

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ по программе «Спортивный туризм (дистанции)»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Турист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое объединение на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в объединении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных туристов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных туристских занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными спортсменами-туристами.

Занятия, направленные на **изучение техники**, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углубленное внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемого материала.

Однако наряду с этим, чтобы обучающиеся при выполнении технических упражнений не были излишне напряжены и скованные из-за боязни высоты, а также имели бы и практику в состязаниях с более сильными соперниками, необходимо периодически разрешать им использовать нестандартные техники прохождения под особым контролем педагога.

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устраниТЬ недостатки в технике и совершенствовать отдельные технические навыки в конкретных тактических действиях. Частные задачи тренировки туриста определяются на каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой прохождения и специальными приемами, с помощью которых турист предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование туриста в технике выполнения приемов, проводятся в размеренном темпе.

Действия спортсменов должны быть точными, слаженными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать с обучающимися над точностью и четкостью движений, используются методы многократных повторений элементарных действий. Это позволяет педагогу создавать в упражнениях с обучающимся самые различные тактические приемы и совершенствовать определенные комбинации технических действий. Однако такие упражнения никогда не могут заменить собой упражнений с партнером в парных забегах.

Тренировочное занятие, посвященное соревновательной практике, используется в основном для работы с туристами, активно участвующими в соревнованиях. В забегах, как в основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются волевые качества, знания, умения и навыки туриста. В этом упражнении туриstu предоставляется возможность самостоятельно и инициативно проявлять свое умение использовать технические приемы и тем самым вырабатывать собственную манеру прохождения дистанции.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у туриста специфическую выносливость. Эти упражнения (с прохождением отдельных этапов и др.) распределяют в определенной последовательности по условиям дистанции и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения туриста.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность спортсмена, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно. В данной программе тренировочные занятия применяются избирательно только на 3-м году обучения.

Педагогические принципы обучения

Реализация *принципов сознательности и активности* в тренировке с туристами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность *принципа наглядности* заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений спортсмена-туриста об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и туриста-спортсмена соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение туриста спортсмена должно идти от простого к

сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий туристов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго **регламентированного упражнения** предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями туристов (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В спортивном туризме используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «казаки-разбойники» и др. Также большое место в тренировке туристов занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации спортсменов-туристов при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил спортсмена в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также, как самостоятельная форма (прикидка, тренировочные забеги, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Специальные приемы спортивного скалолазания

(комплекс специальных упражнений)

Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме:

- подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке,
- выход в упор из виса на перекладине,
- подтягивания в висе на пальцах на доске,
- подтягивания на зацепках,
- подтягивания с изменением расстояния между руками,
- подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав,
- подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
- перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов,
- выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину,
- подъем туловища на наклонной доске,
- подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»),
- подтягивания с «уголком»,
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
- приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук,
- прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке:

прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме

«Нарисуй-ка». Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают и рисуют каждый по одному штриху (предположим портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

«Обруч». Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепах, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч окажется в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание от 10 до 15 минут.

«Подарочек». Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

«Облезь меня». Дети лазят по траверсу, один в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

«Найди конфетку». В разных местах тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт». Участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

«Потанцуем». Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

«Мешочек». С одного бока у воспитанника привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом - мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

«Рывок». Обучающиеся лезут по траверсу свободно. По команде (хлопок, свисток, и т.д.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

«Выполнни задание». Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки в крест»;
- лазание «ноги в крест»;
- лазание «руки и ноги в крест»;
- лазанье руки согнуты – ног выпрямлены;

Ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

- руки менять на зацепе – ноги свободны;
- ноги менять на зацепе – руки свободно;
- руки и ноги менять на зацепе;
- лазанье – руки и ноги согнуты;

- лазанье – руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье – глаза завязаны.

«Повторюшки».

- Двое обучающихся на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.
- Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один учащийся пролазит трассу (показывает) другие за ним повторяют все движения.

«Кто быстрее». Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...), двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – то и победитель.

«Догонялки». Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 минуты.

«Оденься». В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепам и т.д. Участники лезут по траверсу и надевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше людей.

«Самый быстрый». Учащиеся стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание – марш!». Участники бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

«Самый шустрой». Участники лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Участники должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

Игры с веревкой. Цель этих упражнений – развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

- Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем – наоборот.
- Веревка вешается таким образом: верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса – тренажера. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем – снаружи в разные стороны.
- Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки.
- Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные участки». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

Игры с завязанными глазами. Упражнения предназначены для развития чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

- Одному участнику завязывают глаза. Другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево и т.д. говорит, что делать и как лезть.
- Все участники стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро. Так как у участников глаза завязаны и им нужно найти удобную зацепку.
- Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет. Нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
- Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем – с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Лазанье с утяжелителями. Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуется воспитанникам старше 12 лет.