

Методические рекомендации

Основы туристской подготовки и тренировки

Степень успешности и безопасности любых туристских мероприятий основывается на всесторонней подготовленности их участников. Они должны обладать физической, морально-волевой, теоретической и тактико-технической подготовленностью, позволяющей перенести характерные для соревнования или похода нагрузки, преодолеть технические этапы соревнований и участки маршрута. Такая туристская подготовка обязательна для всех участников спортивно-туристской деятельности.

1. Определение туристской подготовки, основные задачи.

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного участия и проведения туристских мероприятий (походов, соревнований и т.д.). Туристская подготовленность позволяет правильно оценить и планировать нагрузки для участников мероприятий, обеспечить их безопасность. В детско-юношеском туризме туристская подготовленность учащихся позволяет им: эффективно преодолевать характерные естественные препятствия, правильно организовать свое жизнеобеспечение в районе путешествия, успешно ориентироваться на маршруте, переносить физические и психические нагрузки.

«Туристская подготовка» охватывает все теоретические и практические аспекты туристской деятельности и предусматривает разностороннее спортивно-педагогическое совершенствование учащихся, занимающихся данным видом деятельности.

Туристская подготовка направлена на решение следующих задач.

- Приобретение необходимого объема знаний по основам туристской деятельности;
- Обеспечение необходимого уровня физической готовности участников туристских мероприятий.
- Воспитание личностных поведенческих качеств и навыков формирования благоприятного психологического климата в туристской группе.
- Всестороннее овладение туристской техникой и тактикой.

2. Содержание туристской подготовки и ее этапы.

Туристская подготовка представляет собою многоуровневую систему. В туризме принято выделять следующие виды туристской подготовки: общетуристская (теоретическая подготовка), специальная, физическая и интегральная.

Общетуристская подготовка – это процесс формирования знаний по дисциплинам, необходимым в туристской деятельности, в области экологии и охраны окружающей среды, географии, истории, культуры родного края.

Специальная подготовка подразумевает формирование у учащихся системы специальных знаний и направлена на формирование комплекса практических умений и навыков - умение выполнять определенные действия, доведенные до автоматизма в процессе учебы и тренировки. Топографическая подготовка предусматривает формирование знаний, умений и навыков по топографии, позволяющим читать карту и проводить необходимые измерения по карте, ориентироваться на маршруте и на дистанциях соревнований, владеть определенными приборами и инструментами. Техническая подготовка вместе с тактической позволяет эффективно и безопасно преодолевать естественные препятствия, встречающиеся в походе и на дистанциях соревнований. Она включает формирование ЗУН по технике туристской страховки, ориентирования на местности, организации бивака, поисково-спасательным работам и технике передвижения по естественным препятствиям. Тактическая подготовка учит туриста рационально распределять свои силы на маршруте, выбирать оптимальный путь движения и способ преодоления препятствий, восстанавливать силы после ходового дня и т.д. Психологическая подготовка включает в себя воспитание личностных психических качеств (воспитание смелости, целеустремленности, решительности, терпения, выдержки, душевной чуткости и коллективизма).

Организационная подготовка включает в себя формирование системы знаний, умений и навыков (ЗУН) организации туристских мероприятий. Она обучает методикой определения целей и задач туристского мероприятия, разработки маршрута похода и его плана-графика, подготовки снаряжения и рациона питания туристов. В процессе подготовки учащиеся учатся составлять необходимую документацию, планировать дистанции туристских соревнований, решать иные организационные задачи.

Подготовка по обеспечению безопасности включает в себя формирование знаний об объективных и субъективных опасностях, характерных для туристской деятельности, знаний, умений и навыков в оказании первой помощи пострадавшим в полевых условиях, ЗУН в области радиосвязи и владения аварийными сигналами, ЗУН по технике безопасности.

Физическая подготовка учащихся должна обеспечить:

- Общую физическую подготовленность.
- Специальную физическую подготовленность.
- Закаливание организма, его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, воздействии иных неблагоприятных факторов среды.

В процессе тренировок на общую физическую подготовку развивают необходимые для занятия активным туризмом физические качества: выносливость, силу, гибкость, быстроту движений, ловкость.

Общая физическая подготовка служит основой специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических физических качеств необходимых для определенного вида туризма, для определенных видов соревнований: специальную выносливость, скоростно-силовую выносливость и т.д. В частности, в процессе специальной физической подготовки туристов, занимающихся горно-пешеходным, лыжным туризмом развивается выносливость в преодолении пересеченного, горного рельефа с отягощением (рюкзак). Для них имеет существенное значение развитие скоростно-силовой выносливости (возможности относительно длительного выполнения работы с максимальными усилиями), например, для эффективного движения по страховочным перилам с грузом, а так же развитие силы ног. Для туристов водников особое значение имеет специальная выносливость и сила рук.

Интегральная подготовка в туризме осуществляется непосредственно в условиях туристских соревнований и походов. Она является основным средством повышения мастерства в преодолении естественных препятствий маршрута и дистанций соревнований. От других видов подготовки интегральная подготовка отличается максимальной цельностью. С одной стороны, все накопленные ранее знания умения и навыки применяются туристами в походе или на соревнованиях. С другой стороны, само участие в походе, соревновании дает новую сумму знаний, умений и навыков, в результате решения ситуационных задач, преодоления характерных естественных препятствий, жизнеобеспечения в специфических климатических, погодных условиях, которые невозможно полностью смоделировать в рамках тренировочного процесса.

В многолетней спортивно-туристской подготовке принято выделять следующие этапы туристской подготовки:

- Ознакомительный и начальный этап подготовки.
- Базовый этап подготовки.
- Этап спортивного совершенствования.
- Этап спортивного мастерства и поддержания достигнутого уровня мастерства.

Ознакомительный и начальный этапы подготовки обеспечивают начальный уровень спортивно-туристской подготовки - участие в соревнованиях по НТП и походах выходного дня.

Базовый этап подготовки предусматривает участие в туристских соревнованиях и выполнение норм на присвоение третьего и второго спортивных разрядов.

Этап спортивного совершенствования предусматривает участие в соревнованиях и категорийных походах с выполнением нормативов первого разряда.

Этап спортивного мастерства обеспечивает выполнение норматива мастера спорта, приобретение всех необходимых для этого знаний, умений и навыков, а также сравнительно длительное их поддержание.

3. Структура тренировочного процесса в туризме.

Тренировочный процесс туристов имеет определенную, методически обоснованную структуру, характеризуемую таким понятием, как цикличность. Тренировочный процесс имеет тенденцию к систематическому повторению основных элементов своего содержания (циклы), но содержание тренировочных занятий в каждом цикле соответствует логике конкретного этапа подготовки туриста (начального, базового и т.д.) и логике подготовки к участию в соревнованиях и походах определенного уровня сложности.