

Лускань Олег Юрійович

старший викладач кафедри спортивного вдосконалення
Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут»

**СПОРТИВНИЙ МАРШРУТ - ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ
ВИХОВНОГО ТА ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ВПЛИВУ НА
СТУДЕНТА-РЯТУВАЛЬНИКА**

Анотація: Дана стаття присвячена ролі спортивного маршруту, як засобу виховного та професійно-орієнтованого впливу на студента. Розглядаються завдання, цілі, підготовка до маршруту, питання профілактики травматизму.

Ключові слова: колектив, група, маршрут, навчально-виховний процес, безпека, травматизм.

Спортивний маршрут, як і будь-яке навчальне заняття, включає в себе період підготовки до маршруту, потім маршрут, а логічним завершенням циклу служить обробка отриманого матеріалу і підведення підсумків.

Маршрутна практика дозволяє вирішити наступні завдання:

- формування єдиного, дружнього колективу;
- всебічний розвиток самоврядування в групі;
- виховання почуття обов'язку і відповідальності кожного члена колективу за виконання доручених йому обов'язків.

Кожен маршрут має навчально-тренувальні цілі, де відпрацьовуються знання, вміння (здатність вихованця до свідомого виконання дій на основі набутих знань і досвіду предметної діяльності, прийомів туристської техніки і заходів забезпечення безпеки) і навички

(автоматизований компонент предметної діяльності, вироблений в процесі багаторазових вправ) тих, хто навчається за весь попередній маршрут навчального періоду. І в кінцевому підсумку, результат маршруту – це результат навчально-тренувальної діяльності учнів по оволодінню знань, умінь і навичок, які формують професійні компетенції юних рятувальників.

Поряд з теоретичною підготовкою, маршрут повинен вирішити питання наступних видів навчально-тренувальної підготовки:

- фізичної – поступове загартовування організму, підвищення його функціональних можливостей та працездатності, розвиток і вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, спритності і т.д.);

- технічної – оволодіння комплексом, специфічних для даного виду туристської або краєзнавчої діяльності, практичних навичок і умінь (вміння орієнтуватися на місцевості, володіння прийомами страховки, подолання з вантажем складних ділянок маршруту, ходіння на лижах, навички пошукової та дослідницької роботи на маршруті і т. д.);

- тактичної – вміння поєднувати переходи і привали, своєчасна організація біваку і харчування, економну витрату сили при подоланні природних перешкод, підбір спорядження і продуктів харчування з урахуванням конкретних умов маршруту і т.д. ;

- психологічної (морально-вольової) – розвиток цілеспрямованості, сміливості, рішучості, стійкості і витримки, дисциплінованості, колективізму, дружби і т.д.

Весь навчально-виховний процес в умовах маршруту необхідно підпорядкувати дотриманню режиму і виконання правил безпеки, що має важливе виховне значення і закладає основи загального професійно-орієнтованої освіти рятувальників.

Необхідність вироблення ключових компетенцій рятувальників можна обґрунтувати на основі аналізу причин, що призводять до нещасних

випадків, екстремальні ситуації на маршрутах і подорожах. Вивчення причин та наслідків помилок в маршрутній практиці дозволяють вихованцям сформувати необхідне уявлення про сферу діяльності професійного рятувальника.

У предмаршрутний період з рятувальниками проводиться аналіз маршруту як потенційного джерела небезпеки та травматизму в залежності від району подорожі, сезону, часу доби, стану погоди, виду пересування, наявності небезпечних ділянок та категорії складності. Відзначається, що ці чинники не роблять вирішального значення на виникнення екстремальних ситуацій.

Забезпечення безпеки при проведенні туристських маршрутів є одним з найважливіших якісних показників підготовленості групи рятувальників. Перебуваючи в автономних умовах маршрутних буднів, рятувальники повинні мати не тільки навички організації та проведення маршрутів, але і в обов'язковому порядку вміти забезпечити власну безпеку, надати при необхідності першу допомогу постраждалим і організувати їх транспортування до найближчої лікарні.

Профілактиці травматизму в період підготовки до маршруту слід приділяти належну увагу навіть в дослідній групі. У цей період можна виділити два моменти: теоретична підготовка до надання першої допомоги і транспортування потерпілого, і тактична підготовка при розробці маршруту, що дозволяє не робити помилок, що призводять до травматизму та нещасних випадків. Окремо слід виділити поєднання фізичної підготовки зі спеціальною, а також правильний підбір спорядження, відповідного маршруту. Слід пам'ятати, що не тільки наявність якісного спеціального спорядження є запорукою успішного проходження технічно складних елементів, але головне – вміння грамотно його використовувати у відповідній ситуації.

Маршрут – це форма навчально-тренувальної підготовки та

формування професійних компетенцій юних рятувальників. Спортивний зміст маршруту складається з подолання власними силами і засобами учасників різних природних перешкод на маршруті, а також труднощів і поневірянь автономного життя. Це подолання повинно бути заздалегідь розрахованим посильним і обов'язково успішним. Воно відбувається особисто кожним учасником, але в умовах колективної взаємодії.

Завдання маршруту вважаються виконаними, якщо вдається протягом всього терміну зберегти гарне фізичне і духовне самопочуття в освоюваному середовищі проживання.

До природних перешкод маршрутів, крім мотузкових переправ, підйомів і спусків по мотузках і інших «технічних елементів», на перше місце треба поставити власне відстань – довжину переходів, протяжність маршруту в цілому, тобто кілометраж. Незалежно від наявності зручних доріг або повної відсутності стежок на маршруті, самі кілометри простору вимагають подолання, а всі інші складності, перешкоди є доповненням до них.

До спортивного змісту маршруту відноситься і точне проходження наміченого маршруту, орієнтування на незнайомій місцевості по карті і компасу. Цей елемент змісту вимагає серйозної інтелектуальної роботи, гарного знання географії та топографії, кмітливості, вміння спостерігати, підсумовувати й аналізувати факти.

Також до спортивного змісту маршрутів відноситься і тимчасовий відрив учасників подорожі від звичного домашнього, вже освоєного комфортного середовища проживання і перехід на повне автономне життєзабезпечення. В умовах маршруту всі блага життя доводиться добувати своєю працею – чималими фізичними та розумовими зусиллями. Це створює контраст між звичним укладом життя в комфортній домашній повсякденності і «безпритульним кочовим». Він дозволяє учасникам багато переосмислити, оцінити по-новому. Ця так звана «боротьба за

виживання» залучає хлопців можливістю випробувати і затвердити себе, вона – одне з важливих спонукань до занять рятувальною справою і розвитком лідерських якостей.

Література:

1. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. – К. : 2004. – №11.

2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебн.пособие для ин-тов физич.культ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 340 с.

3. Смирнов Д. В. Оздоровительное воздействие активных форм туризма на организм подрастающего поколения / Д. В. Смирнов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2010. – №3 (98).

4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов – М. : Академический Проект; Трикста, 2005. – 128 с.

5. Павлов Е. А. Содержание и методика базовой подготовки спортсменов-спелеологов: методические рекомендации для студентов ИФК / Е. А. Павлов, С. А. Гониянц. – М. : Принт-центр, 2003. – 212 с.