

Департамент образования администрации муниципального
образования город Краснодар
МОУ ДОД «Городская детско-юношеская спортивная школа»
города Краснодара

Основные принципы туристско – спортивной подготовки

Методические рекомендации для тренеров –
преподавателей, учителей физической культуры,
педагогов дополнительного образования



Составители: Смирнов А.И.
Лукьянчук Н.Б. Манвелов М.Э.

ОСОБЕННОСТИ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков (ЗУН), необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути - это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью.

Туристская подготовка может рассматриваться как многолетний процесс спортивного совершенствования (подготовка высококвалифицированного туриста) или сравнительно кратковременный период предподходной подготовки в соответствии с периодизацией тренировочного процесса. Термин «подготовка туриста» частично совпадает с термином «тренировка туриста», однако является понятием более общим, так как включает в себя и тренировку как основное средство подготовки туриста, и целый ряд дополняющих ее факторов. По существу, это педагогический процесс, в котором используются различные методы воспитания и обучения. Все указанные методы используются в сочетании, обеспечивающем качество подготовки туристов-спортсменов. Из методов воспитания особое внимание следует обратить на группу методов организации деятельности и формирования опыта. Из методов обучения наиболее важное значение имеют методы организации учебно-познавательной деятельности. Но обе группы требуют определенного осмысления для использования педагогом спортивного туризма. Например, методы воспитания, оставаясь общепедагогическими, отличаются по содержанию в разных видах воспитания: физическом, нравственном, эстетическом, трудовом, которые должны реализовываться в подготовке туристов. При подготовке туристов следует обратить внимание на то, что методы обучения по логике передачи и восприятия информации должны дополнять друг друга. В частности, техническая подготовка часто осуществляется

в последовательности «от общего к частному и от частного к общему». Это связано с необходимостью общей демонстрации технического приема, дальнейшего расчленения технического приема для обучения по частям и, наконец, полного исполнения технического приема с устранением ошибок обучающихся.

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества - выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие, как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др.

Все эти качества должны вырабатываться и развиваться в учебно-тренировочном процессе.

Достижение высоких спортивных результатов в туризме возможно при решении основных задач учебно-тренировочного процесса: обеспечения всестороннего физического развития; воспитания высоких моральных качеств; овладения туристской техникой и тактикой; приобретения необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; совершенствования спортивного мастерства.

Эти задачи нужно решать комплексно на всех учебно-тренировочных занятиях. Они обязательны для всех туристов-спортсменов, от новичков до мастеров спорта, при подготовке к соревнованиям любого масштаба. Лучшие результаты дают тренировки, на которых учитывается фактическое усвоение спортивных навыков при соответствующем дозировании тех или иных задач, поставленных квалифицированным тренером.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в

сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Принцип научности означает обоснованность элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом. Примером научного подхода к обучению приемам техники страховки туристов является теоретический расчет силы рывка и демонстрация его последствий при различной технике страховки.

Принцип всесторонности - повышение уровня всестороннего развития - главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке у спортсмена вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и так-тики туризма. Всесторонняя спортивная подготовка предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств, физическая и техническая подготовки неотделимы от развития морально-волевых качеств - это единый взаимообратный процесс. Примером всестороннего развития могут служить известные в туризме спортсмены. Они являются мастерами по нескольким видам спорта, призерами многих всесоюзных туристских и других соревнований. В то же время всестороннее и гармоничное развитие особенно необходимо новичкам. Тренировки начинающих туристов не должны носить узкоспециальный характер, поскольку для них самое главное - получить хорошую физическую подготовку и на ее основе совершенствовать свое спортивное мастерство.

Принцип сознательности и активности - это понимание целей и задач тренировки, сознательное и активное использование средств учебно-тренировочного процесса туристов.

Если физические упражнения и технические приемы выполняются туристами с увлечением, разумной активностью,

пониманием пользы от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким. Умение тренироваться самостоятельно и активно, с чувством личной ответственности необходимо каждому туристу.

Принцип сознательности особенно важен при выполнении приемов, связанных с техникой страховки. Например, технический прием страховки веревкой с использованием трения через карабин или выступ нельзя осваивать механически, поскольку для выполнения приема требуются разные углы охвата веревкой. Таких приемов в туристской технике много, поэтому здесь важна роль принципа сознательности в тренировках.

На тренировках все туристы получают задание от тренера, однако контролировать действия, самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки должен научиться каждый.

Принцип повторности и систематичности предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки при этом должны проводиться по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на спортивных результатах. Падает работоспособность, и теряются приобретенные навыки. Особенно быстро забываются наиболее сложные элементы техники страховки и скалолазания. Поэтому в системе физвоспитания есть общее правило подтверждения спортивных разрядов каждые два года. Альпинист, не совершивший в течение двух лет восхождения соответствующей категории трудности (высшей в своем разряде), рассматривается как потерявший квалификацию на один разряд и не допускается к хождению без определенного тренировочного цикла.

Многие туристы, понимая необходимость регулярных занятий, тренируются ежедневно или несколько раз в неделю, тем самым вырабатывая свою систему тренировок, хотя и не всегда оптимальную.

Функциональное состояние организма можно разделить на три фазы. Первая - утомление со всеми присущими ему признаками выражается в пониженной работоспособности. Вторая - восстановление работоспособности организма до начального уровня. Третья - повышение работоспособности до уровня выше начального. Длительность каждой фазы зависит от степени тренированности, интенсивности и продолжительности. Если последующее занятие совпадает с первой фазой, т. е. с периодом утомления, то в организме развивается хроническое утомление, так называемое переутомление. Если последующее занятие совпадает со второй фазой, то переутомление исключается, но и не создаются предпосылки для повышения работоспособности. Наибольший эффект дают повторные занятия в третьей фазе.

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования физиологов позволили рекомендовать большинству спортсменов третьего и второго разрядов проводить 2-3 тренировочных занятия в неделю продолжительностью от 1,5 до 2,5 часов каждое. Спортсменам старших разрядов - 4-6 раз в неделю и уделять более продолжительное время отдельным занятиям. Тренировочные занятия с максимальными нагрузками надо чередовать с занятиями, имеющими небольшую нагрузку, а также с туристскими походами разной сложности. Проводить их следует в конце недельного, месячного и более продолжительного цикла тренировочного процесса.

Принцип постепенности отражает научный взгляд на основные принципы жизнедеятельности человека. И.П.Павлов подчеркивал, что многие задачи, которые сначала кажутся невыполнимыми, в конце концов при постепенности и осторожности оказываются удовлетворительно решенными.

Равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий - все эти

положения основаны на принципе постепенности. Органы и системы организма на тренировках включаются в усиленную работу не сразу, поэтому на каждом занятии необходимо предусматривать разминку. Весь тренировочный процесс должен строиться с учетом постепенного повышения нагрузок, достигается это за счет ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому. В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интенсивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются.

Принцип постепенности учитывается не только в процессе подготовки к соревнованиям, но и на соревнованиях. Судейская коллегия соревнований на лучший туристский поход учитывает постепенный набор трудностей в путешествиях. Так, команда туристов получает штрафные баллы за построение маршрута, начавшегося с предельных технических сложностей и физических нагрузок.

Принцип доступности показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности. Если какой-нибудь прием выполняется большинством туристов бессознательно, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности, значит, этот прием в данное время занимающимся недоступен. Трудно, например, освоить прыжок в кошках с ледорубом через трещину, если обучающийся еще не умеет ходить на кошках и осуществлять самостраховку ледорубом, а ледовая трещина пугает его.

Принцип коллективности в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты в тренировочном процессе туристских команд. Туризм - коллективный вид спорта, но команда состоит из разных людей. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и др. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при

коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды следует учитывать путем определенной дозировки нагрузок.

Принцип наглядности заключается в том, что тренер не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему туриста. С успехом можно использовать для наглядности фотографический материал и киноленты, плакаты и рисунки. Наглядность повышает качество и быстроту обучения, но не нужно слепо копировать какой-либо прием.

Принцип наглядности необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса. В начале обучения - показ приема, выполненного в совершенстве; далее - показ приема в том виде, как его делают туристы на тренировках; после выявления и исправления ошибок - сравнительный анализ различных особенностей выполнения приема. Все это можно сделать с помощью технических средств, однако сила примера оказывает гораздо большее влияние. Недостаточно опытный турист равняется, прежде всего, на своих хорошо подготовленных товарищей, в чем и заключается особенность коллективных тренировок.

Принцип прочности определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической и технической подготовленности. Психологи различают 4 уровня усвоения заданного материала.

§ первый уровень (знакомства) характеризуется умением узнавать изученный объект среди остальных, выбирать его из совокупности объектов;

§ второй уровень (репродукции) - умением воспроизводить изученный материал, но не выходя при этом за рамки заученных сведений;

§ третий уровень (умения) - умением решать практические задачи по изученному материалу, применять известные общие методы в конкретных условиях; и, наконец,

§ четвертый уровень (творчества) характеризуется умением создавать новые подходы и методы решения проблем в своей сфере деятельности.

Устойчивость 3-го уровня - необходимое требование к туристам-спортсменам. Четвертый уровень достигается спортивным совершенствованием. Он свидетельствует о высоком туристском мастерстве.

Устойчивость уровней физической и технической подготовленности достигается правильным планированием и проведением тренировок. При этом нужно учитывать все названные принципы и «не засорять» тренировки множеством специальных упражнений и приемов. Не следует также приступать к изучению нового приема, пока не создана достаточная основа для его усвоения. Необходимо закреплять и совершенствовать полученные навыки в практике туристских походов. Методы тренировки должны обеспечивать выполнение задач учебно-тренировочного процесса. В процессе тренировки туристы получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений. Объем нагрузки определяется количеством выполняемых упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Его можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки.

В практике спортивного туризма используют различные методы выполнения упражнений:

Равномерный метод характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. Он используется на протяжении всего тренировочного процесса в основном для втягивания организма в работу после соревнований и развития общей выносливости в подготовительном периоде.

Переменный метод характеризуется изменением уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы. Этот метод можно считать универсальным, так как он предоставляет широкие возможности для тренера и туристов, особенно при самостоятельных тренировках. Изменение нагрузки производят постепенно, в соответствии с самочувствием тренирующегося. Здесь можно использовать «рваный» бег, или «фартлек», т. е. переменные скорости при беге на длинные дистанции.

Контрольный метод связан с применением в тренировочном цикле контрольных нормативов, используемых для определения уровня подготовки и внесения изменений в ход дальнейших тренировок. Контроль производится по общефизической и технической подготовке.

Интервальный метод применяется для решения специфических задач, например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы. Метод заключается в многократном чередовании нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим отдыхом после серии упражнений и повторений этой серии.

Повторный метод заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках с отдыхом между ними. При этом объем нагрузок может быть различным.

Соревновательный метод основан на использовании соревновательных нагрузок (типичных для туристских соревнований) в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на

тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

Метод отягощения предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощения грузом). В туризме этот метод целесообразно использовать при совершенствовании мастерства преодоления естественных препятствий, например скал.

Метод выполнения упражнений до отказа характеризуется высоким уровнем нагрузки. При этом упражнение выполняется до предельного состояния, при котором выполнить упражнение уже практически невозможно.

Игровой метод основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся - игроков. Метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости; отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельности. При всех достоинствах этого метода следует учитывать и его недостатки: невозможность дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств туристов. Метод следует применять преимущественно в переходном периоде при восстановлении сил и в подготовительном периоде в сочетании с другими методами для развития координации движений и быстроты.

Круговой метод заключается в выполнении специально подобранных комплексных упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. В тренировках туристов этот метод должен быть преобладающим, так как позволяет наиболее эффективно использовать преимущества каждого метода выполнения упражнений в определенном сочетании. При круговом методе тренировки чередуются упражнения, технические приемы заменяются игрой. небольшим утомлении, что дает возможность увеличить объем тренировочных нагрузок.

