

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Егоров Р.С., студент 3 курса института физической культуры и
спорта

Токарева В.А., студентка 3 курса института филологии
Липецкий государственный педагогический университет имени
П.П. Семенова-Тян-Шанского

Ключевые слова: *спортивный туризм, техника, техническая подготовка, комплексная методика, тренировочный процесс.*

Спортивный туризм - это перспективная дисциплина, позволяющая выйти за рамки спорта в привычном понимании. Цель данной статьи- совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме путем анализа научных статей и внесения собственных предложений.

Введение: туризм в обывательском понимании представляет собой путешествие в удовольствие, которое сопряжено с физической активностью и познанием чего-то нового. В советские времена из данного незамысловатого занятия начала постепенно формироваться спортивная дисциплина, которая получила название «спортивный туризм». Данная дисциплина интересна и необычна тем, что произошла из повседневной действительности, а не наоборот, как это часто бывает с профессиональным спортом.

Из года в год популярность спортивного туризма стремительно растет, что подтверждается материалами издания «Профиль» 2019 года, согласно которым такой рост замечен как за границей, так и в России. «Мировой рынок спортивного туризма оценивается в \$800 млрд. По прогнозам британского аналитического агентства Technavio, его оборот до 2021 года вырастет на 41% и составит \$4,31 трлн. Ежегодно в него вовлекаются от 12 до 15 млн человек, и в краткосрочной перспективе каждый год прирост будет составлять 6%» [2].

Цель работы: рост интереса к данному спорту, усложнение правил и укрепление конкуренции способствует тому, что спортсмены постоянно озадачены вопросами повышения собственных физических показателей и спортивных результатов. Необходимо разработать новые методики совершенствования тренировочного процесса в спортивном туризме, которые помогут достичь тех самых целей. Что характерно для молодых спортивных направлений так это то, что практика зачастую опережает теорию, а потому на данный момент не существует большого количества научной информации на тему тренировочного процесса в рамках спортивного туризма.

Основой подготовки туристов-спортсменов является техническая подготовка. Она включает в себя теорию и практику, но отрабатываются технические приемы на практических занятиях в природных условиях. Это подготовка по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, спасательных работ, подготовка по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает 20-25% от общего времени подготовки, а на этапе спортивного совершенствования с повышением уровня квалификации спортсменов суммарный объем технической нагрузки увеличивается до 75-80%.

Техническая подготовка подразделяется на индивидуальную и групповую. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Если турист имеет высокую индивидуальную подготовку, то он увереннее взаимодействует в группе [1].

На наш взгляд, необходимо выделять 4 основных навыка, которые необходимо оттачивать спортсмену-туристу: технику передвижения по пересеченной местности, технику передвижения по препятствию, технику преодоления препятствий, техника ориентироваться на местности.

Результаты исследований: техника передвижение по определенной местности должна оттачиваться в рамках практических занятий, ведь на пути могут возникать различные препятствия, такие как: сложность рельефа, количество этапов соревнования, а также вес амуниции спортсмена. Практические занятия могут проходить как непосредственно в местах потенциального проведения туристских соревнований, так и в закрытых помещениях, спортивных залах. Эмитировать нагрузку поможет, например, ходьба на поднятой вверх беговой дорожке, с использованием утяжеления и экипировки. Также могут быть использованы специальные спортивные маски, затрудняющие доступ кислорода. Они будут способствовать привыканию организма к функционированию в сложных и экстремальных условиях.

Техника передвижения по препятствию также может подниматься на практических занятиях. Так, выбор техники передвижения по навесной переправе будет зависеть от угла наклона переправы, техника передвижения по перилам (веревка) на склоне зависит от характера склона и от его крутизны и прочее. Техника преодоления препятствий, в свою очередь должна гарантироваться безопасностью участников соревнований.

Мастерство ориентирования на местности повышается за счет тренировок по следующим направлениям: определение положения относительно окружающих ориентиров местности, определение сторон света, нужного направление движения, а также разрешение конкретных задач ориентирования.

В части преодоления препятствий может быть использована комплексная методика развития данного навыка. Она состоит в совершенствовании преодоления нескольких технических препятствий на одном тренировочном занятии. В этой методике технические препятствия необходимо ставить максимально близко друг к другу или объединять в блоки. Количество и интенсивность выполнения тренировочного упражнения задаются в зависимости от физической подготовленности спортсменов, а также от постановки основных задач на конкретной тренировке [3].

Заключение. суммируя все вышесказанное, еще раз отметим, что спортивный туризм – новая дисциплина, что представляет широкий

круг возможностей для ее теоретического осмысления. Подводя итог работе, стоит сказать, что совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме должно быть связано с двумя важными составляющими – теоретической и практической. Их существование друг без друга невозможно, ведь только их симбиоз может обеспечить всестороннюю подготовленность спортсмена.

Библиографический список:

1. Бунина Е.В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm> (дата обращения: 08.11.2022);
2. Интерес к спортивному туризму стремительно растет во всем мире. Россия не исключение // Еженедельный журнал "Профиль" 06.06.2019;
3. Машичев А.С., Добыш Н.С. Тренировочный процесс в спортивном туризме // синтез науки и общества в решении глобальных проблем современности: сборник статей по итогам международной научно-практической конференции: в 4 частях. том часть 4. 2017.

IMPROVEMENT OF TRAINING PROCESS IN SPORTS TOURISM

Egorov R.S., Tokareva V.A.

Keywords: *sports tourism, technique, technical training, complex technique, training process.*

Sports tourism is a promising discipline that allows you to go beyond sports in the usual sense. The purpose of this article is to improve the training process in sports tourism by analyzing scientific articles and making their own suggestions.