

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИЗМ»

Подготовил педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДДТ пгт. Сосьва: Архипов А.А.

Цель: подготовка к соревнованиям по технике пешеходного туризма на этапах «Параллельные перила», «».

Задачи:

- Совершенствовать технику прохождения условного препятствия на этапах «Параллельные перила».
- Организация самостраховки при организации наведения и снятия технических этапов.
- Формировать физические качества: выносливость, ловкость, скоростно-силовые способности.
- Воспитывать бережное отношение к туристскому снаряжению, организованность, дисциплину, чувство взаимопомощи.

- ◎ Перед вами представлена система учебно-тренировочных занятий с обучающимися младших школьников обучающихся в объединении «Туризм», направленная на совершенствование технических приёмов, позволяющих развивать скоростные способности при прохождении технических этапов.

- Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные задания с максимальной скоростью существует понятие «скоростные способности».
- Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение действий в минимальный для данных условий промежуток времени.
- Развитие скоростных способностей в туризме является одним из составляющих результативности.

◎ По правилам проведения соревнований прохождение дистанции регламентировано временем, за которое участники должны преодолеть туристские этапы.

- Поэтому важным моментом в работе педагога (особенно на начальном этапе обучения, так как именно в этот период происходит становление юного туриста, формируются основы туристской техники, безопасных действий на этапах) является обучение прохождению технических этапов, позволяющих развивать скоростные способности.

● Организуя работу на начальном этапе обучения младших школьников техническим приёмам, выделил следующие задачи:

- создать у обучающихся общее представление о двигательном действии на технических этапах;
- познакомить со специальным туристским снаряжением;
- разучить звенья основы техники преодоления туристских этапов, предупредив возникновение грубых ошибок;
- добиться выполнения техники преодоления технических этапов в целом.

- В учебно-тренировочный процесс включаются упражнения со специальным туристским снаряжением. При выполнении которых обучающиеся убеждаются в том, что от умения приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние при работе на туристском этапе, будет зависеть не только скорость и безопасность прохождения, но и количество совершаемых ошибок, которые в дальнейшем на соревнованиях неизбежно приведут к получению штрафных санкций.

- Для формирования умений работы с карабинами предлагаю для юных спортсменов следующее задание: участник держит карабин в правой руке, левая рука на верёвке, по команде участник пристегивает карабин «уса» самостраховки к перилам, затем снимает его и перестегивает на верхнюю обвязку своей страховочной системы. Упражнение повторяется 5-6 раз, попеременно правой и левой рукой. Регулярное выполнение таких упражнений позволит отработать технику работы с карабином и будет способствовать развитию мелкой моторики пальцев.

Отработка работы с карабином



- Формируя двигательные умения, необходимо не забывать знакомить обучающихся с системой штрафных санкций, используемых на туристских соревнованиях.
- На этапе может находиться только один участник, заступ за контрольную линию без самостраховки запрещён, незакрыта муфта карабина.
- В дальнейшем такая работа обеспечит спортсменам-туристам «чистое» (без штрафных санкций) прохождение этапов дистанции.
- Постепенное знакомство с системой штрафных санкций позволяет участникам быть собранными, внимательными, что очень важно для использования полученных знаний в практической деятельности на соревнованиях.

- Обучение работе на этапе «Параллельные перила» предусматривает решение следующей задачи для участников – преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами и с опорой на верхние страховочные перила.





- **Самостраховка** осуществляется, с помощью карабина - «уса» самостраховки, который пристегивается к верхним перилам. Несмотря на простоту движений при прохождении этого этапа у юных спортсменов встречается целый ряд нерациональных движений и ошибок. Поэтому для овладения двигательными действиями руками и ногами, необходимо сначала разучить звенья техники прохождения этапа: подход к этапу и пристёгивание участника к перильной верёвке, прохождение этапа, окончание работы на этапе.

- Следует помнить, что с первых тренировок требовать преодоление этапа с точной техникой и высокой скоростью нельзя. Формирование двигательных умений зависит от физических и психических возможностей ребенка. Должно пройти определенное время, чтобы воспитанник смог адаптироваться на «раскачивающихся» в разные стороны перилах параллельной переправы, после чего можно будет целенаправленно обучать его правильной технике прохождения.

- Проверкой сформированности туристских умений, знаний и навыков является проведение соревнований по туристской технике с включением данных этапов.
- Результаты соревнования позволят не только проверить усвоение изученного материала и помогут спланировать дальнейшую работу по отработке технических умений на учебно-тренировочных занятиях.

● The End