

Литература.

1. Губа, В. П. Конституциональный подход – основа раннего отбора и ориентации в спорте / В. П. Губа // *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр.* – М., 1998. – С. 284–285.
2. Мандриков, В. Б. Зависимость проявления морфологических признаков маскулинизации спортсменов от типа конституции / В. Б. Мандриков, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 2014. – Вып. 1 (49). – С. 40–43.
3. Олейник, Е. А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта / Е. А. Олейник // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 2013. – № 3 (97). – С. 154–159.
4. Рудаскова, Е. С. Спортивная морфология: рабочая тетрадь / Е. С. Рудаскова. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 53 с.
5. Саваровский, А. Б. Изменение функций организма под влиянием занятий спортом: сб. науч. ст. / А. Б. Саваровский // *Наука и здоровье.* – №1. – М, 2021. – 136 с.

УДК 37.01

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ В ШКОЛЕ

Теплоухов А.П., Власов Н.В.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск, Российская Федерация

Водный туризм является действенным и одним из общедоступных средств физического воспитания, позволяющим широко удовлетворять потребности людей в отдыхе, смене впечатлений и физических нагрузок.

В нашей стране самодеятельный водный туризм занимает важное место в программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических колледжах и училищах, средних специальных учебных заведениях, ВУЗах, а также в спортивных клубах коллективов производственных предприятий.

Долгое время туризм отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали работы, посвященные исследованиям спортивного туризма как вида спорта.

В теории физической культуры туризм относится к ее фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре, представленной в режиме расширенного отдыха [3].

В последние годы отмечается бурное развитие водного туризма в нашей стране, кроме того, возросла сложность совершаемых путешествий. В таких условиях нормальное развитие водного туризма требует организации и налаживания глубоко продуманной планомерной работы по бучению и подготовке туристов-водников. Из необходимых воднику навыков можно выделить решающие, овладение которыми в наибольшей степени способствует безаварийности водных путешествий. Это прежде всего специальные навыки, связанные с преодолением конкретных препятствий на бурной воде. Уровень современных требований к специальной подготовленности водника, определяющейся сложностью предпринимаемых путешествий (в связи с естественным стремлением проходить все более и более сложные новые маршруты, а на известных маршрутах проходить сложнейшие участки, считавшиеся прежде непроходимыми), нередко оказывается столь многогранным и высоким, что отвечать ему могут лишь регулярно и планомерно тренирующиеся группы, составленные из

всесторонне подготовленных туристов [2].

Задаче обеспечения правильной полноценной подготовки водников в наибольшей степени отвечает организация круглогодичных тренировок, значительная часть которых проводится на открытой воде как стоячей, так и бурной. В процессе таких тренировок совершенствуются технико-тактические навыки, а также решаются важнейшие смежные задачи, такие, как организация страховки и самостраховки на воде, отработка деталей снаряжения, навыки коллективных действий. Можно утверждать, что правильная организация регулярных тренировок туристских коллективов оказывается ключевым звеном в деле создания мобильных, хорошо и всесторонне подготовленных дисциплинированных туристских групп, в деле повышения уровня водного туризма.

В настоящее время сложилось противоречие между необходимостью повышения качества организации круглогодичной тренировки туристов-водников и недостаточной методической разработанности данного вопроса.

Актуальность проблемы позволила сформулировать тему нашего исследования: **«Организация круглогодичной тренировки туристов-водников в школе».**

В нашей работе мы выяснили, что основным фактором, определяющим структуру годового цикла, тренировка, - является объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового [3].

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы являются естественной основой периодизации годичной тренировки. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться [1].

Общие закономерности годичной периодизации относятся ко всем видам спорта, однако реализуются они по-разному. 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.

Водный туризм является одним из наиболее технически сложных видов туризма, поэтому подготовка туристов – водников имеет свои особенности.

Одной из особенностей водного туризма как вида спорта является достаточно жестко регламентированная последовательность в совершении спортивных походов определенной сложности похода. Эта последовательность «от простого к сложному» определяется правилами и связана с необходимостью обеспечить определенную безопасность спортивных туристских походов. Кроме того, регламентируется возраст участников и руководителей спортивных походов. К особенностям спортивного туризма относятся также определенные ограничения на зачет походов для присвоения спортивных разрядов и званий. Например, в календарном году засчитывается не более четырех походов, в том числе не более трех походов [2].

Тренировочный процесс туристов-водников строится на основе многолетнего

(перспективного) и годовичного (оперативного) планирования.

Подготовка туристов-водников проводится по примерным программам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России.

Круглогодичный цикл тренировок должен обеспечивать общее повышение работоспособности и высокую спортивную форму туристов-водников перед стартами ответственных соревнований: чемпионатами по туризму, первенствами по туристской технике.

Годовой план учебно-спортивной работы строится в соответствии с целями и подготовленностью спортсменов. Такой план должен способствовать рациональному распределению времени и сил для решения задач подготовки группы к сложному водному походу.

План подготовки туристов-водников состоит из 4 периодов, специфика и длительность которых определяются сменой времен года и спецификой текущих учебно-спортивных задач.

1-й период - переходный, начинается по окончании основного летнего похода (ориентировочно можно принять, что период начинается 1-го сентября) и продолжается до конца октября, когда становятся нецелесообразными или невозможными по погодным условиям тренировки на открытой воде [4].

Тренировки в этот период проводят на стоячей воде. Главная учебная задача тренировок - восстановление правильной техники, которая часто страдает в результате длительной работы на бурной воде, где на первый план ставится не техническая чистота движений, а их быстрота, сила и своевременность.

2-й период - подготовительный (ноябрь-март). Главная задача периода - повышение общей физической подготовленности (ОФП) туристов, на основе которой будет строиться дальнейшая тренировочная работа. В этот период (в его второй половине) ведется работа по обучению новичков элементам техники гребли на тренажерах.

3-й период - приобретение спортивной формы (апрель-июнь). Главная задача периода - достижение уровня специальной и физической подготовки, необходимого для успешного проведения сложного водного путешествия. Период состоит из двух циклов.

Первый (6 недель) начинается с появлением возможностей переноса тренировок на открытую воду. Работа ведется на тренировочной трассе, главная задача - совершенствование навыков управления лодкой, подбор и «скатывание» новых экипажей.

Второй цикл (4 недели), задача которого освоение приемов страховки и самостраховки на воде, связан с возможностью тренировок на реках с выраженным течением в условиях, позволяющих без ущерба для здоровья людей отрабатывать такие приемы, как буксировка перевернутой лодки и ее экипажа, эскимосский переворот и другие приемы постановки на киль перевернутой лодки, плавание в спасжилете и т. д. Завершается период сборами на бурной воде или тренировочным походом длительностью до 2-х недель.

3-й период - сохранение спортивной формы (июль-август). Состоит из двух циклов:

Первый цикл - непосредственная подготовка к основному путешествию года. В связи с работой по подготовке снаряжения допустимо уменьшить число тренировок в этом цикле до двух в неделю. Тренировки целесообразно проводить на несложной воде, чтобы не допустить эмоционального утомления участников похода. Во время тренировок на воде в этом цикле широко используют задания с элементами соревнования, игры и экспериментирования — это позволяет сохранять морально-волевую подготовку туристов на высоком уровне.

Второй цикл - водное путешествие (3-4 недели) как итог годичной подготовки. Содержание этого цикла выходит за рамки данного руководства [1].

Кроме рекомендуемых планов, могут составляться более детальные планы тренировок по этапам, месяцам, неделям тренировочного цикла. Планы детализации имеют большое значение для подготовки сборных команд к участию в чемпионате России по туризму. Такие планы используются в основном для спортсменов высшего разряда. При этом для сборных

команд (мастеров спорта и кандидатов) рекомендуется недельный цикл из 5-6 тренировочных дней. Для спортсменов 1-го разряда можно рекомендовать в недельном цикле 4 занятия, для младших разрядов 2-3 раза в неделю. Планы детализации тренировок могут служить хорошей основой для составления конспекта занятий. В нем указываются основные задачи занятия, место проведения, содержание, объем и интенсивность, организационно-методические указания [4].

Литература.

1. *Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме / А.И. Аппенянский – Москва: ЦРИБ «Турист», 2009. – 169 с.*
2. *Курилова, В.И. Туризм / В.И. Курилова. – Москва: Просвещение, 1998. – 218 с.*
3. *Усков, А.С. Практика туристских путешествий / А.С. Усков. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2014. – 124 с.*
4. *Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 233 с.*

УДК 796.011.24

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Шеверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования культуры здоровья студента. Хорошее здоровье, красивое тело, красивые движения – результат правильного физического развития. Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием успешной учебной деятельности в вузе, а значит и его профессиональной пригодности. В университете, наряду со здоровыми студентами, поступают лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу. По данным различных авторов, 30% студенческой молодежи относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%) [1].

Учеба в университете предъявляет высокие требования, как к психическому, так и к физическому состоянию студентов. Несбалансированный режим труда и отдыха, малоподвижный образ жизни оказывают негативное влияние на их здоровье, поэтому в вузе очень важно сочетать учебно-воспитательный процесс с системой обучения. Это способствует поддержанию должной физической работоспособности и умственной активности, сохранению и укреплению здоровья.

Основной целью физического воспитания студентов специальной медицинской группы является формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, психологической и физической подготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

В основе занятий физическими упражнениями с использованием средств закаливания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, лежат три основных принципа:

1. Принцип заключается в оздоровительной и лечебно-профилактической