



## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ, СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ТУРИСТСКАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ В ШЕСТОЙ ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Одной из приоритетных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В режиме шестидневной школьной недели один день отведен для проведения с учащимися спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, иных воспитательных мероприятий. Возрастает значимость физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и туристской работы с учащимися во внеурочное время. Многообразие направлений этой работы обязывает учителей общеобразовательных учреждений и тренеров детско-юношеских спортивных школ (далее ДЮСШ), спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва (далее СДЮШОР) целенаправленно на каждом уроке и тренировке решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

Формы проведения мероприятий данного содержания представлены в таблице 1.

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий осуществляется в соответствии со следующими принципами:

1. Безопасность участников, зрителей и судей. Важность этого принципа для всех очевидна. Поэтому необходимо организовать медицинское обеспечение, особенно тщательно подбирать и контролировать трассы для бега, секторы для метания и прыжков, площадки для игр, дистанции туристских эстафет. Необходимо заранее проверить используемый инвентарь, установить ограждение опасных зон, назначить пикеты и предусмотреть места для расположения участников и их имущества. Следует

Таблица 1

**Мероприятия спортивно-массовой,  
физкультурно-оздоровительной и туристской направленности**

ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ	ВНЕШКОЛЬНЫЕ ФОРМЫ	САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ
1	2	3
<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b></p> <p>1. Дни здоровья</p> <p>2. Праздники здоровья</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты</p> <p>4. Занятия в группах оздоровительной физической культуры</p> <p><b>Спортивно-массовые мероприятия</b></p> <p>1. Спортивные праздники</p> <p>2. Спортивные соревнования</p> <p>3. Спортивные соревнования круглогодичной спартакиады:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- футбол, баскетбол, волейбол</li> <li>- гандбол «Стремительный мяч»</li> <li>- легкая атлетика (бег, прыжки, метания)</li> <li>- весенний или осенний кросс</li> <li>- соревнования «Олимпийские надежды Беларуси» по зимнему и летнему многоборьям «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь</li> <li>- летняя и зимняя спартакиады «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста</li> </ul>	<p>1. Занятия избранным видом спорта в ДЮСШ и СДЮШОР</p> <p>2. Занятия в группах оздоровительной направленности в ФОК<sup>1</sup>, ФОЦ<sup>2</sup> или ФСК<sup>3</sup> по месту жительства</p> <p>3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в местах массового отдыха</p>	<p>1. Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>2. Физкультурные минутки и паузы во время выполнения домашних заданий</p> <p>3. Самостоятельные тренировочные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег</li> <li>- плавание</li> <li>- ходьба и бег на лыжах</li> <li>- езда на велосипеде</li> <li>- ритмическая гимнастика</li> <li>- атлетическая гимнастика</li> <li>- спортивные и подвижные игры</li> <li>- походы выходного дня</li> </ul>

<sup>1</sup> ФОК — физкультурно-оздоровительный комплекс.

<sup>2</sup> ФОЦ — физкультурно-оздоровительный центр.

<sup>3</sup> ФСК — физкультурно-спортивный комплекс.

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжные гонки</li> <li>- соревнования по подвижным играм «Вас вызывает спортландия»</li> <li>- соревнования по биатлону, лыжным гонкам, пулевой стрельбе «Снежный снайпер»;</li> <li>- соревнования «Золотая шайба», «Кожаный мяч»</li> </ul> <p>4. Дни спорта</p> <p>5. Занятия в спортивных секциях по видам спорта (организованные на базе школы)</p> <p><b>Туристские мероприятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Туристские походы</li> <li>2. Туристские соревнования</li> <li>3. Дни туриста</li> <li>4. Туристские краеведческие кружки и клубы</li> </ol>	<p>5. Занятия в туристских лагерях (туристско-экскурсионных базах)</p>	<p>4. Закаливающие процедуры</p>

помнить, что неорганизованность в этом вопросе может не только испортить настроение участников, но и привести к непоправимым последствиям.

2. Соответствие организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий их задачам. Это значит, что характер, содержание, место и время проведения спортивно-массовых мероприятий должны выбираться так, чтобы они позволяли наиболее полно решить главную задачу. Если такой задачей является пропаганда физической культуры и спорта, то спортивно-массовые мероприятия нужно проводить в многолюдных местах и в то время, когда соревнования может увидеть наибольшее число зрителей. Если целью физкультурно-оздоровительных мероприятий является оздоровительный отдых, то для таких мероприятий важны отсутствие лиц, не принимающих участия в мероприятии, непринужденная обстановка, возможность отдохнуть на свежем воздухе.

3. Доступность спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий по времени и месту проведения. Соблюдение этого принципа требует обязательного учета таких факторов, как режим учебы участников, погода и др.

4. Доступность выполнения соревновательных упражнений. К проводимым спортивно-массовым и физкультурно-оздоровительным мероприятиям привлекаются участники разного возраста, пола и уровня подготовленности. Это необходимо учитывать при определении программы соревнований, включая в нее упражнения, приемлемые по нагрузке, сложности, продолжительности и интенсивности выполнения.

5. Зрелищность, наглядность, отбор упражнений с учетом пола, возраста, интересов участников и зрителей. Этот принцип должен присутствовать в культуре оформления спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, церемониях их открытия и закрытия, в опрятности костюмов участников и судей, в этике отношений между участниками, судьями и зрителями.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ**

Документом, регулирующим физкультурно-оздоровительную работу в общеобразовательном учреждении, является приказ директора об организации внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [7], который в обязательном порядке должен издаваться в начале учебного года в каждой школе (приложение 1).

Обращаем внимание, что разрабатываемый план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий обсуждается на предметной (методической) комиссии по физическому воспитанию, создаваемой при педагогическом совете школы.

### **► Дни здоровья**

День здоровья — физкультурно-оздоровительное мероприятие, направленное на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья учащихся.

### Основные задачи:

- повысить уровень санитарно-гигиенических знаний школьников;
- развивать навыки личной гигиены и гигиенических правил занятий физической культурой;
- формировать умения и навыки оздоровительной физической культуры;
- расширить объем знаний о возрастных изменениях организма;
- формировать основы медицинской активности;
- осваивать закаливающие процедуры;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Организация и проведение дней здоровья является довольно актуальной проблемой, поскольку требует тщательной подготовки и вовлечения большого количества людей. Общее руководство осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Однако учителю физической культуры рекомендуется провести с физкультурным активом и классными руководителями семинар или методическое занятие по проведению дня здоровья. Особое внимание необходимо уделить детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, т. е. отнесенным к специальным медицинским группам и ЛФК. В связи с этим классный руководитель помогает учителю физической культуры провести ряд организационных моментов по работе с родителями и медицинскими работниками, для того чтобы определить посильные задания для детей данной категории. Вполне естественно, что при проведении такого рода мероприятия присутствуют медицинские работники не только школы, но и врачи узкого профиля.

Планирование дней здоровья составляется в начале учебного года и утверждается руководителем общеобразовательного учреждения. Согласно плану работы, дни здоровья должны проводиться каждую вторую субботу месяца.

Учителю необходимо ознакомиться с показателями здоровья класса по листам здоровья или карточкам, имеющимся в медицинском кабинете школы. Также нужно выяснить, какими умениями и навыками владеют учащиеся, чтобы использовать их в данном мероприятии. Хорошо если мероприятие будет организовано с учетом пожеланий самих учащихся и их родителей, классных руководителей.

После того как выбрана тема, следует составить сценарий дня здоровья. Причем посильную активность должны проявить сами участники данного мероприятия. Программа дня здоровья обычно состоит из нескольких мероприятий, которые проводятся в определенном порядке в течение школьного дня.

1. Гимнастика до уроков содержит комплекс упражнений, которые хорошо знакомы детям. При проведении гимнастики необходимо обращать внимание на значение и влияние того или иного упражнения на организм ребенка. После проведенного комплекса следует организовать проверку навыков личной гигиены учащихся, особенно в младших классах.

2. Урок здоровья может проводиться на любом уроке — биологии, химии или ОБЖ — по выбору и согласованию с заместителем директора по учебно-воспитательной работе в тех классах, для которых проводится день здоровья. Организация таких уроков позволяет использовать межпредметные связи и расширить представление детей о здоровье с различных позиций. Например, на уроке русского языка можно предложить детям написать сочинение на тему: «Мое здоровье».

3. Проведение физкультминуток и пауз во время уроков довольно простое и действенное средство профилактики утомления и заболеваний органов зрения и осанки. Однако, как показывают наблюдения, не каждый учитель придает этим элементарным средствам большое значение, игнорирует ими. Следовательно, если в школе или классе проводится день здоровья, то упоминание об этом компоненте позволит учителю должным образом обратить внимание и провести эти значимые минутки.

4. Динамические перемены оздоровительной направленности должны быть продуманы и методически грамотно организованы. Для проведения их в младших и средних классах можно привлекать старшеклассников. В содержание входят подвижные игры, конкурсы, танцевальные композиции и упражнения, хорошо знакомые детям, чтобы повысить их двигательную активность. Поэтому заранее проводят опрос учащихся класса, выбирают место проведения, подбирают инвентарь и музыкальное сопровождение.

5. Выставка творческих работ проводится довольно разнообразно. Это могут быть рисунки, плакаты, поделки, кроссвор-

ды, подготовленные ребятами по заранее предложенной тематике. Также можно использовать площадку во дворе школы, где дети будут рисовать мелками. Очень интересными являются сценические варианты КВН, проводимые учащимися в классе.

6. Обед «Здоровье». Меню обеда должно состояться из продуктов наиболее полезных и значимых в питании школьников. Желательно время обеда обеспечить информационным сопровождением о пользе тех продуктов, которые входят в рацион детей.

7. Праздник здоровья проводится по сценарию, соответствующему дню здоровья.

### ► Праздник здоровья

Праздник здоровья — это физкультурно-оздоровительное мероприятие, направленное на совершенствование знаний, умений и навыков учащихся сохранять и укреплять свое здоровье и пропагандирующее ценности здорового человека. В отличие от спортивных праздников на праздниках здоровья зрители активны в собственно-двигательной деятельности. Каждый участник и зритель может испытать свои способности, проявить не созерцательную пассивность, а двигательную активность с целью удовлетворения интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям. Такие праздники значительно повышают значение оздоровительной физической культуры как основного средства укрепления здоровья.

Основные задачи праздника:

- формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой;
- повышение интереса к различным видам двигательной активности оздоровительной направленности;
- пропаганда и популяризация видов оздоровительной физической культуры;
- приобщение к активным формам отдыха.

Обязательным условием проведения праздника здоровья является строгая дифференциация физической нагрузки при подборе упражнений, а также адаптированный теоретический материал, используемый в содержании праздника. Праздник должен быть рассчитан по времени проведения: 40—60 мин для

учащихся 1—4-х классов, 90—150 мин для учащихся 5—11-х классов [6, 127]. В празднике могут принимать участие все желающие ученики с различным состоянием здоровья. В связи с этим при составлении сценария необходимо строго дифференцировать задания с учетом этого аспекта.

Праздник здоровья планируется заблаговременно, необходимо иметь документы, разрешающие его проведение: приказ директора, положение о проведении, сценарий или сценарный план. По итогам праздника составляется отчет.

Праздник здоровья является подведением итогов физкультурно-оздоровительной работы, проведенной в классе или школе за определенный период. Следовательно, сценарий должен содержать опыт предыдущей работы, и с учетом этого определяется девиз праздника: «Чистота — залог здоровья», «В здоровом теле — здоровый дух», «Сам себе доктор» и т. д. Девиз определяет тему праздника, которая охватывает небольшое число вопросов, но довольно широко и глубоко освещенных в ходе праздника.

Сценарий или сценарный план содержит следующие основные положения:

- приветствие команд;
- конкурсы теоретической и художественной направленности, но с тематикой здоровья (конкурс рисунков «Мое здоровье», конкурс-кроссворд «Мое сердце», блиц-турниры);
- конкурсы с двигательной направленностью («Танец живота», «Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики»);
- физические упражнения для профилактики плоскостопия и др.;
- подвижные игры;
- песни, стихи, загадки и пословицы о здоровье;
- танцы;
- эстафеты с оздоровительной направленностью;
- подведение итогов, награждение.

При всем многообразии используемых средств и форм физической культуры необходимо помнить о дифференцированном подходе к участнику. Каждый ребенок должен сам определиться, в каком виде он может проявить свои способности. При подведении итогов следует добиваться, чтобы каждый участник был отмечен или в устной форме, или памятным сувениром. Место

праздника также тщательно выбирается и оформляется с учетом девиза. Помимо национальной атрибутики, рекомендуется вывешивать флаг праздника с эмблемой девиза, вымпелы и т. п. Сценарии праздников здоровья широко представлены в пособии Н. Т. Лебедевой «Школа и здоровье учащихся», Мн., 1998.

### ► Подвижные игры и эстафеты

Одна из основных потребностей здорового ребенка — это потребность в игре. Удовлетворяя эту потребность активно, ребенок восполняет дефицит еще одной жизненно важной потребности — потребности в движении. Основу подвижных игр составляют физические упражнения, которые обладают оздоровительным эффектом. Выполняя игровые физические упражнения, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, ребенок развивается физически. Подвижные игры укрепляют мышцы, улучшают обмен веществ, а в сочетании с корригирующей гимнастикой формируют правильную осанку. Высокая эмоциональность игры и самостоятельное дозирование нагрузки снимают утомление и повышают работоспособность учащихся.

В организации подвижных игр с детьми младшего школьного возраста, подростками имеются свои методические особенности.

Дети возрастной группы 6—9 лет, как правило, отдают предпочтение играм, связанным с бегом, прыжками, метанием и другими естественными движениями. Их организм еще не окреп. В подвижных играх девочек и мальчиков этого возраста почти отсутствуют различия. К концу этой возрастной ступени детей начинают интересовать игры, требующие развития довольно сложных двигательных движений, в частности, умения владеть мячом, например: «Не давай мяч ведущему», «Передал — садись» и другие игры.

У детей возрастной группы 10—13 лет в значительно большей степени развиты волевые качества: самостоятельность, решительность, настойчивость. Они способны дать правильную оценку предъявляемым к ним требованиям, но не всегда разбираются в том, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность.

По характеру нагрузка для детей 10—13 лет может быть более разнообразной. Можно шире использовать игры с бегом и прыжками, с передачей и ловлей мяча, с метанием на дальность и в цель. Становятся доступными игры, связанные с более продолжительными силовыми напряжениями. Для игр, используемых в данной возрастной группе, характерен широкий диапазон различных движений.

В возрасте 14—15 лет продолжается интенсивное развитие организма. Сердечно-сосудистая система у подростков хорошо приспособляется к играм с высокой двигательной активностью. Значительное место следует отводить требующим проявления ловкости, скоростно-силовым качествам. Главное содержание игр — прыжки, действия с мячом, лазание, метание в цель, перетягивание, разновидности единоборств и др.

Следует отметить, что наибольший эффект оказывают подвижные игры, проводимые в виде комплексных соревнований, таких, как «Спортландия». Основу содержания соревнований «Спортландия» составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными задачами. Основные средства соревнований — подвижные игры и элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных единоборств и других видов спорта. Нередко включают конкурсы с элементами трудовых действий, а также военно-прикладного характера.

Наиболее характерными движениями, действиями в соревнованиях являются следующие: бег разной интенсивности, с преодолением препятствий, в сочетании с прыжками, резким торможением, выполнением дополнительных заданий; метание в цель, на дальность и по движущейся цели; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении, через препятствие; перетягивание и переталкивание, переноска тяжестей; передвижение по узкой опоре; ориентирование в пространстве и времени, в том числе и с закрытыми глазами; ловля и передача мяча, разновидности ведения мяча руками и ногами, различные действия с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами, спортивными снарядами и приспособлениями.

В соревнованиях часто используют задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре,

одновременные прыжки, переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, а также катание на велосипедах, самокатах, импровизированных лыжах.

Час футбола — это комплексное физкультурно-оздоровительное мероприятие, целенаправленность которого ориентирована на популяризацию футбола и оздоровление учащихся игровыми средствами физической культуры. Учитывая, что игра в футбол востребована школьниками как средство активного отдыха, рекомендуется организовывать и проводить данное мероприятие в шестой школьный день.

Основными задачами часа футбола для учащихся среднего школьного возраста школы являются:

- формирование основного компонента здорового образа жизни — двигательной активности;
- укрепление здоровья учащихся средствами футбола;
- популяризация игры в футбол;
- ориентация и отбор талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений;
- подготовка мальчиков к участию в составе команды класса, сборной команды школы по футболу.

Оптимальным количеством занимающихся на футбольном поле являются 16—22 учащихся, а в игровом спортивном зале — не более 16 учащихся. При этом в мероприятиях участвуют практически все желающие, мальчики (юноши) и девочки (девочки), в том числе отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе. Учащиеся с ослабленным здоровьем могут привлекаться к судейству игры, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, болельщиков.

Подготовка и проведение футбольных занятий требует участия не только учителей физической культуры, но и классных руководителей, а также членов совета коллектива физкультуры учреждения образования. Большую организационную помощь могут оказать родители — любители футбола.

Предлагаем сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия этой направленности «Футболисты, вперед!» (приложение 5).

## ► Групповые формы организации занятий оздоровительной физической культурой

Целью занятий оздоровительной физической культурой является повышение уровня физического развития и функционального состояния органов и систем организма занимающихся путем использования различных физических упражнений и закаляющих процедур.

Такие занятия могут проводиться со всеми учащимися в зависимости от интересов и мотивации. Особое внимание обращаем на работу с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, на детей с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовленности. Такие группы могут иметь как самостоятельную форму организации занятий, так и непосредственно под руководством учителя физической культуры.

Основными средствами оздоровительной физической культуры являются упражнения циклического аэробного характера: оздоровительная ходьба и бег, езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание, различные виды фитнеса. Помимо основных специальных упражнений занятия имеют выраженную оздоровительно-развлекательную направленность и включают теоретические сведения: понятие об осанке; о правильном дыхании при ходьбе, беге и выполнении упражнений; о личной гигиене, гигиене мест занятий, а также углубленное освоение правил подготовки к занятиям физическими упражнениями, требования к одежде;

Занятия оздоровительной физической культурой в группах должны содержать:

- упражнения для формирования правильной осанки на месте и в движении;
- разновидности ходьбы на месте, с продвижением вперед обычным шагом, на носках, на внешней стороне стопы, продвижение вперед скрестным шагом, приставным шагом — то же, но с продвижением в сторону, перешагивание через предметы; бег по прямой, «змейкой», с обеганием предметов, сменой направлений; прыжки на одной и двух ногах, через скакалку, набивные мячи, прыжки в «классики»;

- гимнастические общеразвивающие упражнения для координации движений без предметов и с предметами, упражнения для развития гибкости;
- акробатические упражнения для развития координации движений, гибкости;
- упражнения в парах, групповые упражнения с музыкальным сопровождением и без него;
- танцевальные упражнения;
- подвижные игры, эстафеты, национальные игры.

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на ребенка положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил (Н. М. Амосов, И. В. Муравов, 1985):

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3—5 % в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей — меньше.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более и более длительными и сложными заданиями, можно увеличением:

- частоты занятий;
- продолжительности занятий;
- плотности занятий, т. е. времени, которое уходит на занятия непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45—50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70—75 % общего времени занятий;
- интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- сложности и амплитуды движений, а также постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы, и правильным построением занятий.

В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7—12 упражнений, но существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

Постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки, — вот главная тенденция, которая должна определять двигательный режим человека.

## **СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ**

В инструктивно-методических письмах «О преподавании учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательных учреждениях прорабатываются многие аспекты спортивно-массовой работы с учащимися, в том числе указывается перечень учетно-отчетной документации, которая является организационной основой для внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Такой подход позволяет учителю равномерно планировать и проводить в течение учебного года все внеклассные мероприятия по физической культуре, особое внимание уделяя шестому школьному дню. Календарь спортивных соревнований круглогодичной спартакиады школы на учебный год будет зависеть от перечня соревнований районной спартакиады.

### **► Спортивные праздники**

Спортивные праздники — это спортивно-массовые мероприятия развлекательно-показательного характера, пропагандирующие ценности физической культуры и спорта.

Составляющими элементами любого спортивного праздника являются зрители и участники. Зрители пассивны в собственно двигательной деятельности и активны в восприятии информации происходящих событий. Участники двигательны активны в

ходе спортивной программы, задействованы в исполнении номеров художественной самодеятельности. Следовательно, их задачи будут решаться исходя из направлений деятельности этих двух категорий.

Спортивные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам, традициям школы. Опыт показывает, что праздники особенно успешно проходят, когда их программа предусматривает мероприятия, в которых могут принять участие зрители: простейшие викторины, аттракционы, конкурсы. Любой праздник должен быть рассчитан на своего зрителя и участника как по тематике, так и по времени проведения. Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать трех часов для учащихся 1—4 классов, четырех часов для учащихся 5—9 (10) классов и пяти часов для учащихся 10 (11) классов [7, 112].

Для того чтобы праздник прошел организованно и эффективно, необходимо заранее выполнить ряд организационных мероприятий: составление плана подготовки к празднику и разработка программы или сценария праздника. На педагогическом совете или совещании школы обозначается круг ответственных лиц за определенное мероприятие, а также оговариваются сроки исполнения поручений. К организации праздника привлекается практически весь физкультурный актив школы: заместитель директора по воспитательной работе, учителя физической культуры, педагог-организатор, классные руководители, физорги классов и члены родительского комитета, представители шефских организаций, медицинские работники и др.

Все части программы праздника — спортивную, физкультурно-затейную, зрелищную — необходимо соединить в хорошо продуманном сценарном и режиссерском плане. Этот план должен отвечать на такие вопросы: где, в какое время и что проводится? кто отвечает за проведение отдельных мероприятий или номеров программы? чем заполняют паузы, которые могут образоваться между окончанием одной части программы и началом другой? куда, в какой момент следует переключить внимание зрителей? Другими словами, в сценарном плане праздника должны быть учтены все детали, весь процесс прохождения праздника — от его торжественного начала до закрытия.

Сценарий включает: церемонию открытия, порядок процедур в ходе соревнований, церемонию закрытия.

*Церемония открытия* физкультурно-спортивных мероприятий имеет важное идейно-воспитательное и учебно-педагогическое значение. Являясь своеобразной визитной карточкой физкультурно-спортивных мероприятий, этот церемониал способствует не только подчеркиванию значимости физической культуры как общественного явления, но и формирует психологический настрой всех участников и зрителей, помогает формированию готовности спортсменов вести борьбу за лучшие достижения, за победу. Церемония открытия включает в себя:

1) построение участников соревнований по командам. Порядок построения — в алфавитном порядке команд или в порядке мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях. Перед каждой командой выстраиваются: участник с транспарантом, на котором указано название команды, руководитель или капитан команды. Команды выстраиваются по ранжиру, впереди девочки, за ними юноши;

2) выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к основной массе зрителей и принимающему парад;

3) рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад;

4) приветствие участников соревнований;

5) сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании;

6) торжественный подъем Государственного флага под гимн Республики Беларусь. Для подъема Государственного флага обычно приглашаются победители предыдущего первенства или выдающиеся спортсмены;

7) торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности среди принимающих парад;

8) марш участников, показательные выступления или начало соревнований по первым номерам программы. (В этих случаях участники, выступающие в первых номерах программы, освобождаются от участия в параде.)

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на спортивную арену судейских бригад и ко-

манд (подгрупп) участников, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд, представление участников зрителям, награждение победителей.

Для вручения наград желательно приглашать прославленных спортсменов или других известных людей. Процедура включает выход призеров к пьедесталу почета, объявление их достижений, восхождение на пьедестал, вручение наград.

*Церемония закрытия* физкультурно-спортивного мероприятия обычно включает:

1) построение команд участников согласно занятым на соревнованиях командным местам. В зависимости от задач физкультурно-спортивного мероприятия возможно построение их в одну сводную колонну. После выхода под марш на спортивную арену участники выстраиваются лицом к основной трибуне или основной массе зрителей;

2) объявление главной судейской коллегией итогов соревнований;

3) вручение командных призов. Обычно вручение производит руководитель оргкомитета или организации, проводящей соревнования;

4) спуск флага победителями соревнований или представителями команд-победительниц;

5) торжественный уход участников с арены.

Учитывая значение церемоний открытия и закрытия физкультурно-спортивного мероприятия, целесообразно проводить предварительные репетиции этих процедур с участием судей, знаменосцев и представителей команд.

На основании сценария церемоний готовится памятка для организаторов и участников праздника. В ней указывается число участников парада от каждой команды, время, место, порядок построения колонны, интервал между командами, содержатся рекомендации по форме участников и оформлению строя команды. Кроме того, в памятке определяется порядок подъема флага, формы приветствия и т. п.

Большое значение имеет правильный выбор места проведения церемоний. Оно не должно быть слишком удалено от места проведения соревнований и вместе с тем должно быть наиболее удобным для представления церемоний широкому кругу зрителей.

Важное место в спортивном церемониале занимает атрибутика:

- флаг соревнований (Государственный флаг Республики Беларусь);
- флаги спортивных обществ;
- эмблема соревнований, изображенная на флагах, транспарантах, наградных жетонах, памятных значках, программах, памятках, нагрудных номерах участников, сувенирах, посвященных соревнованию, и т. п.;
- оговоренная правилами или положением о соревнованиях форма судей и участников. В любом случае участнику рекомендуется быть одетым в спортивную форму и иметь эмблему своей команды. Форма судей должна заметно отличаться от формы участников;
- спортивные награды: дипломы, кубки, вымпелы, нагрудные жетоны и другие призы;
- пьедестал почета для представления, чествования и награждения победителей.

После подведения итогов соревнования в соответствии со сценарием призеры в колонне по одному или в строю своих команд (в случае награждения всей команды) во главе с судьей подходят к пьедесталу и выстраиваются возле него, напротив предназначенных мест. После объявления диктором результатов призеры (3-е место, 2-е место, победитель) поочередно поднимаются на пьедестал и получают призы.

Вручение призов сопровождается торжественной музыкой. Приводим сценарий спортивного праздника «Малая олимпиада» (приложение 2).

### ► Спортивные соревнования

Спортивное соревнование — это специфическая форма деятельности в спорте, определяющая целенаправленность подготовки, а также одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

В зависимости от форм организации соревнований в процессе их проведения решаются следующие задачи:

- дать возможность каждому школьнику проверить и оценить свои способности в соперничестве со сверстниками;

- помочь учащимся улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;
- выявить сильнейших спортсменов по виду спорта;
- выполнить разрядные нормативы и подтвердить квалификацию спортсменов;
- выявить наиболее подготовленных спортсменов для комплектования сборных команд;
- пропагандировать виды спорта и привлекать к занятиям в спортивных секциях учащуюся молодежь.

Спортивные соревнования в зависимости от задач и особенностей видов в общеобразовательных учреждениях проводятся по двум направлениям:

- разовые, отдельные соревнования по видам спорта по программе внутришкольной спартакиады;
- показательные соревнования в составе спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Планирование соревнований осуществляется на основании двух документов школы:

- положения о круглогодичной спартакиаде школы;
- календаря физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований круглогодичной спартакиады общеобразовательного учреждения, района, города, области, республики. Организацией и проведением соревнований занимается оргкомитет школы, в состав которого входят: учитель физической культуры, классные руководители, представители родительского комитета и органов ученического самоуправления, медицинский работник школы, возглавляет заместитель директора по воспитательной работе.

Оргкомитет выполняет ряд организационных мероприятий следующего содержания:

- составление положения о соревновании (его рассылка, если соревнования проводятся между учреждениями образования и спорта);
- подбор судейской коллегии;
- составление и утверждение сметы расходов, в том числе по награждению победителей;
- подготовка мест проведения соревнований (спортсооружений и инвентаря);

- медицинское обеспечение, охрана общественного порядка, судейство, привлечение средств массовой информации;
- организация проживания и питания участников соревнований.

Положение о проведении соревнований (приложение 3) является основным документом, который определяет содержание и порядок проведения соревнований. Этот регламентирующий документ разрабатывается на основании Примерного положения о проведении спортивного соревнования, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.12.2004 г. № 12.

К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный его подписью и печатью.

Для успешного проведения любого соревнования есть семь условий, соблюдение которых обязательно: 1) своевременное ознакомление с положением о соревновании педагогов, детей и всех лиц, ответственных за тот или иной аспект мероприятия; 2) простота организации соревнований и системы зачета, что позволяет привлекать к проведению соревнований не только взрослых, но и (что особенно важно) детей; 3) красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований; 4) оптимальная продолжительность, так как длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним; 5) обеспечение квалифицированного судейства (надо предусмотреть заблаговременное проведение судейского семинара); 6) соблюдение участниками соревнований правил безопасного поведения; 7) оперативное подведение итогов с возможно быстрой информацией о результатах в процессе соревнований.

При объявлении результатов соревнований нужно отметить положительные качества каждой команды или участника, чтобы в дальнейшем у них не снизился интерес к соревнованиям.

При проведении соревнований организаторы обязаны обеспечить полную исправность спортивного инвентаря и безопасность мест занятий.

Присутствие медработника при всех спортивно-массовых мероприятиях обязательно.

## ► Спартакиады

Спартакиада — это комплексное спортивно-массовое мероприятие, систематизирующее проведение спортивных соревнований по видам спорта, которые изучаются учащимися в рамках действующих программ по предмету «Физическая культура и здоровье». Помимо основных видов спорта школьной программы в спартакиаду можно включать соревнования по тем видам, которые вызывают интерес у большего числа школьников. Обязательными должны стать соревнования, по которым организована работа спортивных секций школы. Также необходимо учитывать региональные особенности и месторасположение спортивных объектов вблизи школы. Немаловажная особенность спартакиады в том, что она включает также соревнования прикладной направленности (физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества») и подвижные игры («Вас вызывает спортландия!», «Мама, папа, я — спортивная семья!»). Эта особенность позволяет значительно расширить контингент учащихся, регулярно принимающих участие в спартакиаде.

Спартакиада проводится по заранее разработанному положению в несколько этапов. Для всех типов общеобразовательных учреждений при организации и проведении круглогодичной спартакиады обязательными являются следующие виды спорта и физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- футбол, баскетбол, волейбол;
- гандбол («Стремительный мяч»);
- легкая атлетика;
- летнее и зимнее многоборье («Здоровье»);
- спартакиада (летняя и зимняя) по программе многоборья «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;
- соревнования по видам испытаний на получение значков «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;
- лыжные гонки;
- детские подвижные игры «Вас вызывает спортландия!», «Мама, папа, я — спортивная семья!»;

- соревнования по биатлону, лыжным гонкам, пулевой стрельбе («Снежный снайпер»).

Кроме перечисленных мероприятий в программу внутришкольной спартакиады могут быть включены такие виды спорта, как настольный теннис, аэробика, плавание, туризм, конькобежный спорт и другие виды, по которым организованы занятия факультативного курса. Каждое из соревнований является завершающим этапом систематических занятий на уроках физической культуры, в спортивных секциях и на факультативных курсах.

В программе спартакиады, кроме спортивных соревнований, предусматриваются культурные мероприятия, экскурсии, посещения вузов, предприятий, выставок и музеев, встречи с героями войны, труда, ведущими спортсменами, вечера отдыха, концерты с участием художественной самодеятельности, проведение семинаров по проблемам физкультурного движения, спорта, организации активного отдыха, утверждения здорового образа жизни. Спартакиады проводятся как яркие спортивные праздники с участием спортсменов, ветеранов войны, труда и спорта.

Проведение спартакиады — сложный организационный процесс, особенно в вопросах подведения итогов. Поэтому в каждом учреждении образования в начале учебного года директором школы издается приказ об организации и проведении соревнований внутришкольной круглогодичной спартакиады. Ответственный по приказу учитель разрабатывает и подает на утверждение директору школы Положение о круглогодичной спартакиаде (приложение 4).

### ► Дни спорта

День пловца, день бегуна, день лыжника и другие являются смотром спортивно-технических достижений в результате занятий избранным видом спорта и являются средством активного отдыха. Дни спорта открыли дорогу в спорт многим школьникам, которые впоследствии стали известными спортсменами.

Дни спорта решают многие спортивно-технические и социальные задачи:

- пропаганду физической культуры и спорта;
- рекламу форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий;

- выявление перспективной молодежи для привлечения к занятиям различными видами спорта;
- выполнение разрядных требований;
- идейно-политическое и патриотическое воспитание;
- выявление сильнейших участников и команд, комплектование сборных команд коллектива;
- подведение итогов работы физкультурных коллективов, секций, групп;
- предоставление новичкам возможности попробовать свои силы, испытать себя в контрольных упражнениях.

Общее руководство проведением дней спорта осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Данное мероприятие имеет свою специфику, поэтому учителя физической культуры и руководители спортивных секций школы должны взять на себя всю ответственность за подготовку и проведение этого мероприятия. Посильную работу можно возложить на классных руководителей. В мероприятии могут принять участие представители спортивных обществ и организаций. Всегда вызывает большой интерес у учащихся присутствие знаменитых спортсменов школы, района и т. д. Особое внимание необходимо уделить детям, которые занимаются в спортивных секциях и могут подготовить спортивные номера или оказать помощь в судействе соревнований. На мероприятии должны присутствовать медицинские работники.

Планирование Дней спорта осуществляется в начале учебного года и утверждается руководителем общеобразовательного учреждения. Дни спорта должны проводиться ежемесячно во всех общеобразовательных школах. Сроки проведения устанавливаются каждой школой в зависимости от наличия спортивной базы, климатических условий, спортивных традиций школы.

При подготовке к мероприятию учителю необходимо ознакомиться с показателями физической подготовленности класса. Естественно, что в соревновательной части дня спорта активное участие должны принимать дети, по состоянию здоровья входящие в основную медицинскую группу и имеющие хорошую физическую подготовленность. Остальные могут принимать участие в роли болельщиков, группы поддержки, участвовать в спортивных викторинах, конкурсах рисунков или плакатов на спортивную тематику.

Программа дня спорта состоит из двух частей: соревновательной и информационно-развлекательной.

*Соревновательная часть* включает соревнования по видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм) и другим, популярным в данной школе. Соревнования должны проводиться с учетом возраста детей. Если для старших классов соревнования по видам спорта имеют более выраженный характер, то для учащихся младших классов рекомендуется проводить соревнования с игровой направленностью «Веселые старты», «Вас вызывает спортландия!», «Сказочный волейбол», а также соревнования с участием родителей «Папа, мама, я — спортивная семья!». Соревнование проводится либо по основным правилам, либо по упрощенным.

*Информационно-развлекательная часть* имеет целью формирование системы знаний о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. Популяризация и пропаганда видов спорта является основой этой части мероприятия. Следовательно, необходима целенаправленная деятельность по распространению знаний в области физической культуры и убеждению детей в необходимости занятий физической культурой и спортом. В процессе этой деятельности решаются следующие задачи:

- убеждение в необходимости занятий спортом и физической культурой;
- повышение физкультурной грамотности;
- привлечение населения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- поддержание и повышение физкультурной активности, повышение эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

Одним из элементов содержания дня спорта являются уроки физической культуры и здоровья, проводимые по тематике этого мероприятия. Желательно, чтобы этот урок имел в большей степени информационно-теоретическое содержание, показывал значение физической культуры для здоровья человека, роль спорта в жизни знаменитых спортсменов.

В успешном проведении дня спорта немаловажную роль имеют стенгазеты, объявления, афиши, лозунги, подготовленные учащимися. Помимо стенгазет в этот день следует задей-

ствовать и другие наиболее распространенные средства наглядной пропаганды физической культуры и спорта, такие как стенды, витрины, разного рода художественные плакаты и тематическое декоративное оформление.

Учитывая, что стенды являются стационарной формой содержания информации долгосрочного пользования, в день спорта можно поместить на стенд информацию о рекордах и достижениях школы в данном виде спорта. В витринах можно разместить выставку призов, грамот знаменитых спортсменов школы в данном виде спорта, а также методическую литературу по виду спорта и др.

Действенной формой пропаганды физкультуры и спорта могут быть выставки фотографий, освещающие данное мероприятие, практику работы физкультурного коллектива, а также выставки портретов лучших спортсменов, тренеров и организаторов физкультурно-массовой и спортивной работы. Живой интерес у школьников всегда вызывают фотоальбомы, рассказывающие о туристских походах, спартакиадах, занятиях физкультурно-оздоровительных групп и других событиях и мероприятиях, проводимых клубом или секцией.

Во время проведения соревнований (во время перерывов или подведения итогов соревнования) живой интерес у болельщиков вызывают специально организованные спортивно-гимнастические выступления, которые делают мероприятие привлекательным, запоминающимся. При подготовке дня спорта решаются вопросы оформления мест соревнования, порядок оповещения зрителей, изготовление лозунгов, афиш. Все яркое, необычное, броское привлекает внимание болельщиков и зрителей. Именно поэтому на любых соревнованиях должны быть лозунги. Необходимо самым тщательным образом подбирать слова, располагать их так, чтобы текст отвечал требованиям рекламы дня спорта, был кратким и запоминающимся.

Проведение дня спорта станет более результативным, если в программе спортивного мероприятия будет предусмотрена работа специального консультационного пункта по основам физкультурно-оздоровительной работы и организована запись желающих в физкультурно-оздоровительные группы и спортивные секции.

## ► Организация занятий в спортивных секциях

Спортивные секции создаются по видам спорта с учетом наличия спортивной базы школы, специализации учителя, традиций, интересов и потребностей учащихся и их родителей. Желательно организовать работу спортивных секций по видам спорта, включенных в программу круглогодичной спартакиады школьников.

Основными задачами занятий в спортивных секциях являются:

- приобщение школьников к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- совершенствование технико-тактического мастерства школьников в избранном виде спорта;
- подготовка учащихся к городским, районным и областным соревнованиям;
- приобретение школьниками знаний и навыков в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта и судейства.

Для обеспечения целенаправленной и эффективной работы спортивных секций необходимо составить учебный план, предусмотрев следующее:

- задачи учебно-спортивной работы на планируемый период;
- уровень физической и технической подготовленности контингента;
- степень и эффективность выполнения предыдущего плана работы с той же группой учащихся;
- соответствие материальной базы;
- количество часов учебно-тренировочных занятий.

Оперативное планирование занятий в спортивных секциях заключается в составлении циклов учебно-тренировочной работы, которые состоят из отдельных учебно-тренировочных занятий и дней отдыха. Запланированные упражнения записываются в соответствии с принятой терминологией. Примерное время, отводимое на их выполнение (изучение), указывается в минутах и в сумме должно соответствовать продолжительности всего занятия.

По истечении каждого месяца и года учитель (тренер) и спортсмен должны суммировать и анализировать данные об объеме и

интенсивности тренировочных нагрузок, овладении учебным материалом.

Обязательной частью системы подготовки юных спортсменов является врачебный контроль. Врачебные обследования проводятся не реже двух раз в год, перед соревнованиями спортсмены проходят медицинское освидетельствование. Кроме того, спортсмен осуществляет самостоятельный контроль за своим здоровьем.

В системе спортивной работы с детьми, особенно в первые годы занятий, большое место уделяется общей физической подготовке. Общая физическая подготовка направлена на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, а также на расширение двигательного опыта спортсмена.

В группу средств общей физической подготовки включаются упражнения, которые наиболее эффективно решают задачи всестороннего развития и укрепления здоровья. Упражнения должны иметь сходство по характеру нервно-мышечных усилий с тем видом спорта, в котором специализируется юный спортсмен, способствовать более полному развитию специальных качеств, необходимых в избранном виде спорта. Также большое значение имеют упражнения, содействующие улучшению общей координации движений и которые помогают более полному и скорейшему восстановлению работоспособности спортсмена вследствие его переключения на иной характер движений (подвижные и спортивные игры, медленный бег в лесу или парке, плавание и т. п.). В дальнейшем все большее внимание уделяется развитию мышечной силы, силовым упражнениям.

Применение собственно силовых упражнений в занятиях с юными спортсменами требует учета возрастных особенностей мальчиков и девочек, уровня их подготовленности. Рекомендуются следующие виды упражнений: лазанье по канату; перетягивание каната; упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; приседания с партнером, сидящим на плечах; упражнения с гантелями. При занятиях с гантелями и другими отягощениями надо следить, чтобы нагрузка возрастала постепенно.

## ТУРИСТСКАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ

Туристская деятельность в шестой школьный день может осуществляться по различным направлениям: краеведческому, оздоровительному, социальному, биолого-экологическому.

*Краеведческая работа* заключается во всестороннем изучении того или иного края, области или района, производительных сил и природных богатств страны. Объектами изучения могут являться полезные ископаемые, растительный и животный мир, гидроэнергоресурсы, различные отрасли хозяйственной и культурной жизни района путешествия. Кроме того, во время похода регулярно ведутся метеорологические наблюдения. Под краеведением обычно понимается изучение своего родного края.

*Оздоровительная работа.* Однодневные походы имеют непременно оздоровительную направленность. Выполнение элементарных двигательных действий в условиях естественной природы — уникальная возможность снять эмоциональное напряжение, которое является неотъемлемой частью любого учебного процесса. Помимо этого, организм ребенка испытывает непосредственное воздействие естественных сил природы, которые обладают эффектом закаливания. Немаловажный фактор оздоровления — это дозирование нагрузки по самочувствию, по настроению и другим психологическим аспектам, которые играют значительную роль в формировании мотивации к систематическим занятиям. И, конечно же, основной аспект — это развитие физических способностей ребенка.

Социальная значимость похода заключается в том, что учащимся прививаются нормы социального поведения. Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что туристская группа должна представлять собой единый монолитный коллектив, каждый из членов которого спаян с другими дружбой и единством поставленной цели. При этом надо помнить, что самая маленькая группа может состоять из четырех человек. Такое количество определено не случайно: нужно ли оказать помощь товарищу, преодолеть неожиданно возникшее естественное препятствие — это легче сделать, если в группе не два или три человека, а именно четыре, лучше пять, шесть, но не более 15. Также можно включить в программу различного рода шефскую помощь нуж-

дающимся престарелым людям, инвалидам, чтобы каждый ребенок почувствовал, что он может кому-то помочь, и это является одним из средств самоутверждения.

*Биолого-экологическая работа* заключается в том, что школьники участвуют в общественно полезной работе (подготовка наглядных пособий для школы, гербариев, сбор образцов для коллекции и т. д.). Следует учитывать тот факт, что городские школьники не часто являются гостями природы. Поэтому первоочередной задачей этого направления является изучение флоры и фауны нашей республики, рельефов местности, почвы, растительного и животного мира, изучение растений, занесенных в Красную книгу Республики Беларусь. Немаловажным является научить детей бережно относиться к природе родного края.

### ► Туристский подход

Туристский поход — это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах с образовательной, оздоровительной, спортивной и исследовательской направленностью.

Туристский поход в шестой школьный день — одна из самых массовых и популярных форм активного отдыха учащихся. К любому туристскому походу необходимо тщательно готовиться. Заблаговременное продумывание и планирование мероприятий в походе является основой успешного, интересного и безаварийного путешествия.

Организация и проведение туристского похода осуществляется в соответствии с Инструкцией об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь 17.07.2007 г. № 35а [2] (приложение 7) и Правилами проведения туристских походов (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 15.08.2006 г. № 26 [11] (приложение 8).

*Руководство походом.* Руководитель группы назначается приказом директора общеобразовательного учреждения. Руководитель похода организует разработку маршрута и график движения, выявление сложных участков и способы их преодо-

ления, разработку запасных вариантов маршрута, подготовку снаряжения, обеспечение продуктами питания; оформляет маршрутную документацию; контролирует прохождение медосмотра участниками похода; отвечает за здоровье и жизнь участников похода; оформляет отчет по итогам похода.

Приводим алгоритм этапов подготовки похода:

- определение задач;
- подбор группы;
- распределение обязанностей среди участников похода;
- определение маршрута похода;
- разработка маршрута;
- составление сметы похода;
- организация питания;
- снаряжение.

*Задачи похода:*

1. Оздоровительные. Укрепление иммунитета к вирусным и простудным инфекциям, закаливание организма, повышение работоспособности и тренированности, эмоционально-психологическое оздоровление.

2. Познавательные. Изучение новых районов, знакомство с их достопримечательностями. Целенаправленное изучение родного края по какому-то конкретному направлению.

3. Специализированные. Подготовка к конкретному спортивному походу, повышение физической подготовленности туристов и их спортивной квалификации.

4. Практические. Сбор коллекции минералов и камней, гербария, орехов, ягод, грибов.

5. Эстетические. Общение с природой, прослушивание «лесных мелодий», пение и слушание песен, шутливые исполнения и сценки на привалах и ночлегах.

6. Коммуникативные. Общение, дискуссии, обмен мнениями, новые знакомства.

*Комплектование группы.* Организация группы обычно начинается с собрания всех желающих участвовать в походе. На собрании руководитель похода сообщает задачи похода, также обсуждаются маршрут и его продолжительность, финансовые затраты, туристское снаряжение, распределяются обязанности и поручения.

Комплектование туристской группы лучше всего производить из ребят одного класса равной физической подготовленности, или разница в возрасте не должна превышать двух лет. Хорошо, если в группе одинаковое количество мальчиков и девочек. Рекомендуется комплектовать группу из расчета — на одного руководителя 8—10 человек. Предварительно руководитель составляет список участников, который можно заверить у медицинского работника школы.

*Распределение обязанностей* происходит с учетом туристского опыта участников и приобретенных навыков, личной заинтересованности каждого в исполнении тех или иных поручений после того, как группа укомплектована. Каждому дается конкретное задание и поручение:

- ответственный за маршрут подбирает краеведческую литературу, готовит картографический материал о районе похода, совместно с руководителем составляет график движения туристской группы;
- командир группы — это основной помощник руководителя, самый опытный и пользующийся авторитетом участник;
- ответственный за снаряжение занимается вопросами обеспечения походным снаряжением туристской группы. Совместно с руководителем составляет список необходимого имущества, распределяет его между участниками туристского похода, следит за сохранностью туристского снаряжения;
- ответственный за питание готовит перечень продуктов питания и распределяет их по рюкзакам участников похода. Совместно с руководителем составляет ежедневное меню, следит за хранением продуктов питания, участвует в приготовлении пищи, заботится о пополнении продуктов в пути, в том числе дарами природы — ягодами, орехами, грибами и т. д.;
- санитар хранит и пополняет походную аптечку, следит за выполнением членами группы санитарно-гигиенических правил, а в случае необходимости оказывает первую доврачебную помощь пострадавшему;
- казначей составляет смету расходов, осуществляет сбор денег и по ведомости ведет учет расходов. Групповые деньги хранятся у руководителя и выдаются казначею на текущие расходы;

- фотограф делает снимки интересных моментов в походе, обеспечивает изготовление фотографий и оформление фотогазеты или фотоальбома. Можно использовать видеокамеру;
- физорг в свободное от переходов время организует спортивные игры, конкурсы, соревнования и другие мероприятия.

Желательно провести предварительные занятия участников намечаемого путешествия. Они сплачивают коллектив, вырабатывают чувство «схоженности» между членами группы и подготавливают к участию в походе. Проводится курс занятий по оказанию первой доврачебной помощи. Полезно завести специальный дневник для контроля за своим здоровьем.

При целенаправленной подготовке учащихся к походу желательно руководствоваться программой факультативных занятий «Туризм» (для учащихся 8—11-х классов общеобразовательных учреждений), рекомендованной Национальным институтом образования Министерства образования Республики Беларусь.

*Определение маршрута похода.* Выбор района обуславливается прежде всего тем отрезком времени, которым определяются конкретные задачи похода применительно к его участникам. Район похода при прочих равных условиях определяется близостью подъезда к началу маршрута и удобством обратного возвращения. Для двухдневного похода выбирается район с теми же условиями, но к ним прибавляется еще одно: наличие удобного, обеспеченного водой и дровами места, расположенного примерно в середине маршрута и предназначенного для организации ночлега.

В любой области Беларуси можно провести походы по местам боевой и трудовой славы. Везде есть места для походов с учебной, познавательной целью. Любой поход будет интересным, если заранее собрать сведения о его районе.

*Разработка маршрута.* Разрабатывая маршрут похода в шестой школьный день, необходимо учитывать:

1. Маршрут должен соответствовать подготовленности руководителя и детей. Не следует торопиться с включением в маршрут сложных переходов. Физические нагрузки должны возрастать по мере совершенствования физической подготовленности детей.

2. Маршрут должен проходить по максимально красивым местам. Это особенно важно в самом начале занятия туризмом.

Трудный маршрут по непривлекательным местам не будет способствовать развитию у детей интереса к туризму. Эмоциональное возбуждение, возникающее при прохождении интересного туристского маршрута, является естественным средством повышения работоспособности.

3. Маршрут похода должен воспитывать и обучать. Привлечь ребят к активному участию в сборе дров, работе у костра, бивачных работах (обустройство места дневки и ночевки) и т. п.

Детальная разработка маршрута опирается на его протяженность и количество ходовых дней, рекомендуется использовать крупномасштабные карты и схемы. Маршрут чертится на карте или делается выкопировка из нее в виде маршрутных лент. Указывают места предполагаемых остановок, а также краеведческо-экскурсионные объекты. После того как район путешествия окончательно выбран, начинается детальная разработка маршрута по карте, определяются расстояния дневных переходов, ориентировочные места ночлегов, если надо — проведения исследовательских работ и экскурсий, определяются места, где будет пополняться запас продуктов.

После того как все это будет проделано, на отдельном листе составляется график движения, в котором указывается день пути, дата, маршрут, километраж.

Маршрутный лист — основной путевой документ туристской группы. В него вносятся сведения о маршруте и об участниках группы, в нем делаются отметки о прохождении определенных пунктов маршрута. По окончании похода он служит документом, подтверждающим, что участники похода действительно совершили данное путешествие. Эти отметки можно сделать в сельсовете, школе. Практика показывает, что имея маршрутный лист, всегда легче получить проездные билеты, устроиться на ночлег, договориться об экскурсиях.

В походы в шестой школьный день с ночевками можно выходить, когда дети уже несколько раз побывали на загородных прогулках и в походах выходного дня без ночевки. Хорошо, если маршрут похода в шестой школьный день разработан так, чтобы можно было вернуться транспортом (лучше пригородным поездом). В случае, если это невозможно, программу похода необходимо строить с учетом затраты времени на обратный путь.

*Составление сметы похода.* Каждая смета имеет приходную и расходную части. Первая говорит о том, где взять деньги, вторая — на что их тратить.

1. Приходная часть: «дотация» администрации школы из средств на оздоровительную работу; средства спонсоров (если их удалось найти); средства, заработанные школьниками (например, на прополке, уборке урожая); взносы родителей.

2. Расходная часть: покупка продуктов питания; приобретение аптечки; оплата проката снаряжения; стоимость билетов на проезд к началу маршрута и из конечной точки домой; приобретение билетов в музеи; непредвиденные расходы.

*Организация питания.* Организация питания в однодневном походе не вызывает каких-либо сложностей, однако трудности есть и заключаются в том, что дети имеют строгие ограничения в переноске груза.

Самый простой вариант — взять с собой бутерброды и другие продукты, не требующие приготовления: вареную картошку, яйца, фрукты, печенье и т. д. Не следует брать в теплое время года с собой скоропортящиеся продукты, а зимой — фрукты. На биваке все продукты складывают на общий стол. На костре можно вскипятить воду, заварить чай и перекусить.

Если одна из задач однодневного похода — обучение детей приготовлению пищи на костре, то бутерброды дети не берут, а готовят полноценный обед в полевых условиях [5].

*Снаряжение.* В походы следует выходить с учетом сезона: в удобной одежде (спортивные или брючные костюмы) и удобной обуви (удобные туфли на низком каблуке, кроссовки, кеды, туристские ботинки). Желательно иметь шерстяные и хлопчатобумажные носки. Носки из синтетических ниток для походов неприемлемы, так как они не обеспечивают должного тепла и воздухообмена при ходьбе. Ноги быстро потеют и возможно образование мозолей. Головной убор из синтетической ткани также нежелателен, как и меховые шапки для лыжных прогулок и походов. Головной убор для летних походов должен быть из простой ткани светлых тонов с полями, для осенне-зимних походов — из шерстяной ткани разной толщины. Каждый, кто собирается отдыхать на природе, должен приобрести рюкзак. Понадобится спальный мешок.

## ► Туристские соревнования

Туристское многоборье (далее — соревнования) проводится с целью повышения технического и тактического мастерства участников, обеспечения безопасности спортивных туристских походов, выявления сильнейших команд и участников в данном виде спорта, а также прохождения дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнения специальных заданий с использованием снаряжения.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий, характерных для спортивных походов, моделирования экстремальных ситуаций (преодоление полосы препятствий), а также привлечение школьников к организации активного отдыха.

### *Организация туристских соревнований*

1. Соревнования проводятся в соответствии с положением о проведении соревнований по виду туризма.

2. Место проведения соревнований должно иметь возможность размещения команд и судей, быть доступно для зрителей.

3. Организация, проводящая соревнования:

- создает организационный комитет для подготовки и проведения соревнований;
- определяет место проведения соревнований;
- получает разрешение на проведение соревнований в соответствующих организациях, на территории которых они проводятся;
- разрабатывает, утверждает и рассылает (если соревнование организовано между школами) участникам положение;
- утверждает главную судейскую коллегию;
- готовит материально-техническое, транспортное, хозяйственное, санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение соревнований;
- решает вопросы обеспечения безопасности и охраны природы.

4. Оргкомитет составляет и осуществляет план подготовки и проведения соревнований и мероприятий, связанных с ними, в том числе:

- подготовки и оборудования дистанций соревнований, мест хранения инвентаря и транспортных средств;

- размещения, организации питания и медицинского обслуживания участников и судей;
- оформления наглядной агитации, организации информации в печати, на радио и телевидении;

5. При возникновении угрозы безопасности участников или условий, при которых невозможно проведение соревнований, они должны быть отложены, решение об их дальнейшем проведении и зачете результатов принимает главная судейская коллегия.

6. Технические результаты соревнований подтверждаются главной судейской коллегией.

#### *Участники соревнований*

Команды обычно состоят из 4—6 человек, в том числе 1—2 девушки. В зависимости от контингента учащих требования к количественному соотношению юношей и девушек в команде могут быть изменены. В состав команды должны быть включены 2 запасных участника — юноша и девушка.

По возрастному составу участники делятся на группы: юноши и девушки 14—17 лет, мальчики и девочки 11—13 лет.

Возраст участника определяется по году его рождения. На каждого участника соревнований в судейскую коллегию или в мандатную комиссию следует представить ряд документов: паспорт или заменяющий его документ; заявку на участие в соревнованиях с визой врача о допуске к соревнованиям, заверенную печатью.

Участники соревнований должны вести честную, бескомпромиссную борьбу за лучший результат на протяжении всей дистанции; умышленное неведение борьбы рассматривается как серьезное нарушение правил, за которое команда может быть снята с соревнований. Участники без разрешения судейской коллегии не должны находиться на дистанции во время выступления других команд; вопросы, связанные с прохождением дистанции, уточняются у судейской коллегии только через капитана, тренера или представителя.

#### *Представитель, тренер и капитан команды*

Организация, направившая команду для участия в соревнованиях, назначает своего представителя, который является посредником между командой и судейской коллегией.

Обязанности представителя в его отсутствие может выполнять тренер или капитан команды.

Представитель отвечает за дисциплину членов команды, обеспечивает их своевременную явку на соревнования.

Представитель имеет право:

- получать сведения о ходе и результатах соревнований;
- подавать при необходимости протесты и заявления в письменном виде;

Представитель обязан:

- присутствовать на заседаниях судейской коллегии, проводимых с представителями, и сообщать участникам полученные сведения;
- выполнять все требования судейской коллегии;
- обеспечивать своевременную явку участников команды на старт или в судейскую коллегию;
- подавать заявки или перезаявки;
- сообщать в письменном виде в судейскую коллегию обо всех участниках своей команды, оставшихся на дистанции соревнований после их окончания;
- совместно с тренером обеспечивать безопасность проведения тренировочных занятий.

Представителю и тренеру запрещается:

- вмешиваться в работу судейской коллегии;
- находиться на дистанции во время соревнований без разрешения главной судейской коллегии.

В случае необходимости тренер и капитан совместно с командой по требованию главного судьи или его заместителя должны принять участие в спасательных работах.

### *Порядок проведения соревнований*

1. Участие в соревнованиях начинается с момента регистрации (сдачи документов в мандатную комиссию или в секретариат). Участники размещаются в местах, указанных комендантом. Время прибытия участников на место соревнований указывается в положении о соревновании.

2. Схемы дистанций (информация о дистанциях), в которых указываются все маршруты (этапы, КП, ворота), расстояние между ними, последовательность их преодоления и другое, должны быть вывешены или выданы командам заблаговременно.

3. Перед началом соревнований для капитанов (участников) команд может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции (отдельных этапов, КП, ворот) судьями или командой, не участвующей в соревнованиях. Одновременно дается разъяснение по возникшим вопросам и проводится инструктаж по технике безопасности преодоления дистанции. По ходу демонстрации дистанции даются пояснения о контрольном времени, условиях старта и финиша, действиях участников и т. п.

4. Для ограничения продолжительности соревнований может назначаться контрольное время на всю дистанцию или на отдельные участки (этапы). Команды (участники), превысившие контрольное время, переводятся на укороченную дистанцию, снимаются с данного этапа или выбывают с данного вида соревнований.

Контрольное время сообщается главной судейской коллегией не позднее, чем за час до старта первой команды. Допускается назначение и изменение общего (на этапах) контрольного времени в период или после прохождения трех первых команд (экипажей). В этом случае контрольное время должно быть сообщено капитанам остальных команд до их старта.

5. Для ограничения продолжительности соревнований могут проводиться следующие мероприятия, оговоренные в положении о соревновании:

- отборочно-квалификационные соревнования по сокращенной программе;
- отбор команд (экипажей) путем назначения контрольного времени на прохождение участка дистанции;
- разбивка команд (экипажей) на две или более группы в зависимости от квалификации участников или после определения результатов по одному из видов программы.

6. До открытия и в ходе соревнований проводятся совещания представителей команд с главной судейской коллегией, в процессе которых оговаривается распорядок дня, время торжественного построения и открытия соревнований, место каждой команды на построении, место и время тренировок, места пребывания главного судьи, секретариата и врача во время соревнований, место расположения информационных щитов, время и место жеребьевки, а также вопросы, связанные с проведением сорев-

нований (результаты и график выступлений, рассмотрение протестов и т. д.).

7. Расписание стартов, принцип и порядок жеребьевки устанавливаются главным судьей в соответствии с положением о соревновании, а также количеством заявленных команд.

8. Очередность стартов команд (экипажей) определяется жеребьевкой, результаты которой заносятся в протокол.

9. Жеребьевка проводится в присутствии представителей команд. Неявка представителя на жеребьевку не может служить основанием для протестов по ее результатам.

10. По окончании жеребьевки составляются протоколы старта, которые должны быть вывешены на месте проведения соревнований.

11. К месту старта команды являются в соответствии с протоколами старта и условиями соревнований.

12. Команды (экипажи), опоздавшие к старту на время, определяемое судейской коллегией, к соревнованию допускаются, но стартовое время остается протокольным (в тех видах туризма, где это возможно).

13. К моменту подачи сигнала старта на месте старта должны находиться только стартующие участники и судьи.

14. Особые требования к старту указаны в видовых разделах правил.

15. Финишем считается тот момент, когда последний зачетный участник команды (экипажа) пересечет линию финиша.

16. Время закрытия финиша определяет судейская коллегия в зависимости от установленного контрольного времени и от количества стартующих команд (экипажей).

17. Время преодоления командами дистанции определяется с помощью электронных хронометров или секундомеров и фиксируется в протоколе финиша.

18. Пуск секундомеров производится в момент старта.

19. Время прохождения дистанции фиксируется тремя секундомерами (хронометрами), в зачет идут показания среднего (при срабатывании только двух секундомеров берется большее время).

20. Допускается регистрация времени старта и финиша нескольких команд по однократно запущенным хронометрам (с секундомером).

21. Команды (экипажи), принявшие старт, обязаны пройти этапы (КП, ворота) в последовательности, указанной на схеме или в информации. В соответствии с условиями соревнований по отдельным видам дистанций некоторые задания могут проводиться с контрольным грузом, который необходимо пронести через этапы (КП) в последовательности, указанной на схеме.

22. Условия преодоления этапов и начисления штрафов изложены в требованиях видовых разделов правил соревнований.

23. В случае подхода к этапу, преодолеваемому командой (экипажем) других команд (экипажей), старший судья задерживает их до освобождения этапа, отметив в протоколе время их задержки.

24. Во время преодоления этапа судьи оповещают о нарушениях, допущенных участниками, и фиксируют в судейских карточках штрафы.

### ► День туриста

Организация и проведение дня туриста во многом схожа с днем здоровья. Задачами данного мероприятия являются:

- пропаганда туризма как активного вида отдыха и вида спорта;
- воспитание потребности в ведении здорового образа жизни;
- развитие и укрепление здоровья ребят;
- воспитание здорового духа соперничества;
- сплочение детского коллектива.

На протяжении всего учебного дня должны проводиться мероприятия, которые напоминают школьникам о том, что у них сегодня день туриста. Это могут быть выставки конкурсных работ, посвященные дню туриста, тематические уроки физической культуры, выставки туристских газет, фотоотчетов туристов школы, мастер-классы по туризму и т. д. Итогом всей этой деятельности в течение школьного дня является проведение простейших соревнований по туризму.

Для проведения соревнований может быть использована пришкольная лесополоса, небольшой лес или городской парк.

Организация мероприятия начинается с технической подготовки контрольно-туристского маршрута (КТМ). Вывешенное объявление (плакат) сообщит о предстоящем школьном туристском соревновании. Данному объявлению отводится особая роль, поэтому оно должно содержать следующую информацию:

1. Время и место проведения. Например: день туриста состоится 15 сентября в 10.00 на школьном стадионе.

2. Участники соревнования: команды 5—6, 7—8, 9—10-х классов. Состав команды — 6 человек, включая хотя бы одну девочку.

3. Программа соревнований: 10.00—13.00 — соревнования по прохождению контрольно-туристского маршрута, 13.30 — закрытие соревнований, награждение.

4. Этапы: старт, проверка снаряжения, бивак, укладка рюкзака, установка палатки, параллельная переправа, бревно с перилами, топография, краеведение, азимут, транспортировка пострадавшего, гать, маятник, финиш.

5. Подведение итогов (результаты соревнований подводятся по наименьшей сумме штрафных баллов).

На плакате также вывешиваются образец карты, зачетный маршрутный лист и план маршрута передвижения, список необходимого снаряжения (компас, аптечка, куртка для изготовления носилок) и стартовый протокол для участников соревнований.

За неделю до проведения соревнований необходимо провести консультацию для классных руководителей и подробно рассмотреть общие организационные моменты, например, что такое стартовый протокол, как командам работать с судьями на этапах, какие этапы непонятны. Желательно, чтобы изучение данных вопросов сочеталось с практическим их закреплением. Важно, чтобы они не были трудными изначально. Не стоит сразу в первый год вводить сложные этапы. Особое внимание следует обратить на технику безопасности в лесу и на воде.

Следующий этап подготовки — планирование дистанции. Учителю, ответственному за эту часть работы, необходимо пройти и проверить все места расположения этапов. В случае загрязнения участка организовать уборку или перенести этап в другое место. Оно не должно быть слишком людным или слишком отдаленным. Лучше, если это будет поляна, где смогут разместиться один-два класса.

Особое внимание надо уделить маршрутам между этапами. Если к месту старта надо переходить дорогу, то можно организовать этап для перехода дороги, который, как и другие этапы

контрольно-туристского маршрута, будет оцениваться. Путь не должен проходить через промышленные зоны и частные участки; желательно распланировать дистанцию так, чтобы не было возможности сократить, срезать путь. Все места будущих этапов заносятся на карту, после чего расписываются этапы, распределяются судьи и необходимое снаряжение. Судей лучше назначать из учительского коллектива и учащихся старших классов.

Накануне соревнований проводится судейская коллегия с главными судьями этапов и их бригадами, раздается необходимое снаряжение (веревки, волчатники, флажки), заполняются судейские протоколы. Вывешивается стартовый протокол, где расписывается график старта команд (например: 5 «А» класс — 9.00, 5 «Б» — 9.10, 5 «В» — 9.20 и т. д.).

В назначенное стартовым протоколом время классы приходят на старт в сопровождении своих классных руководителей (желательно и родителей), вместе с которыми они и проходят всю дистанцию. Можно продумать призы баллы за преодоление учителем какого-либо этапа. Конечно, лучше, чтобы дети сами управляли соревновательным процессом: вели по дистанции, общались с судьями, выбирали участников на этапы. Но не всегда этого удастся достичь. Поэтому в сложной ситуации на помощь должен приходиться учитель. Необходимо следить, чтобы распределение обязанностей между соревнующимися на технических этапах проходило честно и не создавалась ситуация, когда часть ребят пройдет всю дистанцию, активно участвуя, а другая просто окажется в роли зрителей.

Предлагаем один из вариантов проведения такого спортивного праздника для учащихся 5—10-х классов (приложение 6).

Итоговый протокол соревнований вывешивается после подсчета и проверки всех результатов. Награждение победителей проводится на школьной линейке. При подготовке и организации соревнований надо помнить, что мероприятие должно решать не только задачи, направленные на получение знаний, умений по туристскому многоборью и необходимых туристских навыков, но и на воспитание морально-волевых качеств, гражданственности и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

### ► Туристско-краеведческие кружки и клубы

Туристско-краеведческие кружки занимают значительное место в системе работы общеобразовательных учреждений и учреждений внешкольного воспитания и обучения. Кружковцы осваивают навыки походной жизни и элементы туристской техники (выбор маршрута, подготовка к путешествию, овладение техникой передвижения и преодоления различных препятствий), учатся преодолевать трудности, связанные с ночевкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе, закаляются физически.

Программой занятий туристско-краеведческих кружков предусмотрены соревнования и путешествия с определенными физическими нагрузками, ночевки на открытом воздухе и т. д. Туристско-краеведческий кружок должен изучать комплекс тем, реализующих главные идеи этого направления работы: «Туристско-краеведческие возможности края», «Организация, подготовка и проведение похода», «Краеведческие наблюдения», «Топография и ориентирование», «Меры безопасности, самоконтроль и первая помощь в походе» и т. п.

Эти темы изучаются и на первом, и на втором, и на третьем годах обучения. Естественно, что для кружковцев 2—3 года обучения темы будут раскрыты более углубленно, так как усложняются условия походов, путешествий, всей работы кружка.

Возраст учащихся — от 10 до 16 лет. Во время организационного собрания оформляется документация кружка, составляется план работы и график проведения занятий, определяется их форма. Занятия в кружке организуются согласно тематическому плану.

Характерной особенностью работы туристско-краеведческого кружка является постоянная связь с широким кругом учреждений и общественных организаций: это краеведческие музеи, архивы, советы ветеранов войны и труда, общества охраны природы, охраны памятников истории и культуры и т. д.

Важное значение имеет работа с родителями кружковцев, которых необходимо ознакомить с программой занятий, с графиком и маршрутом туристских путешествий. Если в школе имеется хорошая туристская база, то можно организовать работу туристского клуба.

Члены школьного туристского клуба принимают активное участие в организации работы оздоровительного туристско-спортивного лагеря, в соревнованиях по видам туризма, туристских слетах, конкурсах, учебных семинарах, сборах и других мероприятиях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барков, В. А. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе: учеб. пособие / В. А. Барков, Ю. К. Рахматов. — Гродно: Гр ГУ, 2003. — 163 с.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 192 с.
3. Комплексное физкультурно-спортивное мероприятие «Урок футбола» («Час футбола») в учреждениях образования: метод. рекомендации // Сборник нормативных документов Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. — 2008. — № 14. — С. 49—58.
4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: пособие для педагогов общеобразоват. учреждений, учреждений внешкольного воспитания и обучения / Ю. С. Константинов, С. С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010. — 208 с.
5. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся: пособие / Н. Т. Лебедева. — Минск: Университетское, 1998. — 221 с.
6. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В. С. Овчаров. — Минск: Сэр-Вит, 2008. — 200 с.
7. Овчаров, В. С. Организация дней здоровья, спорта и туризма в общеобразовательных учреждениях / В. С. Овчаров. — Минск, 2007.
8. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 17.07.2007 г. № 35а об утверждении Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 2007. — № 8/16904.
9. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10 об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом // сайт Министерства спорта и туризма.
10. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 г. № 26 об утверждении Правил проведения туристских походов // сайт Министерства спорта и туризма.
11. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.