫТИЕ

с.5 **“Областной онлайн-семинар “Развитие туризма и краеведения в школах Костанайской области”**

Обмен опытом, обсуждение проблем, пути развития туризма.



ТАРИХ \ ИСТОРИЯ

с.7 **“История туризма в Костанайской области”.** Становление и популяризация туризма в регионе с 60-х годов XX века до наших дней.



ТҰЛҒА \ ЛИЧНОСТЬ

с.10 **“Сердце, отданное туризму”.** Беседа с основателем туристического клуба “Родник” и автором книги “По трем рекам к морю” Синицыным Н.И.



ТӘЖІРІБЕ \ ОПЫТ

с.13 **Сайфиев Д.В. “Туризм как фактор формирования здорового образа жизни учащихся”.** Опыт работы туристического кружка “Солнышко” в СШ№30 г.Костанай.



ҰСЫНАМЫЗ \

РЕКОМЕНДУЕМ

с.15 **Ирханова Н.Д. “Спорттық бағыт көрсету”.** Ұғым,біліктік, жарыстардың түрлері, жабдықтау.



ӨЗЕКТІ \ АКТУАЛЬНО

с.17 **Демина Е.А. “Влияние турпоходов на здоровье и функциональные возможности школьников”.** О работе туристического клуба “Экстрим” г.Рудный.



ӘДІСТЕМЕ \ МЕТОДИКА

с.19 **“Организация питания в активном туристском путешествии”.** Оптимальный набор продуктов питания, принципы составления рациона туристов, режимы питания.



ҚОРЫТЫНДЫЛАР \

ИТОГИ

с.21 **“Итоги конкурса “Лучший учитель физического воспитания”**
с.22 **«Итоги летней областной спартакиады» .**

Развитие детско-юношеского спортивно-оздоровительного туризма

«Детский туризм — важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления, один из путей социализации личности»



Бимурзин Куаныш Уахитович,

главный специалист спортивного отдела регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области.

Детско-юношеский спортивно-оздоровительный туризм, в отличие от других видов спорта, является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. Важной целью детско-юношеского туризма, как спорта, оздоровления и вида деятельности, является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании детей.

Очень важен детский туризм с социальной точки зрения. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своего региона и страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов.

Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития личности. Именно походы, поездки, экскурсии могут дать подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов. Необходимо также отметить влияние детского туризма на развитие в подрастающем поколении коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что детский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия,

формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

К сожалению, в 90-е годы разрушительному удару подверглась система детско-юношеского туризма.

На государственном уровне резко сократилось финансирование детских путешествий всех видов – экскурсионно-туристских, спортивных, оздоровительных и т.д. Закрывались и перепрофилировались учреждения дополнительного образования – Станции юных туристов, Центры детско-юношеского туризма, кружки и секции юных краеведов, юных натуралистов, юных экологов и т.д. Резко подорожали экипировка и снаряжение для спортивно-туристских походов. Практически прекратилось издание методической литературы по туризму, картографических материалов и описаний популярных маршрутов.

В Костанайской области детско-юношеский туризм в переходные годы поддерживался исключительно за счет инструкторов – энтузиастов, в основном работников сферы образования, заинтересованных в данном направлении. Благодаря управлению физической культуры и федерации туризма и альпинизма Костанайской области, не переставал проходить традиционный областной слет туристов «Золотая осень», в котором принимали участие как взрослые, так и детские команды. Огромный вклад в развитие спортивного туризма нашей области внесла чета Огиенко, Игорь Владимирович и Надежда Анатольевна. Благодаря им в Костанайском государственном педагогическом институте открыта специальность «Туризм», где ежегодно готовят туристов-профессионалов.

С 2012 года Региональным центром физической культуры управления образования акимата Костанайской области в программу областной летней спартакиады школьников и учащихся колледжей введены соревнования по туристскому многоборью, в которых уже второй год принимают участие 13 команд районов и городов нашей области. Также региональным учебно-методическим центром дополнительного образования детей управления образования акимата Костанайской области ежегодно проводится областной слет туристов-экологов среди школьников и учащихся колледжей.

Продолжая работу по развитию детско-юношеского туризма, мы надеемся на то, что в ближайшее время в нашей области будет проводиться активная работа по внедрению туристской деятельности во все школы области как средство оздоровления и патриотического воспитания

Областной онлайн-семинар «Развитие туризма и краеведения в школах Костанайской области»

«Детско-юношеский туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. Учитывая значимость и важность данных мероприятий в воспитании молодежи, развивать детско-юношеский, молодежный туризм нужно на государственном уровне, системной и постоянной основе. Эти задачи особенно актуальны в свете поручения Президента страны Н.Назарбаева о внедрении во всех учебных заведениях обязательного учебного курса «Краеведение». А теоретическое краеведческое образование будет эффективным только в сочетании с практическими занятиями, то есть организацией походов, экскурсии и экспедиций».

Из выступления Депутата Мажилиса Парламента РК Тарасенко Е.И. на научно-практической конференции по туризму (г.Алматы, 26-27 апреля 2013г)

На сегодняшний день в Костанайской области имеется немалый потенциал для развития детско-юношеского туризма в свете требований времени. В регионе функционирует порядка 20 детских туристских организаций. В рамках программы Республиканской туристско-краеведческой экспедиции школьников «Моя Родина - Казахстан» юные туристы и их взрослые наставники области ежегодно участвуют в пеших, лыжных, водных, велосипедных походах, экспедициях и экскурсиях по самым различным маршрутам. Кроме того, организуются разнообразные соревнования, турниры, слёты и прочие акции в сфере спортивного, краеведческого, оздоровительного туризма. Своего рода знаковым уже стал областной слёт туристов «Золотая осень», проводимый турклубом «Родник» (КГПИ, под руководством Огиенко И.В. и Огиенко Н.А.).

С целью обобщения и распространения опыта по туристической работе и краеведению в области по инициативе Регионального центра физической культуры Управления образования акимата Костанайской области 15 апреля 2014 г. был впервые проведен семинар в формате онлайн-конференции на тему «Развитие туризма и краеведения в школах Костанайской области».

В качестве задач онлайн-семинара приоритетными были выделены следующие:

- обмен имеющимся опытом работы по организации и проведению туристической работы и краеведения в школах;
- обсуждение проблемы организации туристической работы и краеведения в школах и пути их решения;
- популяризация занятий туризмом в школах Костанайской области.

В работе онлайн-семинаре приняли участие 284 специалиста, среди которых методисты и учителя по физической культуре, учителя, проводящие секционную и кружковую работу по туризму и

краеведению из 16 регионов Костанайской области.

Программа семинара включала в себя 12 выступлений с докладами и дискуссионный стол по наиболее важным вопросам и проблемам.

Открыл семинар директор Ключевой средней школы Карасуского района Габдулин Хамит Валеевич с докладом на тему «Внеклассная работа по туризму и краеведению».

Поделались опытом работы Вечер Сергей Александрович, учитель истории Докучаев-

ской средней школы, и Ивко Владислав Владимирович, учитель НВП Щербаковской средней школы Алтынсаринского района. Их доклады «Развитие туризма в Докучаевской средней школе» и «Юный турист» вызвали интерес у аудитории.

Михалев Роман Николаевич, учитель физической культуры Свердловской средней школы Денисовского района, выступил с докладом на тему «Воспитание здорового образа жизни, патриотизма и любви к

родному краю через виды туристической деятельности». В докладе он отметил, что «туристские походы сплачивают ребят и учителя подлинной дружбой. Одновременно дети черпают знания по биологии, географии, истории, физике, астрономии. Учитель в походе познаёт своих ребят».

Лысенко Оксана Валерьевна, учитель истории средней школы №1 Камыстинского района, доклад «Электронное пособие по изучению Камыстинского района». В своем выступлении она подчеркнула, что «комплексный подход в изучении родного края позволяет сформировать глубокие знания и умения краеведческого содержания, так как программа включает характеристику основных объектов природы, населения, проблем родного края».

Не остался незамеченным и доклад Магамбетовой Алии Зулкарнаевны, учителя географии Бурлинской средней школы Караба-



лыкского района, «Краеведческий поход в преподавании основ географической науки».

Оразалин Олжас Касымович, педагог дополнительного образования в детско-юношеском центре «Жас-улан», выступил с докладом «Туристическое краеведение в ДЮЦ «Жас-Улан». Он считает, что «актуальностью функционирования туристского-краеведческого клуба является подготовка подрастающего поколения к самостоятельной жизни, способность достижения высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, умение выживать в различных жизненных ситуациях».

Сайфиев Данияр Владимирович, учитель физической культуры средней школы №30 города Костаная, ознакомил участников с докладом на тему «Деятельностный подход в формировании здорового образа жизни учащихся». В своем выступлении он отметил, что «детско-юношеский туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий и одним из самых массовых оздоровительных доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека через общение с природой, альтернативой наркотикам и вредным привычкам...».

Демина Елена Анатольевна, учитель физической культуры средней школы №13 города Рудного, выступила с докладом на тему «Влияние турпоходов на здоровье и функциональные возможности школьников». Елена Анатольевна в своем выступлении сообщает, что «туризм является важной составляющей спортивной внеклассной работы. Участие в туристских походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность».

Кроме опытных преподавателей, участницей семинара стала и Абитова Айнара Канатовна, студентка факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского Государственного педагогического института. Она разработала «Методические рекомендации», которые она предложила внедрить в школы для дальнейшего развития туризма.

В ходе дискуссии были определены проблемы, с которыми сталкиваются учителя при организации походов и туристических мероприятий. По мнению участников онлайн-семинара, основная проблема развития детско-юношеского туризма заключается в недостаточном финансировании. Без него отсутствует возможность подготовки детей к соревнованиям и выезд на соревнования. Не менее важная проблема - нехватка снаряжения и экипировки для занятий.

В ходе обсуждения на семинаре выяснили, что большую инициативу в поддержке и развитии проявляют Региональный центр физической культуры управления образования акимата Костанайской области, федерация туризма и альпинизма Костанайской области, центр дополнительного – образования детей управления образования акимата Костанайской области. Эти организации ежегодно проводят мероприятия и соревнования, на которых победителям вручаются подарки в виде снаряжения, экипировки для спортивно-туристических походов.

Так, на областных соревнованиях по спортивному туризму, входящих в програм-

му летней спартакиады школьников и учащих-ся колледжей, команда-победитель и призеры получили в качестве призов туристические палатки, спальные мешки и карематы.

По результатам онлайн-семинара можно сделать вывод, что в педагогическом арсенале учебно-воспитательных учреждений области имеется немало интересных форм и методов краеведческой и туристической работы с учащимися.

Но всё же определенные трудности есть. Прежде всего, на наш взгляд, необходимо решить проблему нормативно-правового обеспечения деятельности структур детско-юношеского туризма и краеведения. Учителя школ и колледжей нуждаются в инструкциях по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, в положениях о туристско-краеведческой работе в школе, об инструкторе школьного туризма и т.п. Всё это является условием, при наличии которого можно решать многие проблемы детско-юношеского туризма в области.

На наш взгляд необходимо сформировать сеть областных, городских районных центров или станций детского туризма, которые будут охватывать своим влиянием все учебные заведения. Создавая такие станции, важно учесть, чтобы они были оснащены необходимым туристским оборудованием и снаряжением.

Решение всех сложных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач невозможно без высококвалифицированных кадров педагогов, инструкторов, методистов и других специалистов, привлекаемых к сфере детского туризма. К сожалению, и здесь отсутствует системность и последовательность. Эту задачу, сегодня возложена только на факультет физической культуры, спорта и туризма КГПИ. Важно, чтобы функционировал центр, который будет организовывать эту работу в областном масштабе и координировать на местах.

На наш взгляд, следует также провести обстоятельный мониторинг количества специалистов и педагогов краеведения и туризма, а также, пересмотрев, обновить программы повышения квалификации и переподготовки педагогов с выдачей сертификатов. Имеет смысл провести конкурс на лучшие авторские программы направлениям краеведение и туризм, а также разработать учебно-методические комплексы. Программы курсов должны быть интересны учащимся, которые увлекаются историей, туризмом и видят в ней свое будущее призвание. Ведущей идеей программ должно быть развитие способностей и творческого потенциала ребенка, формирование навыков поисковой работы. Кроме того, необходимо подготовить региональные пособия по туризму и краеведению в области.

Важным и интересным компонентом туристического воспитания является, на наш взгляд, развитие сотрудничества детских туристских организаций разных стран, в первую очередь, конечно, приграничных районов. Мы намерены практиковать совместные мероприятия с коллегами из соседних регионов, проводить экспедиции, соревнования, фестивали, научные конференции и другие акции, способствующие укреплению взаимосвязей детей из разных стран.

История туризма в Костанайской области

«Туризм и туристская отрасль в Республике Казахстан имеют свои, отличительные особенности, этапы становления, социально-экономические и научные условия своего развития. Каждый этап становления и развития туризма в Казахстане связан с деятельностью личностей вовлеченных в туристскую сферу или оказавших большое влияние на ее развитие»

Значимыми в становлении туризма Костанайской области стали 60-е года, когда начали совершаться первые туристские путешествия. Одним из первых туристов в области был педагог З. Я. Райнес. В период с 1955 по 1968 года Захар Яковлевич организовал семь многодневных походов по области и пять за ее пределами. Основными участниками были школьники, но в последних принимали участие и студенты Рудненского филиала Казахского политехнического и Костанайского педагогического института.

В 1966 году Синицын Николай Иванович организовал в пединституте на общественных началах туристский клуб «Родник», сразу же завоевавший популярность среди студентов института. В течение первых двух-трех лет существования клуба его посещали полторы сотни человек. При клубе работали секции пешего, водного, горного, лыжного и мототуризма. Председателями выбирали из лучших студентов на 3-4 года члены клуба. Теоретические и практические занятия проводились членами клуба. Среди ярких председателей и руководителей «Родника» можно выделить: Кухаренко Геннадий, Татьяна Кинерейш, Сергей Смородин, Владимир Насонов, Юрий Массольд, Сергей Бабич, Геннадий Обухов, Владимир Москвитин, Сергей Кузнецов, Надежда Огиенко. Участники клуба совершали сложные категорийные походы по Уралу, Байкалу, Карпатам, Алтаю, Кавказу, водные походы по Тоболу, Белой, Чусовой [21].

С 1 января 1969 года на основании постановления Облсовпрофа №21 был организован Совет по туризму и экскурсиям. До образования Областного Совета по туризму и экскурсиям всю туристско-экскурсионную работу вел Областной Совет профессиональных союзов (Облсовпроф), но так как туризм и экскурсии с каждым годом, получали все большую популярность, становясь не только формой отдыха, но и важным средством повышения культурного уровня, идейно-политического воспитания и

укрепление здоровья советских людей, то в целях улучшения работы по развитию туризма в Костанайской области и для координации всей туристско-экскурсионной работы был организован Областной Совет по туризму и экскурсиям, который вел агитационно-пропагандистскую работу по реализации путевок через печать, радио и реализовал путевки через отраслевые обкомы профсоюза, ФЗМК и непосредственно населению. Занимался организацией мотопоездов и велопоходов по местам жизни и деятельности и по местам боевой и трудовой славы отцов. Проводил областные соревнования

ориентировщиков и организовывал участие в республиканских соревнованиях и в слетах туристов, проводил экспедиции по разработке маршрутов самостоятельного туризма, организовывал экскурсии на предприятия и стройки нашей области, по областному центру и другим городам нашей области, походы по местам революционной боевой и трудовой славы костанайцев. Маршруты выходного дня по области и маршруты в соседние области

на автобусах, а так же 2-х дневный отдых на турбазе «Лесная», кроме того организовывал участие во всесоюзных маршрутах.

А вот детско-юношеский туризм начал развиваться еще с 1953 года, когда была организована Костанайская областная станция юных туристов. Она подчинялась непосредственно Костанайскому областному отделу народного образования. Вся работа станции была направлена на комплектование экскурсионных групп и организацию туристских путешествий по городам Советского Союза.

Согласно Приказа Министерства просвещения СССР №39 от 29 июля 1969 года «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсии в стране» Областной станцией юных туристов приняты меры к массовому развитию туризма и экскурсии среди учащихся области. Костанайская областная станция юных туристов являлась внешкольным учреждением органов народного образования, осуществляющая коммунистическое воспитание школьников средствами



туризма, краеведения и экскурсионной работы.

Непосредственной задачей станции юных туристов как инструктивно – методического и организационного центра туристской, краеведческой и экскурсионной работы являлась оказание помощи школам, другим внешкольным учреждениям, органам народного образования в массовом развитии школьного туризма, экскурсий, краеведческих исследований, а также подготовка туристов-разрядников, активных организаторов туристско-краеведческой работы из числа учащихся школ. При станции работало 32 кружка, имелись своя фотолаборатория и музей. Летом 1980 была открыта туристская база на 50 мест.

Экскурсионное бюро было организовано 10 января 1969 года на основании постановления Совета по туризму и экскурсиям. Экскурсионное бюро занималось пропагандой туризма, реализацией туристских путевок, приемом групп в Кустанай и отправкой их, организацией маршрутов выходного дня, местных маршрутов и участием во всесоюзных маршрутах.

Одним из показателей развития массового туризма является самостоятельный туризм, в котором в основном участвует учащаяся молодежь, организуя походы через туристские клубы и ДСО. Поэтому Совет по туризму организовал в 1969 году туристский клуб «Альтаир» в г. Рудном, и секции водного, пешеходного, горного и авто-мототуризма при клубах и на крупных предприятиях.

В соответствии указания Казахского Республиканского Совета по туризму и экскурсиям от 9 декабря 1969 года №42 Кустанайским Облсоветом по туризму и экскурсиям был утвержден состав маршрутно-квалификационной комиссии при Облсовете в количестве 7-и человек: Синицына Н.И., Окунева В.В., Селемина В.С., Бобак С.М., Пивченко А.А., Медовкина С.М. и Петрова Г.Н. [24]. Турбаза «Лесная» была открыта в июне 1970 года на основании распоряжения Совета по туризму № 10 от 17 марта 1970 года на базе дома отдыха «Лазурный», переданной Совету по туризму и экскурсиям областным управлением сельского хозяйства. На турбазе «Лесная» проводились 2-х дневный и 2-х недельный отдых трудящихся нашей области. 15 декабря 1969 года на основании распоряжения Совета по туризму и экскурсиям №13 от 19 марта 1969 года был организован пункт проката туристско-спортивного инвентаря и снаряжения.

С 5 по 20 июня 1970 года было совершено туристское путешествие 4 к. с. по Восточному Саяну, д. Туран-сан, Нилова Пустынь – д. Хойтгол – пер. Шумаков – р. Хуре – д. Кырен. После этого на основании Совета ДСО «Енбек» участникам похода были присвоены вторые спортивные разряды по пешему туризму.

В этом же году президиум Кустанайского областного совета по туризму и экскурсиям постановил: просить МКК Республиканского совета по туризму и экскурсиям о представлении документов на присвоение звания мастера спорта СССР в ЦС по туризму Синицыну Н. И., которое было присвоено ему в 1972 г.

В 1971 году в целях организации пропаганды и агитации по развитию туризма и экскурсий президиум Областного совета по туризму и экскурсиям постановил организовать секцию журналистов в составе трех человек: Моторико В. М. корреспондента областной газеты «Ленинский путь», Ахметчина Г. зав. отделом культуры областной газеты «Коммунизм Таны», Запорожец Б. О. корреспондента облуправления телевидения и радиовещания.

Участники секции обязаны были разработать мероприятия по проведению широкой агитации и пропаганды среди населения области по развитию туризма и экскурсий в области.

В 1973 году был основан мотоклуб «Звездный», руководил которым Сушков Валерий Константинович. Под его руководством участники клуба совершали походы по Закавказью, Прибалтике, Западной Украине, Белоруссии, Казахстану, Северной Азии, золотому кольцу России [20]. В этом же году участники клуба заняли пятое место на Всесоюзном слете авто-мототуристов в г. Минске.

В 1973 году Президиум облсовета по туризму и экскурсиям постановил разрешить открыть при Рудненском филиале КазПТИ туристский клуб на общественных началах, который начал свою деятельность еще с 1970 года и насчитывал 74 человека. Туристами секции проводились походы выходного дня, категорийные походы по Алтаю, Уралу, Тоболу и Боровому. Председателем был назначен Шефер А.

В 1973 году в городе Кустанае при Обкоме комсомола было открыто «Бюро молодежного туризма «Спутник», которое подчинялось республиканскому «Спутнику», созданному в 1972 г. при ЦК ВЛКСМ. Бюро организовывало групповые туристские поездки молодежи нашей области за границу и по Советскому Союзу, так же бюро занималось приемом школьников из других городов и районов области, организацией для них экскурсий. И эта деятельность «Спутника» носила массовый характер, т.к. у значительной части населения области были средства для таких поездок за границу. Бюро проводились все комсомольские мероприятия, конференции, молодежные фестивали. В 1976 году «Спутник» был переведен на самостоятельный баланс.

С 14 февраля 1974 года, в связи с готовностью жилой части и сдачи ее в эксплуатацию, президиум Областного совета по туризму и экскурсиям постановил открыть туристскую гостиницу «Турист», а ресторан 25 мая 1974 года. Туристский комплекс «Кустанай» состоял из гостиницы «Турист» на 328 мест и ресторана «Турист» на 250 мест.

При туристском комплексе «Кустанай» имелись: кинозал, бильярдная, парикмахерская, мастерская срочного ремонта обуви, стирки белья и др. мелких услуг.

История одного из сильнейших клубов области началась с 1974 г., когда в Лисаковске, при местном горно-обогатительном комбинате был организован туристский клуб «Факел». Первыми энтузиастами, пропагандистами туризма как вида спорта и культурного отдыха в городе были Виктор и Юлия Полумыскины, Оль-

га Снигур, Николай Дьячков, Валерий Косинец. В 1977 году группа под руководством Синицина Н. И. отправилась в водный поход по р. Тобол до г. Салехарда. Старт приняли в Кургане. До Тобольска плыли по знакомым местам, однако этот участок маршрута был одним из самых сложных. Первым городом на пути был Ялутогорск, затем Тобольск, ниже Тобольска впервые плыли по Иртышу. До Ханты-Мансийска добрались на пятнадцатый день. Ниже Ханты-Мансийска поплыли по Оби. В бинокль увидели на противоположном берегу надпись: 1145- это значило, что они прошли половину пути. Остановились они у райцентра Березово. Ближе к Обской губе они вошли в зону салехардской лесотундры. На двадцать третий день пути они подошли к Салехарду. За двадцать три дня ими было пройдено более 2000 км по Тоболу, Иртышу и Оби.

А в это время члены МКК, председатель мотосекции Сушков В. К., Никифоров, Семенов участвовали в ралли «Октябрь» с финишем в г. Одесса и принимали участие в походе «Моя Родина - СССР», где выполнили требования на награждение золотыми знаками.

В целях популяризации массового туризма в области, проверки и повышения технического мастерства, обмена опытом работы 23-24 апреля 1977 году, в окрестностях поселка Перелески (Орджоникидзевский район), был проведен первый слет по технике водного и горного туризма. 8-9 мая 1977 года в районе городского пляжа, с целью дальнейшего развития мототуризма в области, был проведен первый слет мототуристов.

В 1978 году, в Рудном был открыт турклуб «Глобус». Клуб организован при спортклубе «Горняк» Соколовско – Сарбайского горно-обогатительного комбината и с каждым годом привлекал к спортивному туризму все большее количество поклонников. Особой популярностью у туристов клуба пользовались водные маршруты. Туристы-водники совершали сложные категорийные походы по рекам западного Тянь-Шаня, Прибайкалья, Восточных Саян, Джунгарского Алатау.

В период с 1 по 25 июля 1979 года был совершен водный поход-экспедиция 5 к. с. по реке Чаткал (Западный Тянь-Шань) сборной группой туристов г. Иваново и г. Лисаковск (турклуб «Факел»). От турклуба «Факел» участвовали 4 человека (Еремин А.Е., Подосенов В.Н., Сычев В. А., Пестова В. А.), имеющие опыт походов достаточный для прохождения данного маршрута. Золотой порой областного туризма стали 80-е годы, когда туризмом занималось свыше полутора тысяч человек в 6 клубах и 17 секциях.

В целях повышения квалификации членов областной маршрутно- квалификационной комиссии и для дальнейшего повышения полномочий МКК, в 1980 году был совершен водный поход 4 к. с. по реке Оке (Восточный Саян). Руководителем этого похода был назначен заместитель председателя МКК облтурсовета Калошин А. А.

В 1981 году группа туристов туристского клуба «Глобус» прошла по водному маршруту 4 к.с. с прохождением двух из них: Урсула – левого притока Катуня, всего 34 км. и затем самой Катуня, многоводной, обладающей особо мощными порогами, сплав 230 км. Группу составили 11 человек разных профессий, возрастов,

среди которых были и опытные туристы, такие как Виктор Тимченко, Михаил Ратке, Виктор Казюков, Виктор Бутенко, Александр Маляренко.

В этом же году впервые в программу областных соревнований были включены состязания по технике велотуризма. Эта необходимость была обусловлена резким подъемом развития велотуризма в области [36].

В мае 1981 года группа велотуристов турклуба «Факел» Лисаковского ГОКа совершила путешествие 3 к.с. по маршруту: Алма-Ата – Фрунзе – Джамбул – Чимкент – Ташкент. Турклуб «Эврика» начал свою работу как клуб по интересам в 1981 году при Белозерском Доме культуры «Юность». В состав нового объединения входили такие разноплановые секции как, декоративно - прикладная, фото, спортивная (игровые виды), туристская. (На данный момент «Эврика» имеет два направления: спортивное – волейбольная, баскетбольная, футбольная секции и туристское). Деятельность новообразованного сельского клуба уже изначально была направлена на организацию досуга, привлечение к здоровому образу жизни, популяризации туризма и спорта.

Уже с первого года существования участника клуба во главе с главным инструктором, организатором и председателем Николаем Григорьевичем Полевода совершили различные «короткометражные» пешеходные походы. В дальнейшем участники клуба начали совершать велосипедных походов, а временами отправляются и в водные. Вверх или вниз по Тоболу.

Летом 1989 года ими было совершено первое большое путешествие – это был недельный велотур в Щучье – Боровое.

С целью пропаганды туризма в сельской местности, изучения истории Кустанайской области, сбора материалов о революционных, боевых и трудовых подвигах советского народа, первоцелинниках, повышения спортивного мастерства с 16 февраля по 7 марта 1982 года был совершен лыжный агитпоход, посвященный 60-летию образования СССР. Маршрут проходил по Кустанайскому, Боровскому (Мендыкаринскому), Ленинскому (Узункольскому) и Урицкому (Сарыкольскому) районам. Руководитель похода Страшкова В. С. А в 1984 году с 10 по 20 февраля лыжный агитпоход, посвященный 30-летию освоения целины проходил по Федоровскому, Комсомольскому (Карабалыкскому) и Тарановскому районам.

Одним из членов турклуба «Родник» Владимиром Насоновым в 1983 году был организован клуб туристов «Горизонт», на базе треста «Кустанайтяжстрой», в котором занимались рабочие и служащие треста, учащиеся подшефных ГПТУ-63 и школы №95.

В этом же году, впервые в области были проведены областные соревнования школьников по туризму. Первыми победителями области стали ребята Федоровского района, которые были награждены поездкой по городам Украины.

В 1984 году пятеро лисаковцев (В. Косинец, К. Ахметов, Г. Ефимов, Ю. Мартенс) приняли участие во Всесоюзных соревнова-

ниях по туризму проходивших в Кишеневе.

В 1986 году в город Рудный по распределению приехали Беляков Сергей и Фатыхов Виталий, которые организовали секцию альпинизма «Эдельвейс» в структуре городского туристского клуба «Глобус», возглавляемого в то время Надеждой Моисеевной Угольниковой. Среди наиболее заметных участников секции были Сергей Круг, Владимир Бисеров, Дмитрий Шарковский и Алексей Севырин. Клуб самостоятельного туризма «Горняк» начал свою деятельность с февраля 1986 года на базе горного техникума. Возглавил его Юрий Сергеевич Завьялов, кандидат в мастера спорта. Он освоил почти все виды самостоятельного туризма, не раз был участником и руководителем сложных категорийных походов, исходил Советский Союз.

С распадом СССР в Костанаяе, как и в других городах Казахстана, все пришло в упадок. Начали закрываться туристские клубы, секции. Ни о каком массовом туризме не могло быть и речи. 11 февраля 1992 г по решению горисполкома начала свою деятельность первая, на территории Костанайской области, частная туристская фирма РИА «Под солнцем», директором которой и в данное время является Кусаинова Людмила Наримановна. В этом же году БМТ «Спутник» прошел перерегистрацию в Департаменте юстиции и стал акционерным обществом. Вслед за ними стали возникать и другие туристские фирмы, руководили которыми люди, которые ранее были заняты в смежных сферах. В связи с тяжелым экономическим положением в Республике и отсутствием денег у граждан, только единицы могли позволить себе поездки за границу с целью отдыха, большая же часть населения занялась новым видом туризма - «шоп-туризмом». С целью приобретения товара туристы отправлялись в Китай, Индию, Турцию и др. страны Дальнего и Ближнего зарубежья.

В 2001 году факультетом казахской филологии КГУ была получена лицензия на подготовку специалистов по специальности «Международный туризм». Возглавить данное направление была приглашена преподаватель тогда факультета физической культуры и спорта, а ныне заведующая кафедрой Менеджмента туризма и спорта, кандидат педагогических наук Огиенко Надежда Анатольевна. В 2002 году специальность «Международный туризм» передали факультету физической культуры и спорта. Она стала носить название «Туризм». Для чтения специальных дисциплин по туризму были приглашены преподаватели имеющие большой опыт непосредственно в области туризма и туристской деятельности.

По материалам дипломной работы Каика Анастасии «Исследование роли личности в развитии туристской отрасли на примере Республики Казахстан и Костанайского региона» (выпускница 2012 г. Костанайского государственного педагогического института, Факультет физической культуры, спорта и туризма, специальность – «Туризм»)

СЕРДЦЕ, ОТДАННОЕ ТУРИЗМУ

Есть такая категория людей, которым никогда не сидится дома. Сотни, а то и тысячи из них, ежегодно пешиком или по воде, на велосипеде или мотоцикле, преимущественно днем, но порой и ночью, покрывают солидные расстояния, штурмуют головокружительные вершины. И при этом ощущают себя самыми настоящими счастливчиками. Наш собеседник - не просто один из них. У одного из основателей туристического движения в Костанайской области Сеницына Николая Ивановича с активной формой отдыха связан едва ли не весь жизненный путь.



Сеницын Николай Иванович – первый в Костанайской области мастер спорта СССР по спортивному туризму. Туризмом увлекся еще в школе. Поступил в Томский пединститут, параллельно с дипломом мечтал добиться звания мастера спорта по прыжкам на лыжах с трамплина. Свою педагогическую деятельность он начинал тренером по слалому в Томском госуниверситете после окончания учебы в пединституте. В 1966 году переехал в Кустанай, где он продолжил работу в качестве преподавателя на кафедре физического воспитания, пять лет возглавлял кафедру. В первый же год работы в КГПИ по инициативе Николая Ивановича был создан студенческий туристский клуб «Родник». За время руководства клубом Николаем Ивановичем и его студентами было совершено огромное количество походов, слетов, конференций, концертов. В 1972 году ему было присвоено звание мастера спорта по мототуризму. Перед самой пенсией преподавал настольный теннис и легкую атлетику в спортивном клубе «Прометей». Николай Иванович имеет множество наград, грамот и дипломов за заслуги в области спорта, педагогической

деятельности и общественной работы. Сегодня он - судья национальной категории, обслуживающий соревнования по многим видам спорта.

- Николай Иванович, почему и как Вы увлеклись туризмом?

- Я начал ходить в походы еще в школе и свой первый поход уже неупомнить. Многие из них организовывал сам. Можно сказать, что первых походов было много. Запомнился пеший поход на турслёт на реке Оби, потому что к месту слёта мы шли пешком, а не как сейчас, туристы приезжают на транспорте. К окончанию школы у меня было уже порядка десяти многодневных походов по Кемеровской и Томской областям, по Горному Алтаю. Иногда перечитываю свой дневник, в нем описаны многие пройденные маршруты.

- Но всё-таки, из множества походов наверняка есть наиболее яркий и интересный?

- Хочется выделить не один, а три похода. Первый из них пролегал от истоков Тобола до Костаная, второй – от Костаная до Тобольска, третий – от Кургана до Салехарда. Это был поход по трем рекам: Тобол-Ишим-Обь. Это не расскажешь в двух словах. У меня была мечта написать книгу «По трём рекам к морю», сейчас она готова в черновике. Поход запомнился тем, что к концу похода нас осталось всего двое, остальных сломили трудности, и они вернулись домой. Так сложились обстоятельства, что у нас сломалась деталь в моторе. Не прояви мы тогда смекалку, не известно, чем бы закончилось наше путешествие.

- Основанный вами туристический клуб «Родник» существует и сегодня, хотя прошло уже более 40 лет с момента его основания. Сегодня продолжает Ваше дело?

- Можно назвать имена многих ребят, преданных этому делу, среди них мастера спорта по туризму Надежда Анатольевна Огиенко, которая возглавляет в КГПИ кафедру «Физической культуры и туризма», и Игорь Владимирович Огиенко, он там же работает преподавателем. Филиппова Татьяна Ивановна много лет работала с детьми, обучала их основам туризма в школе №17. Надо отметить, что под их началом продолжает работу не только клуб «Родник», но и ставший традиционным на протяжении не одного десятилетия турслёт «Золотая осень». Меня очень радует, что туризм продолжает развиваться. Большую помощь оказывают дворцовые клубы, где преподают школьникам основы туризма, а потом, те из ребят, кому это по-прежнему интересно, продолжают обучение по этой специальности.

- Что Вам хочется пожелать начинающим туристам?

- Желая активно заниматься туризмом, занимать первые места, достигать высоких результатов и всячески способствовать процветанию туризма нашей области и Республике.

Николай Иванович отмечает, что «туризм требует от человека, высоких моральных качеств: чувство ответственности за товарища, потенциала душевных сил. Любой поход воспитывает, учит выходить из непредвиденных ситуаций, мгновенно

принимать верные решения, закаляет характер». По его словам «в походе все на виду, здесь быстро понимаешь чего стоит твой напарник. Человеку, физически и нравственно слабому, здесь не место. Походная дружба - самая крепкая».

Самые запоминающиеся и интересные истории из походной жизни Николай Иванович описал в книге **«По трем рекам к морю»**. К сожалению, книга не опубликованна, но рукопись её готова.

«По трем рекам к морю»

В лодке, не считая комаров

Мечта добраться до Салехарда у Николая Синицына была с юности. Полярный круг, белые ночи, быт и жизнь народностей тех мест манили в далекое путешествие. Однажды решение пришло четко и бесповоротно: в путь! На подготовку ушло два года. В распоряжении - взятый в аренду катер «Крым» и почти новый мотор «Вихрь-20». В плавание отправились втроем - Синицын, Конюхов и их товарищ Николай Семенов.

Вначале наши туристы добрались до Кургана, водитель попутного грузовика согласился погрузить катер в кузов. От Кургана уже поплыли сами. Несмотря на 20 лошадиных сил, «Вихрь» с трудом тянет катер.

Бич в дороге - дождь, мелководье и травы. До Белозерска часто приходилось делать остановки и очищать винт от травы. Это отнимало много времени. Всю дорогу главенствовала над всеми прочими одна проблема - бензин. Не везде есть бензозаправки, а если и есть, расположены очень далеко от берега. Часто выручали проезжающие машины. «Вихрь» поглощал топливо с чрезмерным аппетитом.

Еще одна напасть - комары, от них во время ночлега можно спрятаться лишь под москитной сеткой. Забудешь или поленишься ее натянуть - грянут расплата собственной кровью и бессонная ночь.

Но зато вокруг - красивый пейзаж. Ивы, склонившиеся прямо к воде, и еще второй ряд деревьев над ними создают в общем невероятно живописную картину. Особенно красиво вечером, когда волны утихают и природа застывает в своем великолепии, отражаясь в зеркальной глади реки.

- Такое ощущение, что плывешь по гигантскому коридору сплошной зелени. Почти на всем пути по Тоболу утиные выводки - самки и селезни стеной встают, защищая их от непрошеных водных гостей. Часто встречаются цапли. Мышцы отдыхают от постоянной очистки винта от травы, когда, словно в награду за труд, открываются глубокие места. Тогда плавание проходит с ветерком, - рассказывает Николай Синицын.

Тобольские зарисовки

Проплыли мимо множества деревень. В некоторые заезжали за продуктами, спичками. Почти везде местное население встречало доброжелательно.

У деревни Суярка берег очень высокий, выйти трудно, ночевать решили в лодке. В ней же разожгли примус. Надули матрацы, заварили чай. Тепло и уютно. Путешествие проходило без эксцессов, случались небольшие неприятные ситуации. Например, потеряли весло. Положили его на палубу перед ветровым стеклом, а оно от вибраций упало в воду. Течение быстрое, и поймать весло не

удалось. Нырjali несколько раз в воду, но тщетно.

- Экстремальный туризм учит многому, - говорит Николай Иванович. - В середине пути вышел из строя подвесной мотор. Положение было незавидное, практически безвыходное, когда кругом только водная гладь, безлюдные берега, ни живой души, ни магазина. В такие моменты, оказывается, напрягается вся память, все силы - надо выживать. При помощи обычного гаечного ключа удалось отремонтировать лопнувшую стальную штангу, соединявшую двигатель с лопастями.

Первая большая волна встретила костанайцев у Тобольска. «Крым» сразу дал понять, что на такой воде чувствует себя намного лучше, чем на мелководье. В Тобольске провели полтора дня. Посетили могилу русского писателя Ершова - автора сказки «Конек-горбунок», побывали в местном музее. Поглядели в сторону знаменитой Тобольской тюрьмы, куда в царской России сажали самых опасных преступников и неугодных политических заключенных и откуда не удалось убежать ни одному заключенному. Перекрестились и скорее отправились дальше в путь.

До Ханты-Мансийска отсюда 650 км. Одна из больших остановок в пути - город Коркино Тюменской области. Родина знаменитого цемента.

Белые ночи и могучие кедры

Третий член команды Николай Семенов был новичком в туризме, не привыкшим к спартанским условиям. Николай предложил ему, пока не поздно, вернуться домой. Тот с радостью согласился. Товарищи отпустили парня с миром, посадили на поезд в направлении Костаная. Лодка сразу стала легче. Когда отплыли от Тобольска, пошли волны, словно морские. Суденышко бросает, как щепку. После прохождения крупных судов здорово бьет днище, и оно словно совершает прыжок с трамплина. При встречном ветре вода заполняет лодку - приходится ее вычерпывать. Губы и лицо обветрились.

По берегам могучие сосны, огромные хвойные деревья. Мимо проплывают пароходы с разными названиями. Сыро и холодно, но духом падают нельзы. Здесь же стали наступать долгожданные белые ночи, которых трепетно ждали. В белые ночи нет темноты, даже если тучи полностью заволкли небо. Фонарик не вытаскивается из рюкзака - он ни к чему. Ночью даже можно штопать и писать. Впечатление, будто из-за гор улыбается солнце. Темно-красные с ярким отливом облака словно светятся изнутри. По пути часто встречаются мужики на байдарках под парусом.

На 12-й день пути прошли до места впадения левого притока реки Тюмы. Отсюда до Ханты-Мансийска 400 км. Весь день идти на большой волне и при встречном северном ветре, господствующем в светлое время и затихающем только вечером, не просто. Навстречу проплывали ребята из клуба юных моряков из Салехарда, плывут на четырех весельных ялах под парусом - 16 человек. Оказываются, они каждый год совершают такие походы.

На берегах видно много церквей, даже полуразрушенные, они украшают пейзаж своими куполами и колоколами. Идут встречные суда - буксирующие катера, сухогрузы, скоростные «ракеты» и «метеоры», пассажирские трехэтажные и даже океанские суда. Ветер поднимает волны в высоту до метра - все это снижает скорость «Крыма».

Добрались до Ханты-Мансийска. Красивый горд. Небольшая экскурсия, и снова в путь. Кругом уже тайга. На одном из берегов не выдержали, взобрались на кедр, стряхнули 20-30 шишек. Орех еще не очень спелый, но его поджарили на примусе и потом долго наслаждались ароматным вкусом и полезными свойствами. Поселок Кедровый на правом берегу Оби полностью в кедрях, кажется, этого дерева нет только там, где стоят дома.

Увидели костер, подплыли. Сидят подростки. С ними подружились быстро, угостили кофе и сгущенным молоком, они рассказали о здешних способах лова рыбы - в основном на донки окуня, леща, пескаря, язя.

О быт и нравы!

Но самый большой урок лова был получен на Оби у взрослых мужиков-рыбаков. Бригаду было видно издалека. Подплыли, разговорились. Оказалось, на одной байдарке не хватает человека. Согласились взять вместо него Николая. А ему очень хотелось посмотреть на живые породы ценных рыб. «Если ты счастливый - значит, поймал то, что ты хочешь увидеть», - сказали рыбаки. Заплыли выше по течению и стали закидывать сети. Вначале появились двухкилограммовые язи - но на них никто не обращал внимания: дескать, это мелочь. Потом пошла другая рыба, но венцом улова стала 12-килограммовая нельма! Второй заход был еще богаче - в сети попался 17-килограммовый осетр! Красавец! Видели огромную нельму, хвост которой торчал прямо из воды - она грелась на солнце и дышала свежим воздухом. Ее можно было добыть веслом. Но рыбу решили отпустить, через пять минут она исчезла в глубине.

- Это был один их познавательных и полезных моментов путешествия. Появилось представление о ловле крупной рыбы на Оби. И даже удалось попробовать ее свежий вкус. Больше такой отменной ухи нигде не ели. Голова нельмы, которую мне рыбаки отдали в качестве заработанного приза, огромная, как казан - ее пришлось отваривать отдельно, разделив на части, - целиком в котел не вошла. Запасов соленой рыбы хватило на четыре дня, - рассказывает Николай Синицын. - Мне очень понравились эти великолепные места. Народ очень дружелюбный, незлобивый. Много узнали о культуре, быте, обычаях проживающих там людей разных национальностей. Гостили в чумах, ели оленину. Накупили бурок из оленьих шкур, сувениров, выучили несколько слов, например, нюгивай - летняя женская обувь из оленьей замши, кисы - ненецкая зимняя обувь, гуцю - сумка. Рыбы там действительно очень много. Шуку местное население не ест, относит ее к второсортной пище и закапывает в землю - она у них даже на небольшой глубине как в холодильнике - и потом кормят ею собак. Букву «щ» не выговаривают и вместо нее говорят «с». Получается: «Суку отдаем псам». А охотно едят сырка, муксуна, нельму, осетра - рыбу без костей. У деревенских жителей - оленеводов, рыбаков - суровый быт. В москитных сетках ходят даже дети - комаров полчища, спасу нет. Но это их привычная жизнь.

Путешествие из Костаная в Салехард длилось ровно 32 дня. Домой и ребята, и катер вернулись поездом: отпуск завершился.

Туризм как фактор формирования здорового образа жизни учащихся

Детско-юношеский туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий и одним из самых массовых оздоровительных доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека через общение с природой, альтернативой наркотикам и вредным привычкам, организации активного досуга и занятости, развитию культуры поведения на природе, бережного отношения к памятникам истории и культуры, практическому познанию родного края, а также социальной адаптации, профессиональной ориентации, воспитанию гражданственности и патриотизма, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.



Сайфиев Данияр Владимирович,
учитель физической культуры СШ№30
г.Костаная.

Отметим, что туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания, но и прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе ребята открываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в школу.

Учитывая данные преимущества в средней школе №30 г.Костаная в мае 2009 года был организован школьный кружок по спортивному туризму «Солнышко». И первая проблема, с которой мы столкнулись, это снаряжение. Благодаря поддержке спонсоров, приобрели 100 метров веревки, из автомобильных ремней безопасности были сшиты системы. Сейчас в наличии имеются карабины, палатки. Эти снаряжения команда выиграла на соревнованиях.

Стартовая цель создания кружка была организация занятости трудных подростков. Циклограмма работы школьного кружка по спортивному туризму охватывает с 25 августа по 01 июля календарного года. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подго-

товка к которым должна осуществляться в течение всего года. Соревнования по туризму проходят раз в квартал. На период летних каникул в июне кружок действует как отдельная площадка с 5-дневным режимом работы. Начиная с 25 августа, ведутся организационные работы. На сегодняшний день разработано методическое сопровождение кружка, которое собрано в электронном портфолио. В данном портфолио имеется:

- Методическое пособие. Пособие написано с учетом массового самодеятельного туризма. Вместе с тем в пособии нет прямого перенесения в детский туризм всего, что накоплено взрослыми. Все заимствования из практики взрослого туризма проверены нами в процессе преподавания основ туризма в школе.
- Программа кружка по спортивному туризму «Солнышко». Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Методика и технологию, а также календарное планирование.
- Фотоотчет, достижения.

Школьная команда уже имеет довольно солидный опыт. Со дня образования команда участвует во всех областных слетах по спортивному туризму. В очередной раз на областном эколого-туристическом слете среди учащихся школ и колледжей, которая проходила 6-8 июня 2013, заняла 2 общекомандное место. 1 место в конкурсе «Туристическая техника», 3 место «Лучший туристический бивуак», 2 место в «Спортивном ориентире», 1 место в конкурсе «Фотоотчет». Ребята отличились также и в личных зачетах. Пивнева Дарья (ученица 11 класса) заняла 2 место в конкурсе «Эколого-краеведческий блиц опрос». Дарья уже 3 года занимается спортивным туризмом, благодаря этому в феврале 2013 года заняла 3 место в первом областном конкурсе юных экспедиторов, который был организован Управлением спорта и туризма совместно с КГПИ. Получила приглашение на обучение после окончания школы на факультет ФКС и Т в КГПИ. В октябре 2013 года наша команда прошла один из Республиканских этапов «Моя Родина-Казахстан!», где представляли Тарановский район.

Туризм - это не просто определенный вид спорта, но, можно сказать, определенный образ жизни. Ведь туризм - это прежде всего, коллективный дух, спортивная сноровка, логика мышления, песни за костром и, конечно же, взаимовыручка. Занятия по спортивному туризму не проходят даром,

выпускница (2010-2011 учебного года) Усманова Замира связала свою будущую профессию с туризмом и поступила в Астанинский колледж спорта и туризма. Капитан команды Тарасовский Евгений, выпускник 2012-2013 учебного года, является студентом Костанайского социально-технического колледжа по квалификации - учитель физической культуры и спорта. Туризм только развивается в Казахстане, и мы рады, что наши дети приобщаются к этому виду спорта и надеемся на большие результаты.

Тематическое планирование по спортивному туризму

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТКАЯ ПОДГОТОВКА.	35	3	32
2.1	Специальное личное снаряжение.	1	1	
2.2	Узлы.	10	1	9
2.3	Работа с веревками.	4		4
2.4	Работа с карабинами.	4		4
2.5	Личное прохождение этапов.	4	1	3
2.6	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.7	Полигоны по туристскому многоборью.	5		5
2.8	Соревнования по пешеходному туризму.	5		5
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	40	15	25
3.1	Групповое снаряжение.	2	1	1
3.2	Подготовка к походу.	3	2	1
3.3	Движение в походе.	1	1	
3.4	Профилактика опасностей в походе.	3	3	
3.5	Организация бивачных работ.	2	1	1
3.6	Доврачебная помощь.	6	4	2
3.7	Питание в походе.	4	3	1
3.8	Составление отчета о походе.	2		2
3.9	Походы.	17		17
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	40	14	26
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2	Топографическая подготовка.	3	2	1
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	
4.4	План. Карта.	2	1	1
4.5	Компас.	2	1	1
4.6	Условные знаки.	6	3	3
4.7	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2
4.8	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3
4.9	Чтение карты.	7	2	5
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	4		4
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	6		6
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	25		25
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.2	Спортивные игры.	5		5
5.3	Силовая подготовка.	5		5
5.4	Кроссовая подготовка.	5		5
5.5	Тестирование.	2		2
5.6	Эстафеты	3		3
Итого за период обучения		144	36	108

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТКАЯ ПОДГОТОВКА.	40	7	33
2.1	Узлы.	8		8
2.2	Личное прохождение этапов.	7		7
2.3	Изучение «Руководства...».	2	2	
2.4	Наведение этапов.	3		3
2.5	Командная работа на этапах.	5		5
2.6	Страховка и сопровождение.	4	2	2
2.7	Командное прохождение дистанции.	3		3
2.8	Тактика прохождения дистанции.	3	3	
2.9	Подготовка к туристскому слету.	2		2
2.10	Разбор соревнований.	1		1
2.11	Соревнования.	1		1
2.12	Полигоны.	1		1

3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	25	12	13
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	1	1	
3.3.	Доврачебная помощь.	6	6	
3.4.	Составление раскладки.	5	3	2
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	1		1
3.6.	Походы.	8		8
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	57	12	45
4.1.	Условные знаки.	2	1	1
4.2.	Чтение карты.	15		15
4.3.	Чтение рельефа.	4		4
4.4.	Изображение рельефа на карте.	2	2	
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	3	3
4.6.	Движение по азимуту.	1		1
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	2	2	
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	4	4	
4.9.	Соревнования.	14		14
4.10.	Полигоны.	7		7
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	18		18
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.2.	Спортивные игры.	4		4
5.3.	Силовая подготовка.	4		4
5.4.	Кроссовая подготовка.	4		4
5.5.	Тестирование.	1		1
Итого за период обучения:		144	35	109

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТКАЯ ПОДГОТОВКА.	40	14	26
2.1.	Личное прохождение этапов т\м.	2		2
2.2.	Изучение правил.	2	2	
2.3.	Тактическая подготовка.	4	4	
2.4.	Разбор соревнований.	2	2	
2.5.	Наведение этапов.	3		3
2.6.	Командная работа на этапах т\м	3		3
2.7.	Командное прохождение т\м	5		5
2.8.	Подготовка к турслету.	3		3
2.9.	Техника горного туризма.	10	2	8
2.10.	Полигоны.	4	4	
2.11.	Соревнования.	2		2
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	56	12	44
3.1	Планирование маршрута.	1		1
3.2	Раскладка.	2	1	1
3.3.	Доврачебная помощь.	6	3	3
3.4.	Организация походного быта.	4	4	
3.5.	Элементы ПСР.	6	4	2
3.6.	Походы.	37		37
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО С\О	24	9	15
4.1.	Рельеф, условные знаки.	4	1	3
4.2.	Чтение карты.	4	1	3
4.3.	Работа с компасом, таблицами.	4	2	2
4.4.	Топография.	4	2	2
4.5.	Тактика в с\о	4	3	1
4.6.	Соревнования.	4		4
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	20		20
5.1.	Силовая подготовка.	5		5
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.3.	Спортивные игры, эстафеты.	5		5
5.4.	Кроссовая подготовка.	5		5
Итого за период обучения.		144	39	105

Спорттық бағыт көрсету



Ирханова Наталья Дарябайқызы,
дене тәрбиесі өңірлік орталығының әдістемелік
бөлімнің жетекші мананы.

Спорттық бағыт көрсету — бұл спорттың түрі, онда қатысушылар спорттық карта мен компастың көмегімен жергілікте орналасқан бақылау пунктерінен (БП) өту керек. Нәтижелері дистанциядан өту уақыты бойынша немесе жиналған ұпайлардың саны бойынша анықталады (белгілі жағдайларда айыппұл уақыты есепке алына отырып). Спорттық бағыт көрсету бойынша жарыстар әр-түрлі топтарда өткізіледі, ол топтар жастық принципі бойынша және қатысушылардың шеберлік деңгейі бойынша қалыптасады. Дистанцияның қиындылығы және оның ұзындығы бағыт алуды білудің тең деңгейі және спортсменнің дене дайындылығы талап етілетін жарыстардың трассада ойдағыдай өту үшін негізделетін принциппен анықталады.

Біліктілік

Спорттық бағыт көрсету бойынша жарыстар әр-түрлі болуы мүмкін:

Өту тәртібі бойынша және БП белгілері бойынша

- тапсырылған бойынша
- белгіленген трасса бойынша
- таңдау бойынша

Орның ауыстыру тәсілі бойынша

- аяқпен (жазғы бағыт беру)
- шаңғыларда (қысқы бағыт беру)
- велосипедтерде (вело бағыт беру)
- машиналарда

су бағыт беруі, БП суда немесе сунуың үстінде болады (спортсмен жақындаған кезде олар жарқырай бастайды және өз нөмірлерін хабарлайды, бұның бәрі көзге жақсы түседі) .

триал – бағыт көрсету (тіреуші-мүгедектер үшін бағыт көрсету, тапсырылған орында бір неше БП тұрады және олардың қайсысы керек екендігін анықтайды, атап айтқанда дөңгелектің орталығында тұрады)

орының ауыстырудың өзге тәсілдері дистанцияның ұзындығы бойынша

- қысқа (спринт)

- қысқартылған
- классикалық (қалпында тұрғандар)
- ұзартылғандар (марафондық)
өткізу уақыты бойынша
- күндізгі (тәуліктің жарқын уақытында)
- түнгі (тәуліктің күнгірт уақытында)
нәтижелердің сынақ сипаттамалары бойынша
- жеке (нәтиже әр қатысушыға бөлек-бөлек барады)
- командалық (қатысушылардың нәтижелері командаларға есептеледі)
- жеке-командалық (нәтижелер әр қатысушыға және командаларға есептеледі) қатысушылардың өзара іс-қимылы бойынша
- жеке
- эстафеталық (команданың мүшелері өз кезеңдерін кезең-кезеңмен өтеді, және әр қатысушы бір кезеңді ғана өтеді)
- топтық (команданың екі немесе одан да көп мүшелері дистанцияны бірлесіп өтеді)

«Тапсырылған бағыт» түрінің маңызы дистанцияны тапсырылған тәртіпте өтуінде қорытындыланады. Қатысушылар жарысты уақыттың тең аралығы арқылы жүйелеп бастайды (1-3 мин). Старттың басталуына дейін бір минута бұрын қатысушы өз пайдалануына картаны алады, онда старттың, бақылау пунктінің орыны және фиништың орыны көрсетілген. Дистанция сызығымен қосылады, ол қозғалыстың жүйелегін көрсетеді. Қозғалыс жүйелілігінің бұзушылығы жарыстар ережелерінің бұзушылығы болып табылады және қатысушы автоматты түрінде дистанциядан шығады. Бұдан басқа, қатысушыда «легенда» бар-бақылау пунктінің орналасқан орынының толық сипаттамасы (мысалы, полянаның солтүстік бұрышы). Жеңіскер анықталатын көрсеткіші – қатысушының дистанциясы бойынша қозғалысуақыты болып табылады.

«Таңдау бойынша бағыт көрсету»

түрінің маңызы дистанцияны ерікті тәртібінде өтуінде, бақылау пунктерінің немесе талап етілген саның және бұрын тағайындалған бақылау уақытына БП ең көп саны табуында болады. Екі жағдайда белгіленген БП алуы бір рет қана есептеледі. Старттың алдында әр қатысушыға старттың, фиништің орыны және бақылау пунктері енгізілуімен карта беріледі. Алдығы жағдайда сияқты қатысушыда «легенда» бар, онда әр бақылау пунктіне оның қондырғысының жергілікте толық сипаттамасы беріледі. Қатысушының міндеті көптеген бақылау пункттерінен жарыстардың шарттарында берілген санды таңдау, олардың өту тәртібін жобалау және дистанциядан өту. Қатысушының нәтижесі старттың уақытынан финишқа дейін БП тапсырылған санынан өтуіне жұмсалған уақыт бойынша немесе БП алынған ұпайлардың сомасы бойынша анықталады (әр БП үшін ұпайлар есептеледі).

«Түнгі бағыт беру» тәуліктің түнгі уақытында өткізіледі. Бұл «тапсырылған бағыт беру». Жарыстардың маңызы бұрынғыдай қалады

— ең аз уақыт санында тапсырылған тәртіпте дистанциядан өту. Жарыстардың күрделілігі түнгі уақытта жер рельефінің ең көп санын жасырады, олардың көмегімен қатысушылар бағыт алады (мысалы, орман учаскесінің шегі немесе жоғарылауы). Бақылау пунктері нақты көрінуі үшін оларға кішкентай светодиод және жарықты қайтаратын сызық кигізіледі.

Жүгірумен бағыт беру жүгірумен бағыт беру бойынша жарыстары тәртіптердің көпшілігінде өткізіледі: тапсырылған бағыт («ТБ»), таңдау бойынша («ТБ»), және белгі қойылған трассада («БТ»). Жүгірумен спорттық бағыт беру бойынша әлем чемпионаттары 1966 жылдан бастап өткізіледі.

Шаңғыларда бағыт беру Шаңғыларда бағыт алу бойынша жарыстар тәртіптерде тұрақты қар жабындысының жағдайларында өткізіледі: белгі қойылған трассада тапсырылған бағытта немесе осы түрлердің комбинацияларында (Ориенталон, Ski-O-thon). Тапсырылған бағыттағы жарыстар арнайы картаның пайдалануымен өткізіледі, оларға шаңғылар енгізілді, сондай-ақ шаңғыларда жүру жылдамдылығына қатысты шаңғылардың түрлері көрсетіледі. Шаңғыларда спорттық бағыт беру бойынша әлем чемпионаттары 1975 жылдан бастап өткізіледі.

Велосипедтерде бағыт беру жарыстар тәртіптерде өткізіледі: белгі қойылған трассада тапсырылған бағыт, таңдау бойынша немесе осы түрлердің комбинацияларында. Спорттық карта велосипедте жүру жылдамдылығына қатысты жолдардың түрлерін көрсетеді. Велосипедтерде спорттық бағыт беру бойынша әлем чемпионаттары 2002 жылдан бастап өткізіледі.

Жарыстардың түрлері
Тапсырылған бағытта бағыт алу «ТБ» тапсырылған бағытта бағыт алу дистанцияны тапсырылған тәртіпте өтуінде көрсетіледі. Старт уақытында (бөлек жағдайларда стартқа дейін 1 минута бұрын) қатысушы старт орыны, БП белгіленген картаны алады, БП өту жүйелілігін белгілейтін сызығымен қосылған. Жеңіскер дистанциядан өтудің ең аз уақыты бойынша анықталады.

Таңдау бойынша бағыт алу «ТБ» таңдай бойынша бағыт алуы дистанцияны еркінді тәртібінде өтуінде болады. Старттың алдында әр қатысушыға старт, финиш орыны, бақылау пунктері көрсетілуімен карта беріледі. Осындай түрдегі жарыстарды өткізудің екі варианты бар: Старттан финишқа дейін ең аз уақытқа талап етілетін БП/ұпайлардың санымен дистанциядан өту; Белгіленген бақылау уақытында ең аз ұпайларды/БП санын жинау. Бақылау пунктерімен, күрделілігі мен алыстығына қарамастан, балдар тағайындалады, бірақ бақылау уақыты ұлғаюына бақылау уақыты ұлғаюының толық минутасына нәтижесінен бір балды алып тастау жолымен айыппұл белгіленеді. Белгі қойылған трассаға бағыт беру қатысушыға старттың орыны белгіленген спорт картасы ұсынылуында болады. Белгі қойылған трассамен жүріп қатысушы картаға (инемен не-

месе арнайы компостермен) жолда кездесетін БП орналасуын енгізеді. Финишта судьялар бақылау пунктінің орналасу нақтылығын тексереді және қатысушының қатесіне қарамастан айыппұлды есептейді. Айыппұл ретінде қосымша уақыт пен айыппұл жолдары болып табылады.

Қатысушымен дистанциядан өтуді растайтын негізгі құжат болып оның карточкасы немесе электрондық чипы болып табылады (соңғы жылдарда карточканың пайдалануы мүлдем жоқ). Әр бақылау пунктінде қалам, компостер немесе электрондық белгінің станциясы бар. Қатысушы қаламмен + белгісін қояды, карточканы компостермен теседі немесе чипті базаға қояды, бұнын бәрі бақылау пунктінде болғаның растайды. Қатысушымен карточканы немесе чипті жоғалтуы – жарыстардан автоматты түрінде шығуы. «Тапсырылған бағыт беру» түрінде дистанциядан дұрыс өтуін бақылау үшін қатысушының финишінен кейін судьялар карточканы тексереді. Егер өту тәртібі бұзылған болса, қатысушыны жарыстардан алып тастайды. Егер чип пайдаланатын болса, фиништегі компьютер онда сақталатын ақпаратты өңдейді, бұнымен белгінің бар болуы мен дистанциядан дұрыс өтуін тексереді.

Жарыстардың критерийлері уақыт болып табылатын спорт бағыт берудің түрлерінде, әрдайым дистанциядан өтудің «бақылау уақыты» болады. Бұл дистанциядан өтетін ең көп уақыт. Егер қатысушы үлгірмесе – ол автоматты түрде жарыстардан шешілді. Атап айтқанда, егер Сіз таңда старттан өтсеңіз, ал күннің батуы жақындап келе жатса және бақылау уақыты 2,5 сағат болғанда финишқа қайтып келуге болады, өйткені Сіздің нәтиже есепке алынбайды.

Спорттық бағыт беруде жастық шектері жоқ. Бұл спорттың түрімен балалар мен 60 жастан асқан қарт кісілер айналыса алады. Ірі жарыстарда қатысушылар жастық топтарға бөлінеді, және бұнын бәрі дистанцияның күрделілігі мен ұзындығын анықтайды. Жастық топтарынан басқа, қатысушылар деңгейінің топтары да бола алады-таңылған шеберлерді бөлек топтарына бөле алады, тиісті күрделілік дистанциясымен.

Жабдықтау

Компас (арнайы);
Спорт картасы;
Легендалар —қабылданған символдар түрінде жергілікте БП толық сипаттамасы;
Белгілер үшін чиптер (SFR, SportIdent, Emit);
Шиповкалар;
Фонарь (түнгі бағыт беру үшін);
Планшет — шаңғы және вело бағыт алу үшін арнайы инвентарь;
Шаңғылар мен таяқ сабалары (шаңғы бағыт беру үшін);
Велосипед (велобағыт беру үшін);
Спорттық костюм;

Мақала сайттардың материалдары бойынша дайындалған:

<http://start.o-sport.ru>

<http://orienta-kyncevo.narod.ru>

<http://ekta.ucoz.ru>

Влияние турпоходов на здоровье и функциональные возможности школьников

Тема моего самообразования выбрана не случайно, ведь я на протяжении 13 лет являюсь руководителем туристского клуба «Экстрим», где занимаются дети от 7 до 19 лет.



Дёмина Елена Анатольевна,
учитель физической культуры
ГУ «Средней школы №13 города Рудного»

Человек с рюкзаком на проселочной дороге или труднопроходимой таежной тропе – привычный персонаж современной жизни. Умение жить в полевых условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника – надо учить.

В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточного движения. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физической культуры – трижды в неделю по 45 минут дают лишь 16% двигательной деятельности, необходимой для развития – растущего детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Разнообразие форм туризма, его положи-

тельное влияние на организм человека позволяет использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. При занятиях туризмом следует учитывать возрастные особенности организма и, конечно, физическое развитие, соответствующее периоду жизни.

Туризм осуществляется в виде походов выходного дня, многодневных путешествий, (во время очередных отпусков и каникул), учебно-тренировочных сборов и туристских экспедиций.

Школьникам в подростковом периоде особенно необходима регулярная направленная и дозированная двигательная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни ребенка закладывается база здоровья организма в целом. В основе здоровья лежит здоровый образ жизни и развитие всех физических качеств.

Туризм является важной составляющей спортивной внеклассной работы. Участие в туристских походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне осознанная свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Для подростка внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам.

Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает для себя целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение соб-

ственного тела.

Подростковый возраст (переходный) считается самым трудным в развитии каждого организма. Именно в этот период ребёнку требуется поддержка взрослых, их внимание и направленность в нужное русло, советы, понимание родителей и преподавателей. В этом возрасте он наиболее раним, и поддаётся чужому влиянию. Зная поведение подростка, круг его интересов, его способность преодолевать трудности и достигать поставленных целей, можно оценить, к какому из двух полюсов тяготеет подросток, и повышать этот уровень, как веру в собственные силы. В связи с этим, главной задачей спортивного туризма является обеспечение досуга школьников и забота о правильном формировании личности.

В исследованиях принимали участие подростки 13-17 лет, учащиеся средней школы № 13 г. Рудного, которые занимаются туризмом. Также были выбраны ещё две экспериментальные группы (№1 – спортсмены, №2 – школьники, которые не занимаются спортом), велись наблюдения, по полученным результатам сделаны выводы. При этом применялись следующие методы исследования:

1. Антропометрия:
 - а) определение роста стоя;
 - б) определение массы тела.
2. Пульсометрия – исследование пульса в покое и после стандартной физической нагрузки.
3. Измерение артериального давления.
4. Спирометрия – определение жизненной емкости легких.
5. Динамометрия – определение силы кисти рук.
6. Статистическая обработка результатов исследований.

Проведённые исследования, ещё раз подтвердили, что внешкольные занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на здоровье и функциональные возможности подростков.

Практический опыт организации и проведения туристских слетов и походов, наблюдения позволили сделать следующие выводы:

1. Систематические занятия, туристские походы выходного дня и многодневные походы с детьми среднего школьного возраста оказывают положительное влияние на физическую и морфофункциональную перестройку организма, выражающуюся, в увеличении весово-

ровых показателей и силы мышц, улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Оценка уровня здоровья этих детей также имеет положительные тенденции и, показания «низкого» уровня здоровья, отмеченные в начале занятий туризмом, не зафиксированы через год, т.к. в основном уровень здоровья оказался «промежуточным» и «безопасным».

3. Кроме того, в ходе работы было установлено, что туризм – это ещё и эффективный метод патриотического, психологического, морального воспитания и формирования личности.

4. Из сравнений 3-х групп видно, что уровень физической подготовки туристов находится на высоком уровне, занятия в секции очень разносторонние, охватывают все аспекты

физической культуры и оказывают благоприятное влияние на развитие растущего организма.

С целью демонстрации физиологических изменений в организме школьников весь практический материал был распределен и занесён в таблицы, а для лучшего сравнения - в диаграммы.

Для более широкого обзора работы были сняты видеоролик, походы турклуба «Экстрим».

В данной работе рассмотрены социальные аспекты физической культуры в современной жизни, прослежены биологическое, психологическое изменение организма в переходном возрасте, показано положительное влияние занятий туризмом на здоровье подростков, разработаны меро-

приятия, упражнения на основе наблюдений и выводов.

Туризм это не только познание страны, её истории, культуры, но и эффективная физическая и волевая закалка, превосходная военно-спортивная подготовка и патриотическое воспитание. Спортивный туризм – истинное воплощение культуры свободного времени. В нём реализуются требования общества к гармоничному развитию личности, свободное волеизъявление человека, наконец, туризм характеризует социальную эффективность подлинной экономики времени. Н.А.Назарбаев в Послании народу Казахстана Стратегия «Казахстан - 2050» выделяет, что «именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации».

Материал, систематизированный по данной теме, можно использовать в целях учебно-методического просвещения, как наглядный материал в спортивных центрах, а также при разработке программ, мероприятий, рекомендаций в системе развития туризма и спорта.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В АКТИВНОМ ТУРИСТСКОМ ПУТЕШЕСТВИИ

Практически каждому из нас с детства знакомо это волнующее и будоражащее слово — поход! И, разумеется, мы уверены, что знаем о походах более чем достаточно. Но сложности могут поджидать нас еще на этапе подготовки, когда мы вдруг задумываемся: а какие же продукты взять с собой?

Организация питания в походе – целая наука. Раскладка (так обычно называют план питания) зависит от множества факторов: характера похода (пеший, конный, водный, горный), места его проведения, климата на месте, количества дней, состава участников и так далее.

Личная посуда и кухонные принадлежности

В поход или путешествие предпочтительнее брать алюминиевые ложки, так как деревянные порой ломаются или уплывают при мытье посуды в речке. Кружку желательно взять эмалированную, на 300 граммов, алюминиевая обжигает и губы, и руки. Миски используют и алюминиевые, и эмалированные, хотя последние тяжелее. Фляга и термос – предметы не обязательные в походе. Из кухонных принадлежностей для однодневного похода, если собираются разводиться костер, хватит одного котелка или кастрюли – для чая. Опасны медные нелуженые, оцинкованные или эмалированные ведра и кастрюли – одни могут стать причиной отравлений, у других – на огне порой отскакивает эмаль и попадает в пищу. Лучше всего использовать посуду из сплавов алюминия или нержавеющей стали. Вместимость посуды выбирается такой, чтобы на каждого приходилось в итоге от 1.5 до 2 литров. Например для группы в 9-10 человек, в многодневном походе, подходит комплект ведер или кастрюль 6, 6.5 и 7 литров, для 6-7 человек – 5, 5.5 и 6 литров. Дежурным поварам необходимы 1-2 половника, брезентовые рукавицы (снимать ведра с огня), щетка для мытья посуды, металлическая мочалка, кусок клеенки заменяющий стол.

Подбор продуктов

Для того, чтобы правильно подобрать продукты для похода или путешествия, нужно помнить, что рацион должен быть максимально разнообразным. Продукты в дорогу выбирают долго сохраняющиеся, максимально легкие, калорийные, которые можно было бы быстро приготовить.

К предпочтительным отечественным продуктам питания, используемым в активных туристских путешествиях по Казахстану, относятся: мясные продукты – популярные колбасы (казы, шужук); молочные продукты – коровье масло, кобылье молоко (кумыс) и курт; мучные продукты – баурсаки (кусочки сдобного теста, жареного во фритюре); лепёшки, выпеченные из дрожжевого и пресного теста.

Кроме того, при выборе следует ориентироваться прежде всего на следующие отечественные продукты питания: мёд, грецкий орех очищенный, сухие фруктовые соки, соки и концентрированные томатные пасты, хрустящие хлебцы, бульонные кубики, сухое и сгущённое молоко и сливки, лук, чеснок, пряности, сыр, изюм, курага, шоколад, халва, сало свиное копчёное, икра чёрная и красная, шпро-

ты в масле, судак в томате, печень трески в масле, печёночный паштет, мясо в белом соусе. Указанные продукты являются основой для составления пищевого рациона активных туристских путешествий.

Сублимация – это метод сушки, основанный на испарении влаги из продуктов. Сублимированные продукты следует поместить их в воду на 3-5 минут и они приобретут свойства готового к употреблению продукта. Рис, гречневая крупа, горох и пшено варятся, затем высушиваются, упаковываются, а в походе их достаточно только бросить в кипячёную воду, и они готовы к употреблению.

Получив всю указанную выше информацию о маршруте, личном составе участников и определив предварительный рацион питания, составляется походное меню. Именно меню является основным документом, которым должны руководствоваться туристы, организовавшие питание непосредственно на маршруте. Обычно рекомендуется недельная цикличность меню.

Для каждого из указанных этапов необходимо иметь укороченную (на три дня) цикличность меню. В приложении №1 приводится типовое меню, предусматривающее три варианта суточного питания (А, Б, В) для каждого из трёх этапов в зависимости от сложности трассы дневных участков на каждом этапе: А – питание при движении по дневному участку пути, имеющему наименьшую сложность для данного этапа; Б – питание на участке со средней сложностью; В – питание на участке с наибольшей сложностью для данного этапа пути.

Следующим важным этапом подготовки является определение режима питания в активном туристском путешествии. Режимом питания называется по возможности строго регламентированное время, количество приёмов пищи и интервалы между ними. Практика доказала целесообразность 4-х разового питания: завтрак – 7-7.40; обеденный перекус (“пикник”) – 12-13 часов; полдник – 16-16.30 часов; ужин – 19-20 часов.

Важной частью режима питания в походе является водно-солевой режим. Рациональный питьевой режим должен обеспечивать оптимальное соотношение между количеством поступивших в организм и выведенных из него воды, минеральных солей и высокую работоспособность человека. Питьевая норма зависит от возраста, пола, массы тела, физической активности, температуры окружающей среды и других факторов. Даже в несложном активном путешествии расход воды в организме туристов может достигать 5л в сутки, а если маршрут проходит по жаркому, пустынному району, то требующая компенсации суточная потеря влаги может достигать 10л.

Важным и достаточно сложным разделом работы является организация горячего питания утром и вечером. Рекомендуется выполнять следующие правила: во-первых, завтрак должен составлять около 30% общей калорийности суточного рациона, но быть не слишком объёмным, легкоусвоя-

мым и не осложняют быстрого прохождения участка маршрута, запланированного на время между завтраком и обедом; во-вторых, ужин оптимально составляет 25% общей калорийности суточного рациона.

Перерыв в горячем питании между завтраком и ужином составляет около 12 часов, а именно на это время падает основная физическая нагрузка на туристов, проходящих дневной отрезок маршрута. Поэтому важно оптимально спланировать обеденный перекус (который осуществляется западными туристами в 12 часов дня и называется пикником), полдник, организуемый сразу после прибытия туристской группы на место ночевки, а также так называемое карманное питание (используемое при преодолении сложных естественных препятствий). Таким образом, дневное питание туристов на маршруте имеет две или три составляющих. В рационе пикника могут быть предусмотрены: паштет печеночный, колбаса, копчености, печень трески, шпроты, хлеб (хлебцы), халва, орехи, конфеты, шоколад, глюкоза, фруктовые соки, чай.

В полдник входит чай (кофе не рекомендуется, т.к. он излишне тонизирует организм туристов после ходового дня), фруктовые и овощные соки, печенье, бутерброды, мёд с орехами. Всё необходимое для полдника упаковывается в отдельный пакет и переносится носильщиком, прикрепленным к поварской группе. В ходовой день, когда преодолевается сложное естественное препятствие, утром или вечером повара комплектуют и раздают туристам карманное питание, куда входят глюкоза, конфеты, орехи, шоколад, чернослив, сухие фруктовые соки.

При организации питания в активных туристских путешествиях важно иметь стандартное меню на походы разной категории сложности, продолжительности, с разным количеством участников. Совершенствовать стандартные меню позволяет фиксация всех пожеланий туристов после каждого похода и учёт этих пожеланий для следующих маршрутов.

Приложение №1

Варианты суточного питания в зависимости от сложности пути

1-й этап. (Общая калорийность питания в день - 2850-3150 ккал)

Завтрак (1100-1200 ккал)

А. Каша гречневая с маслом и сахаром

Компот

Сухари и галеты

Б. Каша пшеничная на молоке с маслом, изюмом и сахаром

Чай зеленый с сахаром

Сухари и печенье

В. Каша овсяная с мясом

Кофе с молоком

Сухари и галеты

Питание на привалах и в движении (700 ккал), г

Сыр.....25

Колбаса, корейка.....25

Консервы рыбные.....25

Сухари.....40

Сахар, конфеты.....50

Глюкоза.....10

Напитки сладкие.....300

Ужин (1100-1300 ккал)

А. Вермишель с мясом

Кисель

Сухари и печенье

Б. Гречневая каша с мясом и томатным соусом

Чай

Сухари и сушки

В. Суп овощной с мясом и крупой

Какао

Сухари и вафли

2-й этап. (Общая калорийность питания в день - 3400-4100 ккал)

Завтрак (1100-1500 ккал)

А. Картофельное пюре на молоке с маслом и мясом

Чай с сахаром

Сухари и печенье

Б. Макароны с маслом и сыром

Кофе с молоком

Сухари и галеты

В. Каша манная на молоке с маслом и сахаром

Мясо консервированное с томатным соусом

Кисель

Сухари

Питание на привалах и в движении (до 1200 ккал), г

Колбаса, корейка.....25

Паштет мясной.....20

Вобла вяленая.....10

Сыр.....25

Халва.....25

Сухари.....40

Сахар, конфеты.....60

Глюкоза.....20

Напитки сладкие.....400

Ужин (1100-1400 ккал)

А. Толокно с маслом на молоке

Кисель

Сухари и галеты

Б. Каша рисовая на молоке с маслом и яичным порошком, сахаром и изюмом

Компот

Сухари

В. Суп гороховый с копченостями

Какао

Сухари и вафли

3-й этап. (Общая калорийность питания в день - 4600-5600 ккал)

Завтрак (1250-1800 ккал)

А. Суп мясной с макаронами

Мясо свиное сублимированное, жаренное с картофельным пюре и томатным соусом

Кисель

Сухари и сушки

Б. Макароны по-флотски с маслом и мясным сублимированным фаршем

Мясо в белом соусе без гарнира (консервы)

Кофе с молоком

Сухари и галеты

В. Картофельное пюре на молоке с маслом и котлетами из сублимированного фарша с острым соусом

Мясо, жаренное с луком

Какао

Сухари и вафли

Питание на привалах и в движении (1850-2100 ккал), г

Колбаса и копчености.....25

Паштет печеночный.....25-40

Печень трески, шпроты.....25

Сухари.....50

Халва.....40

Орехи грецкие с изюмом.....50

Сахар, конфеты.....60

Глюкоза.....20-50

Масло шоколадное.....20

Напитки сладкие.....300-500

Ужин (1500-1700 ккал)

А. Кильки

Толокно на молоке с маслом и сахаром

Мясо консервированное, жаренное с луком

Кисель

Чай с сахаром и повидлом

Сухари и галеты

Б. Вобла

Каша рисовая на молоке с маслом, изюмом и сахаром

Бефстроганов без гарнира (консервы)

Компот

Чай с сахаром и вареньем

Сухари и печенье

В. Салака пряного посола

Каша гречневая с молоком, маслом и сахаром

Какао

Чай с сахаром и вареньем

Сухари и вафли

Источник:

Вуколов В.Н. Основы техники и тактика активных видов туризма. Учебное пособие. - изд. 2-ое, исп. и доп. Алматы, 2005 - 225 с.

ИТОГИ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Девиз конкурса:

«Профессионализм. Творчество. Сотрудничество. Успех»

В период с 11 марта по 20 мая 2014 года проходил ежегодный областной конкурс «Лучший учитель физической воспитания», который проводится региональным центром физической культуры при поддержке управления образования акимата Костанайской области.

Целью конкурса являются выявление, обобщение и распространение положительного опыта творчески работающих учителей физического воспитания, а также их эрудиции, компетентности в области физического воспитания и спорта и внедрение новых форм и методов ведения занятий.

Первый этап конкурса-районный, проводился отделами образования акиматов и городов Костанайской области, в период с 11 марта по 10 апреля 2014 года, где участники предоставляли портфолио в печатном варианте и проводили открытый урок (занятие). Всего в конкурсе приняли участие 147 учителей физической культуры.

По итогам первого этапа во второй и третий тур прошли 15 конкурсантов из Костанайской области. Участие приняли представители городов Костаная, Рудного, Лисаковска, Аркалыка, Тарановского, Федоровского, Житикаринского, Карабалыкского, Камыстинского, Костанайского, Амангельдинского, Жангельдинского и Алтынсаринского районов.

Следующие этапы проводились с 28 по 30 апреля 2014 года на базе общеобразовательных школ в городе Костанай, конкурсанты проводили открытые уроки и предоставляли на рассмотрение конкурсной комиссии презентацию, в которой раскрывали методы и приемы, проблемы и пути решения в работе над методической темой и электронное портфолио.

В результате прохождения отборочного сита в финал вышли 6 участников, которые продемонстрировали на практике, «на что они способны».

Карабалыкская финалистка – **Казакова Ольга Гельмутовна**, учитель физического воспитания «Тогузакской средней школы», провела необычный урок из раздела гимнастики на тему «Акробатика с внедрением танцевальной терапии» за что была удостоена номинации «Лучший урок оздоровительной направленности».

Кабденов Ерболат Габиболлатович, учитель физического воспитания «средней школы №5» города Аркалыка, показал урок волейбола для 7 класса. Урок был отмечен очень хорошей плотностью, учащиеся в буквальном смысле потели от заданных упражнений, и остались очень довольными от урока, а Ерболат Габиболлатович стал победителем в номинации «Динамичный урок».

Лисаковский финалист, **Сатыбалдин Канат Серикович**, учитель физического воспитания «сред-

ней школы №6» города Лисаковска, провел урок волейбола для 6 класса, целью которого было освоение техники элементов волейбола, с помощью подводящих, специальных нестандартных упражнений. Он показал отличные знания с минимумом замечаний. В итоге Канату Сериковичу не было равных в номинации «Лучший урок из раздела «Спортивные игры».

Кузьмина Любовь Владимировна, учитель физического воспитания «Гимназии №2» города Рудного провела урок-исследование на тему: «влияние физической нагрузки на организм человека при выполнении физических упражнений». Любовь Владимировна своим примером продемонстрировала несколько сложных трюков на скакалке, чем заинтересовала детей на уроке. За хорошие знания и интересный урок, Любовь Владимировна была удостоена почетного третьего места.

Второе место заняла учитель физического воспитания средней школы №2 города Костанай **Чуприкова Лариса Александровна**, которая провела урок из раздела спортивных игр (ТЭГ-регби). Урок проходил оживленно; проведенная разминочная игра очень понравилась детям; качество урока оставалось на хорошем уровне. Лариса Александровна своим уроком доказала, что практика применения регби на уроках - хорошая физическая нагрузка для общего развития детей.

А лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стала **Сафронова Татьяна Сергеевна**, учитель физического воспитания средней школы №3 Житикаринского района. Татьяна Сергеевна предоставила урок игру «А не отправиться ли нам в Спортландию?». Дети были распределены по станциям и выполняли различные упражнения. Проведен урок был на высшем уровне. У Татьяны Сергеевны большой педагогический стаж, и здесь она еще раз доказала себе и другим, что нет ей равных.

Поздравляем победителей! Всем участникам желаем всегда оставаться в творческом поиске, поощрять любые успехи учащихся, считая ситуацию успеха залогом счастливого будущего ребенка. Еще Лев Семёнович Выготский сказал, что «Педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития». Так пусть эта мысль направляет Ваш на постоянное совершенствование методик и углубление в предмет.

Методический отдел регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области.



ИТОГИ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ 2014 СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

Девиз спартакиады:
«Молодому поколению XXI века – здоровый образ жизни!»

В Костанай закончилась областная летняя спартакиада среди школьников и учащихся колледжей. В программе спартакиады проходили соревнования по 13 видам спорта, таким как: настольный теннис, шашки, баскетбол, гиревой спорт, қазақ күресі, шахматы, тоғыз-кumалак, волейбол, дзюдо, футбол, летнее президентское многоборье, весенний кросс, спортивный туризм.

Основная задача проведения спартакиады – это развитие массовой физической культуры среди учащейся молодежи, пропаганда здорового образа жизни и здоровой нации.

Подобные соревнования демонстрируют возможности ребят, открывают горизонты, к которым нужно стремиться, зовут к новым высотам. То внимание, которое школы и кол-

леджи уделяют развитию физической культуры и спорта, дает уверенность в будущей личной и профессиональной состоятельности наших выпускников, потому что их поступками руководят качества спортивного характера – целеустремленность, готовность к честной борьбе, трудолюбие, взаимовыручка, воля к победе. На соревнованиях царил атмосфера дружбы, доверия и взаимопонимания.

Мы благодарим все школы и колледжи, которые откликнулись на приглашение стать участниками Спартакиады. Пусть радость от соревнований возвращается к вам поддержкой болельщиков, спортивным азартом и вторым дыханием!

Итоговая таблица летней спартакиады школьников и учащихся колледжей 2014 г.

№ п/п	районы / города	шахматы	тоғыз-кumалак	настольный теннис	шашки	гиревой спорт	баскетбол (ю)	баскетбол (д)	казак күресі	дзюдо	волейбол (ю)	волейбол (д)	спорт туризм	футбол летнее президентское многоборье	летнее президентское многоборье	весенний легкоатлетический кросс	ИТОГИ
1	Алтынсаринский	14	15	6	0	0	0	0	0	0	6-9	0	0	0	12	9	19
2	Амангельдинский	7	9	13	6	7	9-12	9-12	5	4	13-14	13-14	10	7	18	13	11
3	Аулиекольский	13	3	12	1	0	4	5	3	8	3	5	9	13-15	1	4	3
4	Денисовский	15	0	4	4	0	16	13-15	0	0	1	2	0	8	10	0	15
5	Жангельдинский	11	4	15	0	8	0	0	1	3	9-12	9-12	0	9-12	19	12	12
6	Житикаринский	8	14	8	8	11	7	3	8	9	2	13-14	7	3	15	10	6
7	Камыстинский	10	13	11	10	0	9-12	16	12	0	9-12	9-12	13	9-12	14	15	16
8	Карабалыкский	17	16	2	13	0	0	0	10	12	6-8	8	0	0	8	0	17
9	Карасуский	6	8	18	16	10	13-15	13-15	13	13	9-12	9-12	4	2	16	0	13
10	Костанайский	9	7	0	0	3	9-12	2	9	10	6-8	9-12	0	9-12	3	7	8
11	Мендыкаринский	12	1	5	5	8	13-15	13-15	6	0	9-12	7	6	9-12	11	11	9
12	Наурызумский	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
13	Сарыкольский	5	12	3	15	5	9-12	9-12	0	0	0	6	2	6	13	0	10
14	Тарановский	0	0	16	11	0	13-15	9-12	7	6	15	15	12	13-15	5	1	14
15	Узункольский	0	0	7	9	12	6	9-12	0	0	0	0	11	0	9	5	18
16	Федоровский	16	9	10	7	2	3	8	11	11	5	4	8	13-15	6	8	5
17	г.Костанай	1	5	1	0	1	1	4	0	2	0	0	1	1	2	2	1
18	г.Аркалык	3	2	14	3	4	8	7	2	1	4	3	0	4	17	3	2
19	г.Лисаковск	2	11	17	14	0	5	6	4	7	13-14	1	3	16	7	14	7
20	г.Рудный	4	6	9	2	6	2	1	0	5	0	0	5	5	4	16	4

По итогам всех соревнований, в общем зачете чемпионом областной летней спартакиады 2014 года стала команда **города Костаная**. Второе почетное место досталось спортсменам **города Аркалыка**. Третье место заняли спортсмены **Аулиекольского района**.

Желаем всем юным спортсменам Костанайской области здоровья, успехов в учебе, незабываемых спортивных впечатлений и побед, достигнутых в честной борьбе!

Спортивный отдел регионального центра физической культуры
управления образования
акимата Костанайской области.



“Движение — кладовая жизни”.

Плутарх из Херонеи (древнегреческий философ, биограф, моралист).

“Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов”.

Гориневский В.В.(один из первых отечественных учёных в области физического развития и воспитания, врачебного и педагогического контроля).



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области