

О ПОДГОТОВКЕ ТУРИСТОВ-ПЕШЕХОДНИКОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ И ИСКУССТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОЛИГОНА

Рыльский С.В.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308000, г. Белгород, НИУ «БелГУ», ул. Победы, 85), e-mail: Rilskiy@bsu.edu.ru

Уровень развития современного пешеходного туризма предъявляет высокие требования к совершенствованию учебно-тренировочного процесса. Преодоление естественных препятствий на маршруте составляет суть данного вида спорта и является фактором, определяющим безопасность передвижения человека по пересеченной местности. В статье рассматривается вопрос научного обоснования методики обучения туристов-пешеходников преодолению естественных и искусственных препятствий. Методика обучения основывается на выявлении базовых приемов преодоления препятствий, определении последовательности в обучении техническим приемам. В качестве основного средства для обучения базовой технике преодоления препятствий предлагается использовать специализированный учебно-тренировочный полигон. Обосновано его содержание и структура, а также функциональная нагрузка оборудованных на нем «станций», определены методы и методические приемы, используемые для достижения поставленной цели. Проведенный педагогический эксперимент доказывает эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: туризм, специализированный учебно-тренировочный полигон, препятствия, техника, методика.

ABOUT PREPARATION OF TOURISTS – PESHEHODNIKOV TO OVERCOME NATURAL AND ARTIFICIAL OBSTACLES IN THE CONDITIONS OF SPECIALIZED TRAINING POLYGON

Rylskiy S.V.

National Research University «BelSU»

Level of development of modern hiking places high demands on improving the teaching - training process. Overcoming natural obstacles on the route is the essence of the sport , and is a determining factor determining the safety of human movement over rough terrain. The article discusses the scientific substantiation of methods of teaching tourists - peshehodnikov overcoming natural and artificial obstacles. Learning technique is based on the identification of basic techniques to overcome obstacles in learning sequencing techniques. As the primary means of learning basic techniques of overcoming obstacles is proposed to use a specialized training ground. Justified by its content and structure, as well as functional load equipped it "stations", defined methods and instructional techniques used to achieve this goal. Conducted pedagogical experiment proves the effectiveness of the developed technique.

Keywords: tourism, specialized training polygon, obstacles, technique, methodology.

Введение

Уровень развития современного пешеходного туризма предъявляет высокие требования к совершенствованию учебно-тренировочного процесса. При этом определяющим в подготовке спортсменов данного вида спорта является обучение преодолению естественных и искусственных препятствий, что обусловлено необходимостью безопасного передвижения человека по пересеченной местности.

Ряд авторов (И.В. Бормотов, 2001; В.Г. Варламов, 1983; И.А. Зданович, 2004; В.А. Иванов, 2007) предлагают для этой цели использовать учебно-тренировочные полигоны, условия искусственно созданной горной среды, содержащие различные препятствия, по

своей структуре моделирующие препятствия, встречающиеся на соревновательных пешеходных маршрутах.

В различных регионах страны такие полигоны создаются, однако при их проектировке и строительстве нет определенных стандартов, которые бы унифицировали систему подготовки спортсменов, позволяли бы создавать методики обучения и т.д. Это свидетельствует о необходимости проведения научных исследований по обоснованию структуры подобных комплексов, их содержания, перечня препятствий и последовательности обучения, что составляет цель нашего исследования.

В связи с этим нами сделана попытка научного обоснования методики обучения туристов-пешеходников преодолению естественных и искусственных препятствий.

Для решения поставленных задач нами использовались теоретические методы – рассказ, беседа, показ, демонстрация наглядных пособий и другие. Практические методы – выполнение упражнения по частям и в целом, последовательно формируя из них двигательные действия. В процессе совершенствования широко использовался соревновательный метод, метод сопряженного воздействия.

В ходе теоретического обоснования экспериментальной методики было определено:

- содержание базовой техники преодоления препятствий в пешеходном туризме, а именно технических приемов, соответствующих данному уровню обучения, которые разделялись по типам рельефа (преград) на горный, равнинный-пересеченный, водные преграды;
- обоснована последовательность в обучении технике преодоления препятствий, которая выстраивалась внутри каждого типа рельефа (преград), основываясь на принципах «от простого к сложному», «от легкого к трудному», по нарастающей физической трудности и координационной сложности;
- разработана структура и содержание СУТП, а также методика обучения базовой технике преодоления препятствий туристов-пешеходников в условиях СУТП.

Первоначально были определены само понятие специализированного учебно-тренировочного полигона (СУТП) и его смысловая нагрузка применительно к пешеходному туризму.

Под СУТП мы понимаем оборудованную природную территорию, зал, с естественными и искусственными препятствиями, регулярно используемую образовательным учреждением для проведения учебно-тренировочных занятий по определенному виду спортивного туризма.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы [1-5], проведенный анализ соревновательной деятельности, а также многолетний опыт подготовки

туристов-пешеходников позволил нам сформулировать содержание СУТП в естественных условиях.

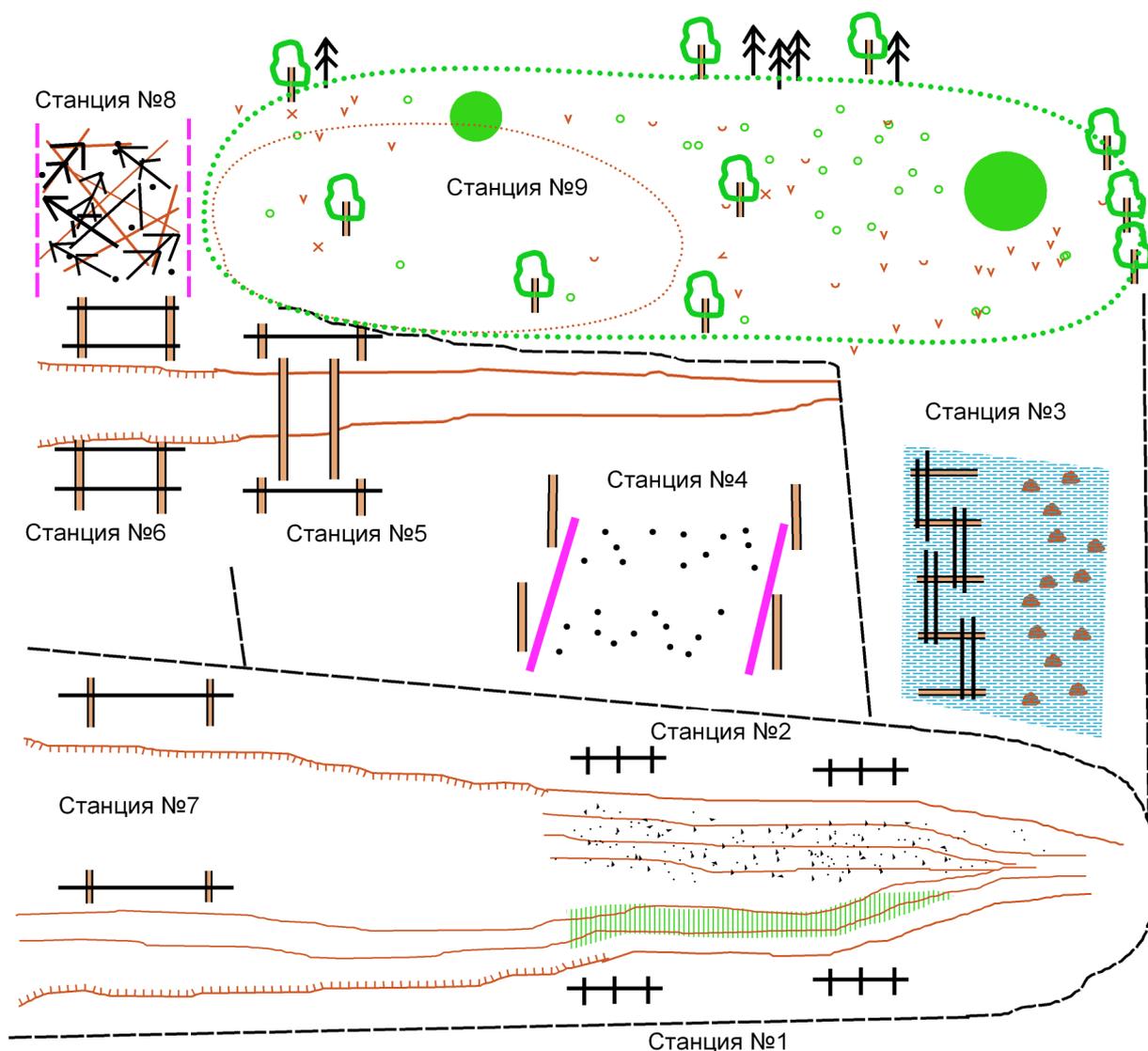
В состав специализированного учебно-тренировочного полигона должны входить естественные и искусственные препятствия, отражающие характер преодоления типов естественного рельефа, а также искусственные препятствия, моделирующие условия преодоления естественных препятствий, и технических приемов, используемых при их прохождении. Оборудованные места занятий должны соответствовать уровню подготовленности обучаемых, требованиям по технике безопасности, проявлению определенных физических и морально-волевых качеств, приобретению необходимых умений и навыков работы в условиях, максимально приближенных к реальным.

В соответствии с вышеизложенным нами был создан специализированный учебно-тренировочный полигон в г. Белгороде.

Полигон оборудован 9 станциями. План размещения станций на СУТП представлен на рис. 1. Для каждой станции разработан «паспорт станции», в которой отражается вид препятствия, решаемые учебные задачи, техническая характеристика, оборудование, указания по мерам безопасности.

Все станции оборудованы двумя параллельными «нитками», для увеличения моторной плотности занятия, применения соревновательного метода.

Для решения поставленных в исследовании задач был организован и проведен педагогический эксперимент на базе НИУ «БелГУ» в период с 1 октября 2008 года по 10 августа 2009 года.



- Станция № 1 - травянистый склон;
- Станция № 2 - осыпной склон;
- Станция № 3 - «преодоление болота»;
- Станция № 4 - «сухое русло реки»;
- Станция № 5 - «переправа по бревну»;
- Станция № 6 - «переправа над водой»;
- Станция № 7 - спуск-подъем по вертикальным перилам, наклонная навесная;
- Станция № 8 - «завал»;
- Станция № 9 - движение по растительному покрову.

Рис. 1. План размещения учебных станций на полигоне.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе было проведено предварительное исследование с целью разработки методики обучения базовой технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий. Второй этап основного педагогического эксперимента предполагал совершенствование полученных умений и навыков на туристской полосе препятствий в условиях СУТП и проверку интегральной подготовленности по технике преодоления препятствий в ходе проведения

пешеходного похода II категории сложности по Карпатам. К участию в опытной работе были привлечены студенты НИУ «БелГУ». Экспериментальную группу составили студенты факультета физической культуры, занимающиеся в группе ПФСС по спортивному туризму, контрольную – спортсмены туристского клуба «Кондор». В составе каждой группы было по 20 человек. Возраст занимающихся 17 – 20 лет.

Исследовательская работа на данном полигоне выявила положительное влияние на обучение базовой технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий. Об этом свидетельствует следующий факт: достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами в индивидуальной технике преодоления препятствий наблюдалась в девяти из десяти тестов, а в групповой технике преодоления препятствий - во всех шести испытаниях (табл. 1, 2).

В ходе основного педагогического эксперимента проведены исследования по определению эффективности экспериментальной методики обучения преодолению естественных и искусственных препятствий на быстроту и качество преодоления естественных препятствий в реальных походных условиях, уровень физической подготовленности, развития смелости и решительности. Ее содержание включало совершенствование навыков базовой техники преодоления препятствий на полосе препятствий в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона. Путем применения личной и групповой полосы препятствий у туристов-пешеходников выработывались навыки техничного преодоления различного типа естественных и искусственных препятствий, развития необходимых физических качеств, умения действовать уверенно и решительно.

Таблица 1.

Показатели уровня индивидуальной подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий

№ п\п	Типы техники	Тесты	Этапы исследований		
			После эксперимента		
			ЭГ	КГ	Р
			М±m	М±m	
1	Техника преодоления пересеченного, равнинного рельефа	Преодоление болота (кочки, гать), (баллы)	4,8±0,20	4,6±0,30	-
		«Завал» (баллы)	4,5±0,24	3,7±0,11	0,01
2	Техника преодоления горного рельефа	ПТС (подъем-траверс-спуск) с альпенштоком, (баллы)	4,5±0,30	3,9±0,52	0,01

		ПТС (подъем-траверс-спуск) по перилам (баллы)	4,6±0,30	4,3±0,40	0,05
		Спуск по склону по перилам (дюльфер) (баллы)	4,8±0,20	4,3±0,40	0,01
		Подъем по склону по перилам на самостраховке (баллы)	4,9±0,12	4,5±0,30	0,01
		Подъем по травянистому склону «зигзагом» (баллы)	4,5±0,40	3,8±0,56	0,01
		Спуск по травянистому склону «зигзагом» (баллы)	4,2±0,30	3,5±0,25	0,01
3	Техника преодоления водных преград	Переправа по бревну (баллы)	4,9±0,10	4,4±0,30	0,01
		Навесная переправа (баллы)	4,7±0,30	4,4±0,40	0,05

Таблица 2.

Показатели уровня групповой подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий

№ п\п	Типы техники	Тесты	Этапы исследований		
			После эксперимента		
			ЭГ	КГ	Р
			М±m	М±m	
1	Техника преодоления пересеченного, равнинного рельефа	Преодоление болота (гать), (баллы)	4,8±0,2	4,5±0,3	0,05
		«Завал» (баллы)	4,3±0,3	3,5±0,4	0,01
2	Техника преодоления горного рельефа	Спуск по склону «дюльфером» (баллы)	4,7±0,4	4,3±0,02	0,01
		Подъем по склону по перилам (баллы)	4,5±0,7	±4,0±0,3	0,01
3	Техника преодоления водных преград	Навесная переправа (баллы)	4,6±0,03	4,2±0,4	0,01
		Переправа по бревну (баллы)	4,3±0,7	3,8±0,5	0,01

О целесообразности предложенной экспериментальной методики обучения базовой технике преодоления естественных и искусственных препятствий говорят результаты проведенной работы. Так, анализ динамики всех показателей технической подготовленности

туристов экспериментальной группы показывает, что на заключительном этапе обследования во всех результатах имелись достоверные различия (таблица 3).

Таблица 3

Показатели технической подготовленности по технике преодоления естественных препятствий у туристов экспериментальной и контрольной группы на маршруте II категории сложности

№ п\п	Вид препятствия	Группы		Р
		ЭГ	КГ	
		М±m	М±m	
1	Подъем по травянисто-осыпному склону (баллы)	4,6±0,07	3,5±0,05	0,01
2	Спуск по травянисто-осыпному склону (баллы)	4,7 ±0,08	3,9 ±0,11	0,01
3	Переправа по бревну по перилам (баллы)	4,6± 0,08	4,0 ± 0,08	0,01
4	Переправа по камням	4,5± 0,08	4,2 ±0,11	0,05
5	Спуск по склону по перилам «дюльфером» (баллы)	4,6 ±0,08	4,1± 0,14	0,01
6	Движение по «завалу» (баллы)	4,7 ±0,08	4,0 ±0,08	0,01

Полученные результаты исследования техники преодоления естественных препятствий в ходе основного педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что изменение показателей технической подготовленности туристов-пешеходников экспериментальной группы по всем показателям достоверно лучше показателей испытуемых контрольной группы.

В связи с отмеченным представляется возможность сделать заключение, что экспериментальная методика обучению преодолению естественных и искусственных препятствий в условиях СУТП оказывает положительное влияние на технику преодоления естественных препятствий в реальных походных условиях.

Список литературы

1. Блахин Г.Н. Преодоление препятствий : учебник. - СПб. : ВИФК, 1996.
2. Бормотов И.В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 23 с.

3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе (методические рекомендации) // Центральное рекламное-информационное бюро «Турист». – М., 1983. – 44 с.
4. Зданович И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственно созданной горной среды : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2004. – 24 с.
5. Иванов В.А. Полигон для совершенствования тактико-технической подготовки спортсменов в туристском многоборье // Развитие спортивного туризма в России : тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции / под общей ред. С.Н. Панова. – М., 2007. – 170 с.

Рецензенты:

Собянин Ф.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород.

Ирхин В.Н., д.п.н., профессор, ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород.