

С.В. Соболев  
Н.В. Соболева  
С.К. Рябинина

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИИ – ПЕШЕХОДНЫЕ»

Монография



Институт физической культуры, спорта и туризма



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

**Станислав Владимирович Соболев  
Светлана Кадамбаевна Рябина  
Наталья Владимировна Соболева**

**Совершенствование  
тренировочного  
процесса в спортивном  
туризме в дисциплине  
«Дистанции – пешеходные»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40133376](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40133376)*

*Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в  
дисциплине «Дистанции – пешеходные»:  
ISBN 978-5-7638-3112-2*

**Аннотация**

Монография посвящена разрешению выявленных пробелов, имеющих непосредственное практическое значение при подготовке квалифицированных туристов в дисциплине «Дистанции – пешеходные», что существенно оптимизирует тренировочный процесс. Также представлены структура соревновательной деятельности, модельные характеристики физической подготовленности и программы технической

подготовки в спортивном туризме. Предназначена для студентов институтов физической культуры, преподавателей, тренеров, спортсменов и слушателей повышения квалификации.

# Содержание

Введение	5
Глава I	9
1.1. История возникновения и виды спортивного туризма	10
1.2. Многолетняя система подготовки туристов-спортсменов	13
1.2.1. Организационно-педагогические условия тренировочного процесса	20
1.3. Виды подготовки	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**С.В. Соболев, Н.В.  
Соболева, С.К. Рябинина**  
**Совершенствование  
тренировочного  
процесса в спортивном  
туризме в дисциплине  
«Дистанции – пешеходные»**

**Введение**

Спортивный туризм выделился из многочисленных видов туристской деятельности в 50-е годы прошлого столетия и благодаря широким возможностям в оздоровлении и физическом совершенствовании человека занял достойное место в отечественной системе физической культуры [1, 5, 55].

В соответствии с новыми правилами соревнований по спортивному туризму, утвержденными в 2008 г. [122], туристское многоборье стало называться «Соревнования по спортивному туризму, группа дисциплин – дистанции».

Несмотря на свою молодость, группа стремительно набирает обороты и завоевывает все большие территории как внутри уже освоенного пространства, так и в регионах, не охваченных ранее спортивным туризмом [165].

Практика опережает теорию, зачастую без подкрепления обоснованных методик подготовки спортсменов-туристов. Анализ соревновательной деятельности в туризме, в частности в дисциплине «Дистанции – пешеходные» чрезвычайно затруднен, поскольку дисциплина отличается большим составом и разнообразием применяемых технических действий и требований к проявлению двигательных способностей [8, 24, 49, 73, 136]. Кроме того, требования к дистанциям соревнований пока недостаточно конкретны и не унифицированы, набор возможных препятствий на дистанции очень большой [123, 125]. Все это существенно усложняет планирование тренировочного процесса и не способствует объективности результатов соревнований.

В современных условиях подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные» стремительно выходит на первые места, поскольку этот вид, по мнению ряда исследователей [30, 133, 139], наиболее предпочтительный и массовый.

Современная подготовка туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях предъявляет высокие требования к технической и физической подготовке, которая должна стро-

иться с учетом индивидуальных особенностей туриста [6, 22, 30, 32, 42 и др.]. Спортивный туризм требует глубоких научных исследований. Это мощная база для развития туризма, где пока еще нет достаточного количества специалистов, но которые уже востребованы, и потребность в их услугах по мере повышения уровня жизни в стране увеличивается [165].

В данный момент развития туризма соревнования на дистанциях проходят этап становления в своем развитии. В литературных источниках упоминается об организации, проведении, судействе соревнований [12, 36, 53, 68, 72, 88, 114, 148], но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов к соревнованиям на дистанциях информации крайне мало. Таким образом, этот раздел подготовки в спортивном туризме до сих пор остается малоизученным, что повышает актуальность научных исследований в данной области.

В этой связи проблема оптимизации тренировочного процесса квалифицированных туристов в дисциплине «Дистанции – пешеходные» становится все привлекательней для ряда специалистов [26, 50, 67, 85, 134].

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что исследования в спортивном туризме проводились в основном на спортсменах-походниках по разным видам туризма [2, 11, 23, 34 и др.], ряд авторов уделяли внимание контролю физической подготовленности туристов [59, 75, 104, 132, 174, 188], другие специалисты касались психоэмоциональ-

ных состояний туристов [80, 93, 103], а в дисциплине «Дистанции – пешеходные» методических материалов недостаточно [165].

# **Глава I**

## **Теоретико-методологические подходы многолетней подготовки в спортивном туризме**

В настоящее время тренировочный процесс строится на основе многолетнего и годичного планирования, подготовка туристов-спортсменов проводится по примерным программам, которые утверждены в отделениях спортивных школ и учреждениях дополнительного образования детей. Общая и специальная физическая подготовки в этих программах регламентируются СанПиНом 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» и Приказом Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР). Однако тренировочный процесс не может быть построен без учета физической подготовленности, поэтому, исходя из местных условий, необходимо дополнить примерные программы соответствующими разделами и принять скорректированные программы за основу при разработке необходимых документов.

# **1.1. История возникновения и виды спортивного туризма**

Спортивный туризм – это общенациональный вид спорта в России. Развитие учения о туризме тесно связано с историей самого туризма. Традиционно изучением туризма как науки занимались сами путешественники, и подобные учения соответствовали духу и характеру туризма того времени. Большинство современных учений стало возникать начиная с 1970-х гг., около половины из них – с 1980 г. [51].

Развитием спортивного туризма в России занимается Федерация спортивного туризма России, которая является преемником Российского общества туристов (РОТ), созданного в 1895 г.

В 1949 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта своим постановлением включил туризм в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. С того времени туристам, выполнявшим определенные требования в спортивных походах, стали присваивать спортивные разряды и звания [1]. Начиная с 1994 г. в разрядные требования по спортивному туризму введено присуждение звания «мастер спорта международного класса» за совершение спортивных походов 6-й категории сложности, соответствующих мировым достижениям, а также включены соревнования по туристскому многоборью, которые ранее назывались соревно-

ваниями по технике туризма.

Таблица 1

## Группа дисциплин «Дистанция»

Группа дисциплин	Название дисциплины
Водная	<i>Дистанция – водная – байдарка</i>
	<i>Дистанция – водная – катамаран-2</i>
	<i>Дистанция – водная – катамаран-4</i>
	<i>Дистанция – водная – каяк</i>
	<i>Дистанция – водная – командная гонка</i>
Горная	<i>Дистанция – горная – группа</i>
	<i>Дистанция – горная – связка</i>
Комбинированная	<i>Дистанция – комбинированная</i>
Лыжная	<i>Дистанция – лыжная</i>
	<i>Дистанция – лыжная – группа</i>
	<i>Дистанция – лыжная – связка</i>
На средствах передвижения	<i>Дистанция – на средствах передвижения</i>
	<i>Дистанция – на средствах передвижения – группа</i>
Парусная	<i>Дистанция – парусная</i>
Пешеходная	<i>Дистанция – пешеходная</i>
	<i>Дистанция – пешеходная – группа</i>
	<i>Дистанция – пешеходная – связка</i>
Спелео	<i>Дистанция – спелео</i>
	<i>Дистанция – спелео – группа</i>
	<i>Дистанция – спелео – связка</i>

Эти соревнования получили развитие сначала на туристских слетах, где ставились дистанции по технике туризма. Их задачей была отработка техники преодоления препятствий, встречающихся в туристских походах. Позднее стали проводиться специализированные соревнования по от-

дельным видам туризма. В соответствии с Правилами соревнований по спортивному туризму (утвержденными Федеральным агентством по физической культуре и спорту 28.03.2008 г.), соревнования стали проводиться по двум дисциплинам: «Маршрут» и «Дистанция». Они включили в себя следующие виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, комбинированный, спелео, парусный (разборные суда), на средствах передвижения (автомото, велосипедный, конный). Тем не менее действующие Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утвержденные Министерством спорта, туризма и молодежной политики России 10.11.2010) содержат только дисциплину «Дистанция». С этого времени официально проводятся соревнования по спортивному туризму только в группе дисциплин «Дистанция» (табл. 1).

Однако в соответствии с приказом Министерства спорта России № 571 от 22 июля 2013 г. были утверждены Правила вида спорта «Спортивный туризм», в которые были возвращены соревнования в группе дисциплин «Маршрут». Изменения правил в группе дисциплин «Дистанция» произошли незначительные.

Технические вопросы проведения соревнований по видам дисциплин оговариваются в Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму, утвержденному Федерацией спортивного туризма России.

## **1.2. Многолетняя система подготовки туристов-спортсменов**

Содержание и объемы спортивной подготовки в многолетнем цикле совершенствования туристов в соревнованиях по спортивным походам представлены в табл. 2 как вариант подготовки спортсменов-туристов, ориентированных на максимизацию тренировочных нагрузок и минимизацию сроков спортивного совершенствования. Реализация такого варианта спортивного совершенствования дает возможность на 4-5-м годах занятий спортивным туризмом участвовать в российских и международных соревнованиях высшего уровня.

Содержание и объемы спортивно-туристской подготовки в многолетнем цикле совершенствования туристов в соревнованиях по спортивным походам даны в учебных целях.

Общетуристская подготовка составляет в группах начальной подготовки (НП) 10 % общего объема подготовки на этом этапе, в базовом этапе (БП) – 10 %, в специализированном этапе (СП) – 9 %, в группах спортивного совершенствования (СС) – 9 %, в группах спортивного мастерства (СМ) – 7 %. Такое распределение в основном отражает существующую практику снижения удельного веса общетуристской подготовки с ростом спортивной квалификации. Отметим при этом, что снижается только удельный вес этой подготов-

ки, а не абсолютные значения в объемах, так как на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства необходимо более углубленное изучение теории и практики спортивно-оздоровительного туризма, повышение инструкторской и судейской квалификации, что невозможно без достаточного объема общетуристской подготовки.

Таблица 2

**Содержание и объемы спортивной подготовки в многолетнем цикле совершенствования туристов [148]**

Содержание спортивной подготовки туристов	Объем подготовки в часах				
	НП	БП	СП	СС	СМ
Общетуристская подготовка	40	60	60	60	80
Специальная туристская подготовка:	80	120	160	240	320
организационная подготовка	10	20	20	30	30
техническая подготовка	50	80	110	165	220
топографическая подготовка	5	5	5	10	10
тактическая подготовка	5	5	10	15	20
психологическая подготовка	5	5	5	10	20
подготовка по безопасности	5	5	10	10	20
Физическая подготовка:	160	180	240	320	380
общефизическая подготовка (ОФП)	120	110	120	130	120
специальная физическая подготовка (СФП)	40	70	120	190	260
Интегральная подготовка:	120	210	210	260	320
поход I к.с. (участник)	48	-	-	-	-
поход I к.с. (руководитель)	-	48	-	-	-
поход II к.с. (участник)	64	-	-	-	-
поход II к.с. (руководитель)	-	64	-	-	-
поход III к.с. (участник)	-	80	-	-	-
поход III к.с. (руководитель)	-	-	80	-	-
поход IV к.с. (участник)	-	-	104	-	-
поход IV к.с. (руководитель)	-	-	-	104	-
поход V к.с. (участник)	-	-	-	128	-
поход V к.с. (руководитель)	-	-	-	-	128
поход VI к.с. (участник)	-	-	-	-	160
соревнования на «дистанциях»	8	18	26	28	32
Итого	400	610	670	880	1100

Специальная подготовка в общем объеме распределяется следующим образом (в % от общей): в НП – 20 %, в БП – 20 %, в СП – 24 %, в СС – 27 %, в СМ – 29 %, что отражает существующую практику возрастания удельного веса специальной подготовки и абсолютных величин этой подготовки

практически во всех видах спорта [148].

Физическая подготовка распределяется в общем объеме следующим образом (в % от общей): в НП – 40 %, в БП – 30 %, в СП – 36 %, в СС – 36 %, в СМ – 35 %. Соотношение физической подготовки по удельному весу к общей подготовке туристов в пределах 30–40 % отражает представления большинства тренеров туризма о том, что физическая подготовка в туризме существенно дополняется как специальной, так и в основном интегральной подготовкой. Поэтому по сравнению с другими «родственными» видами спорта физическая подготовка значительно меньше по объему. Например, в спортивном ориентировании на этапе спортивного совершенствования объем физической подготовки достигает 1000 часов (ОФП – 250, СФП – 754), что составляет 69 % от общего объема подготовки высококвалифицированных ориентировщиков.

Соотношение ОФП и СФП в спортивном туризме не противоречит общим закономерностям многих видов спорта. В частности, в рассматриваемом плане удельный вес ОФП снижается по мере роста спортивной квалификации с 75 до 30 % (НП – 75 %, БП – 60 %, СП – 50 %, СС – 40 %, СМ – 30 %), а удельный вес СФП, соответственно, повышается с 25 до 70 %.

Интегральная подготовка – в отличие от многих видов спорта – в туризме играет решающую роль и значительна по объемам, возрастая со 120 часов на начальном этапе под-

готовки до 320 часов на этапе спортивного мастерства. По удельному весу распределение интегральной подготовки (в % от общей) – в диапазоне от 30 % до 35 %.

В спортивном туризме реализуются различные варианты периодизации годового цикла подготовки туристов. Эти варианты связаны, во-первых, с видами туризма, во-вторых, с календарными сроками спортивных походов и их количеством в годовом цикле [34, 85, 148].

Наиболее высокую спортивную форму туристу необходимо иметь в период соревнований на «маршрутах» и «дистанциях». Основные периоды включают в себя интегральную подготовку, а следующие за ними переходные периоды неизбежно связаны с утратой спортивной формы. В эти периоды входит активный восстановительный отдых после тяжелых нагрузок основных периодов.

Подготовка спортсменов в спортивном туризме, как и в других видах спорта, охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям. Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования в данном виде спорта. Она является процессом повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому мно-

гоборью. Туристская подготовка является педагогическим процессом воспитания туриста, включающим различные методы воспитания и обучения [148].

Методы воспитания в подготовке туристов-спортсменов [148, 149]:

1. Методы формирования сознания личности (беседы, лекции, диспуты, метод примера).
2. Методы организации деятельности и формирования опыта (педагогические требования, общественное мнение, приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций).
3. Методы стимулирования поведения и деятельности (соревнование, поощрение, наказание).

Методы обучения в подготовке туристов-спортсменов [148]:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные – рассказ, беседа, лекция; наглядные – иллюстрация, демонстрация; практические – выполнение заданий, упражнений).
2. Методы стимулирования и мотивации учения: методы стимулирования и мотивации интереса к учению – познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; методы стимулирования долга и ответственности – убеждение в значимости учения, предъявление определенных требований, поощрение и порицание и т.д.).

3. Методы контроля и самоконтроля в обучении: методы устного контроля и самоконтроля – индивидуального и фронтального опроса, устных экзаменов, фронтального опроса и т.д.; методы письменного контроля и самоконтроля – контрольные работы, письменные зачеты, письменный самоконтроль и т.д.; методы лабораторно-практического контроля и самоконтроля – контрольно-лабораторные работы и т.д.).

Все указанные методы используются в сочетании, обеспечивающем качество подготовки туристов.

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также совершенствует морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и т.д.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется с учетом принципов научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Только применение неразрывной совокупности данных принципов обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса [60].

## **1.2.1. Организационно-педагогические условия тренировочного процесса**

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования знаний, умений, навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований на «дистанциях» [79].

Туристская подготовка может рассматриваться как многолетний процесс спортивного совершенствования (подготовка высококвалифицированного туриста) или сравнительно кратковременный период предпоходной подготовки в соответствии с периодизацией тренировочного процесса. Термин «подготовка туриста» частично совпадает с термином «тренировка туриста», однако является понятием более общим, так как включает в себя тренировку как основное средство подготовки туриста и целый ряд дополняющих ее факторов [149].

Эффективность туристской подготовки зависит от ее умелого планирования, которое в целом должно охватывать многолетний период, а также от своевременного внесения коррекции в тренировочный процесс. В целях достижения высоких результатов в туризме, обусловленных требованиями-

ми Единой всесоюзной спортивной классификации, в многолетней подготовке должны быть четко определены конкретные задачи по этапам, периодам и циклам, указаны основные направления и средства для достижения определенного уровня физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовленности занимающихся.

Устойчивость уровней физической и технической подготовленности достигается правильным планированием и проведением тренировок. При этом нужно учитывать все названные принципы и не «засорять» тренировки множеством специальных упражнений и приемов. Не следует также приступать к изучению нового приема, пока не создана достаточная основа для его усвоения. Необходимо закреплять и совершенствовать полученные навыки в практике спортивных туристских походов [142, 157].

## 1.3. Виды подготовки

Рассмотрим содержание туристской подготовки на основе выделения основных ее видов. Все виды подготовки взаимосвязаны и представлены в табл. 3.

Таблица 3

### Виды туристской подготовки [148]

<i>Виды туристской подготовки</i>			
Общетуристская	Специальная	Физическая	Интегральная
	Организационная	Общая физическая подготовка (ОФП)	Соревнования на маршрутах
	Топографическая	Специальная физическая подготовка (СФП)	Соревнования на дистанциях
	Техническая		
	Тактическая		
	Психологическая		
	По обеспечению безопасности		

Общетуристская подготовка направлена на формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

1. Охрана окружающей среды и общественно-полезная работа в туристских походах.
2. Содержание, организация и проведение туристских слетов и соревнований.

3. Система подготовки кадров в спортивном туризме.

4. Социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма.

5. Типология, история и география туризма.

6. Современное состояние и перспективы развития туризма.

7. Краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы. В **общетуристской подготовке** преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях. Такие разделы общетуристской подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях. Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма. Малые объемы общетуристской подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируются в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

**Специальная туристская подготовка** обеспечивает формирование специфических для каждого вида туризма

знаний, умений и навыков по следующим основным направлениям:

- 1) организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- 2) топография туризма (топографическая подготовка);
- 3) техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- 4) тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- 5) психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- 6) обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Практически невозможно быть

специалистом по всем видам туризма. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации.

**Организационная подготовка** включает в себя следующие составляющие: определение целей и задач туристского похода; комплектование групп и распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения; подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач.

В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общетуристской. Большой объем практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки состоит в следующем: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

**Топографическая подготовка** предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимых в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия об используемых в туризме картах, схемах; об условных обозначениях местности;

о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

**Техническая подготовка** включает подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия. 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 сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов и соревнований на дистанциях высокого ранга.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.