

ГРИНЬОВА Т.І., к.фіз.вих., доцент кафедри

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПОРЯДОК НАВЧАННЯ ПРОХОДЖЕННЮ ТЕХНІЧНИХ ЕТАПІВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ

Анотація. В статті розкриті загальні принципи побудови тренувального процесу у туристів початківців. Узагальнений практичний досвід роботи тренерів з порядку навчання подоланню технічних етапів.

Ключові слова: техніка туризму, технічні етапи, пішохідний туризм, початкове навчання.

Вступ. Спортивний туризм відкриває великі можливості для набуття багатьох важливих для життя загальноосвітніх і спеціальних знань, різних рухових умінь і навичок, сприяє зміцненню здоров'я і різнобічному формуванню особи. Одним з його напрямів є техніка туризму [3].

Основний зміст техніки спортивного туризму полягає в проходженні дистанції, що вміщує природні та штучні перешкоди, у виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, гарантує безпеку та виконання технічних і тактичних завдань [4].

Змагання з техніки туризму полягають у проходженні учасниками різних дистанцій: смуги перешкод (особистої і командної); тактико-технічної дистанції («крос-похід», «рятувальні роботи»), – на яких вони долають ділянки з реальними перешкодами і виконують спеціальні завдання. Змагання припускають застосування спортсменами різноманітної туристської техніки і тактики. Проходження перешкод і дистанції обмежується контрольним часом. Змагання з техніки туризму відрізняються за набором різних технічно складних перешкод, тривалості, протяжності та іншими чинниками туристського маршруту. Змагання можуть проходити як у природних, так і у штучно створених умовах: у спортивних залах і на спеціальному полігоні [1, 2, 4].

Головною метою участі в таких змаганнях є вдосконалення володіння технікою і тактикою туризму, ріст спортивної майстерності і спортивної кваліфікації туристів.

Багато тренерів з туризму стикаються із складністю початкового навчання проходженню туристських етапів. Практика показує, що на дистанціях змагань школярів з техніки туризму більшість учасників проявляють однаковий рівень розвитку фізичних якостей, але не мають достатньої технічної і тактичної підготовленості. А оскільки часто різниця на фініші складає декілька секунд, цілеспрямовані тренування по вдосконаленню техніко-тактичних прийомів дозволять поліпшити спортивний результат [3].

Мета дослідження. Узагальнити практичний досвід роботи тренерів та розробити порядок навчання подоланню технічних етапів.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі підготовки туристів на першому році навчання необхідно вирішити наступні завдання:

- створити загальне уявлення про рухову дію на технічних етапах, ознайомити зі спеціальним туристським спорядженням;

- розучити ланки основи техніки подолання туристських етапів, попередивши виникнення грубих помилок:

а) по проходженню (горизонтальних) туристських етапів «Колода», «Паралельна переправа», «Траверс»;

б) по проходженню (вертикальних) туристських етапів: «Підйом» і «Спуск з самостраховкою».

- добитися виконання основи техніки подолання технічних етапів в цілому.

Перед тим, як почати тренувальне заняття, рекомендується познайомити дітей з умовами для проведення заняття, спортивним залом і полігоном для відробітку умінь в природних умовах. Це можна зробити організувавши прогулянку в ліс або показавши фільм. Відео фільм повинен містити фрагменти туристських змагань. При плануванні прогулянки в ліс потрібно врахувати можливість створення туристських перешкод, таких як, «Паралельна переправа», «Колода без самостраховки», «Маятник», «Спуск», «Підйом». Ці етапи проходяться без спеціального туристського спорядження, вони різноманітні за способом проходження, часто зустрічаються в повсякденному житті, фізично доступні для дітей і дозволяють на початковому етапі сформуванню інтересу до нового виду спорту.

Вже на перше заняття необхідно включити вправи із спеціальним туристським спорядженням, при виконанні яких учні переконалися б в тому, що від умінь приводити спорядження в робочий або транспортний стан, при роботі на туристському етапі, залежатиме не лише швидкість і безпека проходження, але і кількість помилок, які на змаганнях приведуть до отримання штрафних балів.

Ефективність навчання техніки проходження етапів багато в чому залежатиме від послідовності навчання роботи на етапах, тому логічно вибрати наступний порядок: «Колода з самостраховкою», «Паралельна переправа», «Траверс», «Підйом» і «Спуск з самостраховкою».

Навчання проходженню (горизонтальних) туристських етапів краще розпочинати з етапу «Колода з самостраховкою», оскільки цей етап, як вже сказано вище, частіше за інших зустрічається в повсякденному житті і тому немає необхідності створювати уявлення про нього. Перед учасниками ставиться завдання – подолати колоду з самостраховкою до перил. Перед навчанням дітей спеціальній техніці подолання цього етапу необхідно навчити пристібати і відстібати карабін від перил і проходити по колоді. На етапі «Колода з самостраховкою» учасники повинні рухатися по колоді, просуваючи рукою карабін. Для навчання проходженню етапу рекомендується використати низьку гімнастичну колоду на підставках, заввишки 25 см. Дуже важливо, щоб вихованці відразу вчилися аналізувати і передбачати різні ситуації, технічно грамотно долати перешкоди, наприклад, як правильно встати на колоду, щоб перила були збоку і не заважали учасникові на етапі. Для цього на

тренувальному занятті тренеру слід міняти розташування гімнастичної колоди, так щоб перила розташовувалися поперемінно з різних сторін.

При навчанні на етапі «Паралельна переправа» ставиться наступне завдання для учасників – подолати переправу, рухаючись по нижньому мотузку ногами з опорою на верхні страхувальні перила. Самостраховка здійснюється, також як і на етапі «Колода», за допомогою карабіна - «вуса» самостраховки, який пристібається до верхніх перил. Незважаючи на простоту рухів при проходженні цього етапу у юних спортсменів зустрічається цілий ряд нерациональних рухів і помилок. Тому для оволодіння руховими діями руками і ногами, необхідно спочатку розучити ланки техніки проходження етапу: підхід до етапу і пристібання учасника до перил, проходження етапу, закінчення роботи на етапі. Слід пам'ятати, що з перших тренувань вимагати подолання етапу з точною технікою і високою швидкістю не можна. Формування рухових умінь залежить від фізичних і психічних можливостей дитини. Повинен пройти певний час, щоб вихованець зміг адаптуватися на перилах паралельної переправи, що «розгойдуються» в різні боки, після чого можна буде цілеспрямовано навчати його правильній техніці проходження.

При навчанні роботі на етапі «Траверс» перед учасниками ставиться задача – подолати небезпечну ділянку, рухаючись траверсом (вздовж) схилу з самостраховкою до горизонтальних перил. Учасники повинні пересуватися по схилу, здійснюючи страховку до перил ковзаючим карабіном «вуса» самостраховки. При переході з однієї ділянки перил на іншу, відокремлену точкою закріплення мотузки, учасник повинен перестьобати карабін «вуса» самостраховки. Перестьобування повинне робитися без втрати самостраховки.

Наступний умовний розділ навчання проходженню (вертикальних) туристських етапів включає: «Підйом з самостраховкою» і «Спуск з самостраховкою».

Підйом по схилу з самостраховкою організовується таким чином. Учасник проходить небезпечну ділянку з самостраховкою і опорою на перила. Самостраховка здійснюється за допомогою петлі з репшнура (прусика самостраховки), яка за допомогою схоплюючого вузла приєднується до перил і пристібається карабіном до страхувальної системи в грудне перехрестя. Вузол повинен знаходитися вище за верхню руку учасника і «проштовхуватися» вгору у міру підйому.

Навчання етапу «Підйом» необхідно розбити на ланки: навчання в'язанню і розв'язуванню схоплюючого вузла і навчання проходженню етапу. При проходженні самого етапу учасникові, що рухається по етапу, необхідно стежити за тим, щоб перильна мотузка постійно вибиралася руками і підтримувалася в «навантаженому» стані. Починати краще з імітації на рівній поверхні.

Етап «Спуск з самостраховкою» передбачає проходження небезпечної ділянки спуску з самостраховкою. Самостраховка здійснюється, як і на етапі «Підйом» за допомогою прусика самостраховки. Вузол повинен проштовхуватися вниз верхньою рукою під час спуску, вузол не можна

затискати в кулак. Учасник, який працюючий на етапі «Спуск» має бути в страхувальних рукавицях.

Оскільки етапи «Підйом» і «Спуск з самостраховкою» схожі, то і аналогічними є самостраховка, техніка в'язання і розв'язування схоплюючого вузла. Отже, і навчання цим етапам доцільно проводити на одному зайнятті.

Сполучаючи етапи можна відпрацьовувати різні технічні блоки без втрати самостраховки, такі як: «Підйом – траверс – паралельна переправа», «Колода – траверс – підйом – спуск».

З першого заняття, формуючи рухові уміння, необхідно не забувати знайомити зі штрафними балами, що використовуються на туристських змаганнях. Таких як: на етапі може знаходитися тільки один учасник, заступ за контрольну лінію, незакрита муфта карабіна і т.д. Надалі така робота забезпечить спортсменам-туристам «чисте» (без штрафних балів) проходження етапів дистанції. Поступове знайомство з системою штрафів дозволяє учасникам бути зібраним, уважним, що дуже важливо для використання отриманих знань в практичній діяльності на змаганнях.

Висновки. Включення в тренувальний процес порядку і прийомів навчання, які описані вище, дозволяють створити у юних туристів загальне уявлення про туристські етапи «Колода», «Паралельна переправа», «Траверс», «Підйом», «Спуск», навчити проходженню технічних етапів, попередити можливість виникнення грубих помилок.

Проведення змагань з техніки туризму з включенням цих етапів дозволяє ефективніше формувати рухові уміння і розраховувати в перспективі на гідні спортивні результати.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій щодо подальшого навчання техніці туризму.

Список використаної літератури (4–5).

1. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10 - 13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова ; Харків. держ. акад. фіз. культури. - Харків, 2014. - 20 с.

2. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – М., ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 600 с.

3. Махов И.И. Программно-методическое обеспечение занятий по туристскому многоборью с детьми 12-15 лет : автореф. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.И. Махов. – Белгород, 2007 – 22с.

4. Спортивный туризм. Правила змагань – К., 2001.