

## Методические рекомендации «Физическая, техническая и тактическая подготовка юных туристов».

### Физическая подготовка

В детско-юношеском туризме достижение хороших результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет значительную часть занятия и в то же время неразрывно связана с укреплением, повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Средствами общей физической подготовки достигаются:

- 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям детско-юношеского туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

**Воспитание выносливости.** В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных и сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность юного туриста во многом зависят от его выносливости.

Основные задачи при воспитании выносливости: совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; улучшение аэробных возможностей (скорости потребления кислорода), повышение анаэробных возможностей (способность человека работать в условиях недостатка кислорода); совершенствование физиологических и психологических возможностей человека.

Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, бег по пересеченной местности, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика.

Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения. Специальная выносливость воспитывается средствами технической

подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, практическими занятиями на травянистых, осыпных, снежных и ледовых склонах. При воспитании выносливости у учащихся необходимо учитывать возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.

**Воспитание силы.** При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении препятствий мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.

Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера (упражнения в парах); с весом предметов (гантели, набивные мячи, камни, мешки с песком, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Вторая группа - это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Применение средств и методов воспитания силы у детей и подростков должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру.

Упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

**Воспитание ловкости.** Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В детско-юношеском туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, веревке, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

**Воспитание быстроты.** Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения - установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.

**Воспитание гибкости.** Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Важное условие достижения высокой физической подготовленности юных туристов - соблюдение режима, правил гигиены, врачебный контроль, который дополняется самоконтролем и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой обучающихся будет эффективным только в том случае, если педагог систематически получает информацию о состоянии ребенка и его работоспособности во время практических занятий, об уровне физической подготовленности.

Вся деятельность по физической подготовке юных туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебного процесса. На основании перспективного плана составляются планы занятий и установок на годичный и двухлетний периоды, недельный и по месяцам, план - конспекты занятий, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях и походах.

Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять образовательный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает уровень организации учебных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря).

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным помощником здесь служат дневники самоконтроля, педагогические наблюдения педагога, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях и походах.

Максимальный оздоровительный эффект от регулярных и разнообразных форм занятий будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки будут соответствовать состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям ребенка. Без этого занятия в туристском объединении окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Характерная особенность занятий в детско-юношеском туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше степени сложности маршрута, который ребятам предстоит пройти.

Когда учащиеся одной группы по некоторым причинам (болезнь, занятия в других объединениях) не имеют возможность заниматься вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные занятия по специальной физической подготовке, участие в туристских соревнованиях.

Физическая подготовка юных туристов должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации.

#### Техническая подготовка юных туристов.

Техническая подготовка юных туристов - овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий в различных видах туризма. Усвоение технических приемов движения, страхования и самострахования в пешеходных прогулках и походах происходит в процессе выполнения специальных упражнений:

- а) передвижение крутыми тропами с отработкой рациональной техники ходьбы (правильное размещение ног);
- б) отработка приемов преодоления невысоких препятствий (камни, поваленные деревья);
- в) преодоление кустарников;

г) движение по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, спуск);

г) передвижения заболоченной местностью (по кочкам);

д) переправы через препятствия (через ручей по бревну);

е) страховка и само страховка, вязание туристских узлов.

В подготовке учащихся к лыжным прогулкам главным является обучение и совершенствование техники ходьбы на лыжах, подъемов, спусков, поворотов, торможения.

Для технической подготовки в технике ориентирования необходимо овладеть техническими приемами: чтение карты и проведение измерений на карте; грубое движение в направлении; точное движение по азимуту, движение с чтением карты (по цепи ориентиров). В рамках выполнения данных технических приемов дети должны владеть следующими элементами техники: распознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой; работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения; измерение расстояний на карте и на местности.

Техническая подготовка юного туриста подразумевает последовательное приобретение:

- навыков выполнения различных элементов технических приемов;
- сочетания навыков;
- навыков работы в связке, группе;
- навыков взаимодействия групп.

В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем учебного времени. Она направлена на освоение навыков выполнения элементов технических приемов и их сочетания (в целом - это индивидуальная подготовка в технике само страховки, ориентирования, передвижения по естественным препятствиям и пр.).

С повышением уровня квалификации увеличивается объем технической подготовки в тренировочном цикле. При этом большая часть подготовки реализуется в условиях взаимодействия участников группы, команды (командная работа на технических этапах соревнований, командная техника преодоления склонов, переправ и пр.).

В технической подготовке юных туристов применяются разные виды упражнений, в том числе в условиях аудитории (чтение карты, измерение азимута), в специализированных залах (лазание по искусственной скальной стенке), на практических занятиях на местности (наведение навесной переправы).

Важнейшим средством развития техники является соревновательный метод (подготовка в рамках участия в соревнованиях и в походах).

Какова методология проведения отдельного занятия по технике туризма? Рассмотрим основные принципы проведения занятия на примере обучения

технике преодоления склона. Дидактические принципы обучения технике базируется на основных принципах: всесторонности, повторности, постепенности, сознательности, индивидуализации, систематичности. Постепенность – применение подхода «от простого – к сложному, от овладения элементами приема – к выполнению его целиком». Сознательность - думаем над правильностью техники (преодоления перевала) до начала движения, постоянно во время подъема и спуска по склону и по окончании похода (анализируем ошибки).

При изучении техники самостраховки в движении по перилам (подъем-траверс-спуск по склону) вначале юные туристы осваивают необходимые элементы техники:

- ✓ вязка узлов,
- ✓ самостраховка на вертикальных перилах (подъем);
- ✓ самостраховка на вертикальных перилах (спуск спортивным способом);
- ✓ самостраховка на горизонтальных перилах;
- ✓ далее – все техническое упражнение в целом.

Тактическая подготовка юных туристов - способность совершать целенаправленные действия, которые обеспечивают эффективное решение как общих, так и индивидуальных заданий на соревнованиях и в походах, а также гарантируют безопасность всех участников.

Различают индивидуальную и групповую тактику.

Задачи группового характера решают как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте (изменение плана похода, организация вынужденных привалов, перераспределение обязанностей между участниками похода и т.п.). На групповую тактику и необходимость ее корректировки влияют изменения погодных условий, травма или заболевание любого из участников, неудовлетворительное (физическое или психологическое) состояние группы. Все тактические групповые действия участников похода должны гарантировать безопасность, решать воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи.

Индивидуальная тактическая подготовка заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, ориентироваться на местности, осуществлять страховку и самостраховку.

Совершенствованию технической и тактической подготовки юных туристов способствует постоянное упражнение в технике передвижений и умение рационально действовать и принимать правильные (рациональные) решения в непредвиденных ситуациях.