

## **Методические рекомендации**

### **«Организация процесса обучения для участия в соревнованиях по туризму»**

Разнообразие мероприятий туристской направленности (походы, муниципальные и региональные соревнования по спортивному туризму, первенства на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях, слеты, туриады) ставит перед педагогами дополнительного образования задачи технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Таким образом большая часть занятий в учебных планах превращаются в тренировочные занятия по улучшению физической подготовленности и освоению воспитанниками технических навыков преодоления препятствий.

Все препятствия в походах и на соревнованиях условно можно разделить на простые, не требующие особых навыков (прохождение технических этапов спортивным способом) и сложные с применением специальных технических средств (снаряжения, веревок и т.д.). Все сложные препятствия выделяются в отдельную категорию, которая входит в спортивный туризм («маршрут» и «дистанция») и является органически составной частью туристско-краеведческой деятельности.

При подготовке к походам или соревнованиям возникает необходимость в обучении туристов преодолению препятствий с помощью специального снаряжения. Для прохождения пешеходных и лыжных дистанций используют следующее основное специальное и специальное снаряжение - это веревки (диаметром не менее 10 мм), карабины (с поворотной самозакрывающейся муфтой), ручной зажим типа «жумар», фрикционное спусковое устройство типа «восьмерка», блоки, (блок-ролик), индивидуальные страховочные системы (ИСС), состоящие из нижней обвязки (беседки) и верхней (грудной) обвязки, соединенных веревкой блокировки. Для преодоления препятствий зимой туристам необходимы лыжи (на соревнованиях – беговые, в походах – лесные). Все требования к используемому снаряжению, веревкам и лыжам прописаны в Правилах по спортивному туризму.

Экипировка участника должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции и выполнение технических приемов (ТП). При передвижении по дистанции участник обязан находиться в каске, а при выполнении некоторых ТП в перчатках. Одежда участника должна соответствовать погодным условиям и закрывать тело от запястий до щиколотки. На соревнованиях спортивная обувь не должна наносить повреждения оборудованию дистанции. В летний период – одежду лучше использовать более облегчающую (хорошо проветривается и меньше цепляется за снаряжение). В зимний период надо надевать термобелье с лыжным тренировочным костюмом, иметь несколько теплых носков, на руки – несколько вариантов перчаток и варежек (с учетом индивидуальной

переносимости холода).

Соревнования по спортивному туризму представляют из себя преодоление участником дистанции (расстояния от точки А до точки Б в заданном направлении), состоящей из набора технических этапов, с использованием специального снаряжения, обеспечивающего им безопасность и быстроту передвижения. Параметры дистанции и технических этапов, их количество и разнообразие на соревнованиях определяются классом сложности дистанции (от 1 до 6) соревнований. На муниципальном уровне в спортивном туризме проводятся соревнования 1-2 класса сложности; на региональном – 3-го класса, более высокий класс сложности – уровень Всероссийских соревнований. Параметры, характеристика дистанций, параметры этапов прописаны в Правилах по спортивному туризму.

Спортивный туризм существенно отличается от других видов спорта. На соревнованиях ситуации, требующие проявления технического мастерства, никогда не повторяются, при этом сами технические этапы почти всегда однотипны. Нельзя заранее идеально отработать тактические комбинации или технические приемы, а значит результат соревновательной деятельности во многом зависит от подготовленности участников к изменяющейся ситуации. Поэтому важнейшей составляющей в подготовке туриста становится отработка отдельных элементов прохождения дистанции, которые выражаются в развитии тех или иных физических качеств. Это становится актуальным и при подготовке к сложным спортивным походам.

Наиболее целесообразно организовать тренировочный процесс перед соревнованиями. Здесь важно понимать, какие технические этапы (как любые тренажеры в спортивных залах) развивают у обучающихся те или иные физические качества, и при какой нагрузке (скорости выполнения и частоте, количестве раз):

- Прохождение технических этапов «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Подъем по склону», «Траверс», «Наклонная навесная переправа вниз» развивают быстроту (скоростные качества).
- Преодоление этапов «Переправа по бревну», «Переправа методом «вертикальный маятник», а также этапа «Параллельные перила» по слабо натянутым верхним перилам – развивают ловкость (координацию).
- Прохождение технических этапов «Наклонная навесная переправа вверх», «Подъем и спуск по вертикальным перилам», «Навесная переправа» на слабо наведенных перилах без касания земли участником – развивают силовые качества.

Считается, что наиболее благоприятным для развития скорости считается возраст 8-14 лет, для развития ловкости возраст до 10 лет, а для развития силовых способностей – 12-17 лет. В детско-юношеском туризме нет

жестких ограничений, чем он особенно привлекателен для любого возраста занимающихся. Кроме того, все перечисленные технические этапы при их неоднократном прохождении нормализуют у подростка работу вестибулярного аппарата, он перестает бояться высоты и раскачиваний (работа на высоте на веревках), приучается к жесткой фокусировке своего внимания на цели.

При многообразии существующих в спортивном туризме дисциплин (лыжная, пешеходная, водная, горная, комбинированная и т.д.) подготовка и проведение соревнований по совершенно разным условиям представляют определенную сложность не только в вопросах самих параметров дистанций, но и в подготовке участников. В связи с этим утверждение новых Правил вида спорта в апреле 2021 года привело к унификации параметров при организации технических этапов для проведения соревнований в данных дисциплинах.

Не все технические этапы являются определяющими. Наиболее часто встречаются – «Переправа по бревну», «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Переправа методом «вертикальный маятник», «Подъем, спуск» и «Наклонная навесная переправа».

На дистанциях 1-2 и 3 классов сложности как правило ставятся отдельные технические этапы и блоки этапов.

При прохождении технических этапов наиболее существенно на результативность влияет координация, скоростно-силовые способности и выносливость. Выносливость вырабатывается на всех технических этапах при определенной методике проведения тренировок.

При организации тренировочного процесса педагогам рекомендуется условно разделить занятие на две части – блок физической подготовки и блок отработки соревновательной дистанции. Блок отработки дистанции – это процесс работы над действиями по прохождению дистанции (индивидуально, в связках, в группах) на предстоящих соревнованиях. В зимний период блок отработки дистанции периодически можно заменять блоком лыжной подготовки в зависимости от учебного или календарного плана. Собственно, в этом ключевое сезонное отличие в построении тренировочного процесса – если отработка навыков на технических этапах является единообразной и зимой, и летом, то специальная физическая подготовка туриста различается: в летний период делается упор на беговые упражнения, а в зимний – на лыжную подготовку.

В блоке физической подготовки рекомендуется применять круговую тренировку (схема 1), особенно при количестве участников в группе более шести человек. Методика круговой (циклической) тренировки вырабатывает у воспитанников выносливость к длительным физическим нагрузкам. При меньшем количестве участников упражнения можно проводить последовательно.

- Переправа по бревну (в том числе и с организацией перил самим участником) – 3 раза без перерыва.

- Навесная переправа – при горизонтальных перилах выполняется 5 раз без отдыха, при наклоне перил – 3 раза с вертикальным спуском.

- Параллельные перила – упражнение выполняется при слабо натянутых верхних перилах 3 раза без перерыва при горизонтальном расположении. При наклоне – 2 раза с вертикальным спуском.

- Переправа методом «вертикальный маятник» – прыжок выполняется 5 раз.

- Вертикальный подъем и спуск – выполняется 3 раза без отдыха в независимости от того, производится спуск участника по судейским перилам либо по своим (организованным).

- Наклонная навесная переправа – при выполнении упражнения вниз делается 5 раз без отдыха, при выполнении вверх – 3 раза без перерыва. В обоих вариантах это упражнение может заменить вертикальные подъемы и спуски, так как подъемы и спуски уже присутствуют здесь на более высокой стороне технического этапа.

В комплекс упражнений по физической подготовке можно добавить еще прохождение траверса 3 раза с количеством перестежек не менее 5. При этом порядок выполнения упражнений рекомендуется составлять так, чтобы после более сложного и физически затратного упражнения участник выполнял упражнение попроще, а потом снова переходил к сложному, чередуя таким образом нагрузку. От уровня подготовленности обучающегося зависит не только виды упражнений, но и частота их повторений.

Все упражнения выполняются на максимальной скорости с отдыхом между видами упражнений не более 2 минут (время, затрачиваемое на подготовку или переход к следующему этапу). Важно помнить, что все упражнения, как и подготовка к соревнованиям, выполняются с соблюдением техники безопасности и соблюдением условий выполнения технических приемов согласно Правилам вида спорта.

Говоря о технике безопасности при организации тренировочного процесса необходимо помнить, что продолжительность занятий, все упражнения и физические нагрузки должны соответствовать возрасту обучающегося. Нельзя допускать к упражнениям и нагрузкам лиц, не имеющих соответствующей подготовки или медицинского допуска, всегда отслеживать их внешний вид (соответствие одежды и обуви условиям и требованиям). Все технические этапы и средства должны быть исправными, для чего педагогу необходимо производить их периодический осмотр; лыжные трассы должны быть безопасными. И, самое главное, необходимо поддерживать дисциплину в группах во время проведения занятий, не допуская спонтанных игр и баловства.

*Схема 1. Вариант круговой тренировки.*

