**Особенности тренировочного процесса в туризме.**

Детско-юношеский туризм в системе дополнительного образования является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий и одним из самых массовых оздоровительных доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека через общение с природой, альтернативой наркотикам и вредным привычкам, организации активного досуга и занятости, а также социальной адаптации, профессиональной ориентации, воспитанию гражданственности и патриотизма, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения. В первую очередь детско-юношеский туризм - это подготовка юного поколения к будущей работе в новых условиях экономики. «Я не знаю сильнее воспитательного средства, чем летние походы», - говорил в свое время великий педагог Антон Макаренко. В детских объединениях туристско-краеведческого профиля педагоги дополнительного образования учат воспитанников преодолевать естественные препятствия, обеспечивать себя теплом, пищей, водой, оказывать доврачебную помощь. Это позволяет психологически подготовить детей и подростков к нестандартным ситуациям и адекватной реакции в экстремальных условиях жизни [1].

Туризм с его богатым содержанием различных действий (самообслуживание, преодоление различных препятствий и жизненных трудностей, проверка знаний, умений, способностей и т.д.), является прекрасным средством самовоспитания, которое основано на необходимости «включения» человеком волевых усилий. Последние связаны с мышечным напряжением, напряжением внимания, преодолением утомления, чувства страха, неуверенности, соблюдения определенного режима путешествии.

Туризм располагает арсеналом средств и методов, позволяющих реализовать специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы 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 по спортивному туризму и ориентированию [2].

Туристская подготовка может рассматриваться как многолетний процесс спортивного совершенствования (подготовка высококвалифицированного туриста) или как сравнительно кратковременный период предпоходной подготовки в соответствии с периодизацией тренировочного процесса.

Как и в иных видах спорта, тренировочный процесс туристов имеет определенную, методически обоснованную структуру, характеризуемую таким понятием, как *цикличность.* В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней подготовки. Тренировочный процесс имеет тенденцию к систематическому повторению основных элементов своего содержания (циклы), но содержание тренировочных занятий в каждом цикле соответствует логике конкретного этапа подготовки туриста (начального, базового и т.д) и логике подготовки к участию в походах и соревнованиях заданного уровня сложности.

Средствами общей физической подготовки достигается разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности [3].

Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти [4]. Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. При планировании походов необходимо учитывать все особенности детского организма, строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

Выполнять значительную работу при ходьбе с рюкзаком на туристском маршруте невозможно без достаточного развития выносливости. Поэтому многие упражнения тренировочного периода необходимо направлять на воспитание этого качества. Особое место занимают двигательные действия циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, передвижение на лыжах, спортивное ориентирование [5].

Дозировка нагрузки с учетом подготовленности занимающихся может осуществляться за счет изменения размеров площадки, длительности занятий, количества обучающихся, числа повторений, интервалов отдыха между ними.

Основные задачи занятий с юными туристами в группах начальной подготовки (1-2 год обучения) - укрепить здоровье детей и обеспечить их разностороннее физическое развитие (сдача норм комплекса ГТО соответствующей возрасту ступени); привить устойчивый интерес к занятиям туризмом; повысить общую работоспособность организма; обучить основам техники туристских упражнений (выполнение норматива значка "Юный турист").

Основные задачи на базовом этапе - дальнейшее укрепление здоровья детей на основе воспитания главных физических качеств, закаливания организма, формирования и закрепления гигиенических навыков; воспитание волевых качеств.

Таким образом, методика контроля предполагает использование целого комплекса методов: физиологических, педагогических, психологических. Она позволяет определить состояние здоровья юного туриста, его антропометрические данные, уровень подготовленности. На основе полученных результатов можно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

***Список используемых источников***

1. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно оздоровительный туризм [Текст]: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2002. — 364 с, ил.

2. Жолдак, В.И. Деятельность УДО физкультурно-спортивной и туристской направленности как фактор национальной безопасности [Текст] / В.И. Жолдак, А.В. Куприянов// Дополнительное образование. - № 3.- М.: 2004., с. 14.

3. Мельников, Д.А. Оценка эффективности образовательной программы с элементами спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на примере туристского многоборья [Текст] / Д.А. Мельников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №1. – с. 46.

4. Квартальнов, В.А. Теория и практика туризма: учебник [Текст] / В.А. Квартальнов.- М: Финансы и статистика, 2003. - 672 с.

5. Масягина, Н.В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма [Текст] / Н.В. Масягина: дис. канд. пед. наук . — М., 2003. 200 с.