

*Каверина Виктория Александровна,
студент,
4 курс, институт «Экономика и управление»
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
Россия, г. Белгород
Научный руководитель: Ильин Александр Викторович,
старший преподаватель кафедры физического воспитания НИУ БелГУ
Россия, г. Белгород*

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОХОДОВ. СТРАТЕГИИ И ТАКТИКА

***Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические и прикладные аспекты планирования учебных спортивно-тренировочных походов. Детально анализируется структура подготовительного этапа, включая постановку педагогических целей, выбор района путешествия и разработку нитки маршрута. Особое внимание уделено стратегическим принципам обеспечения безопасности, распределения груза и акклиматизации, а также тактическим приемам управления группой в условиях горной или таежной местности. На основе анализа методической литературы и современных регламентов спортивного туризма обосновывается необходимость перехода от интуитивной тактики к осознанному стратегическому планированию для достижения максимального учебно-тренировочного эффекта.*

***Ключевые слова:** спортивно-тренировочный поход, планирование маршрута, стратегия и тактика туризма, безопасность в походе, учебно-тренировочный процесс, спортивный туризм, график движения, управление группой, акклиматизация, маршрутно-квалификационная комиссия.*

Annotation: *This article examines the theoretical and applied aspects of planning educational sports and training hikes. It provides a detailed analysis of the preparatory stage structure, including the formulation of pedagogical objectives, the selection of the travel area, and the development of the route itinerary. Special attention is paid to the strategic principles of ensuring safety, load distribution, and acclimatization, as well as tactical methods of group management in mountainous or taiga terrain. Based on an analysis of methodological literature and current regulations of sports tourism, the necessity of transitioning from intuitive tactics to conscious strategic planning is substantiated in order to achieve the maximum educational and training effect.*

Key words: *sports training hike, route planning, tourism strategy and tactics, hiking safety, educational and training process, sports tourism, movement schedule, group management, acclimatization, route qualification commission.*

В системе подготовки кадров для спортивного и активного туризма, а также в рамках образовательных программ высших учебных заведений соответствующего профиля, учебный спортивно-тренировочный поход занимает центральное место, являясь не просто формой активного отдыха, а ключевым элементом практической подготовки инструкторов, гидов-проводников и руководителей групп. В отличие от рекреационного или коммерческого похода, учебно-тренировочное мероприятие имеет жестко заданную педагогическую матрицу, и успех всего предприятия, измеряемый не столько пройденными километрами, сколько объемом усвоенных навыков и сработанностью коллектива, напрямую зависит от качества предварительного планирования. Планирование в данном контексте является многоуровневым процессом, который включает в себя разработку общей стратегии проведения похода и детализированной тактики действий на каждом конкретном участке маршрута и в каждый конкретный ходовой день. Игнорирование этого этапа, попытка действовать по наитию, неизбежно

приводят к срыву учебной программы, возникновению нештатных и аварийных ситуаций, а также к дискредитации самой идеи спортивного туризма как вида деятельности.

Процесс планирования начинается задолго до выхода группы на маршрут и условно делится на два больших, тесно взаимосвязанных блока: стратегический и тактический. Стратегия похода отвечает на глобальные вопросы «что, где и зачем мы делаем?». Она формируется на этапе кабинетной работы и начинается с четкой постановки педагогических и спортивных целей. Руководитель группы, выступающий в роли тренера-преподавателя, должен четко определить, какие именно компетенции должны быть сформированы или закреплены у участников. Это может быть отработка техники движения по осыпным склонам, навыки организации бивачных работ в зоне леса и выше границы леса, приемы страховки и само страховки на снежно-ледовых участках или развитие навыков ориентирования на сложно пересеченной местности с использованием карты и компаса. Как справедливо отмечается в классических методических пособиях по спортивному туризму, именно учебная цель диктует выбор района путешествия, определяет категорию сложности маршрута и даже влияет на подбор количественного и качественного состава группы [1]. Стратегический замысел также включает в себя выбор района проведения похода, и здесь необходимо учитывать целый комплекс факторов, включая не только соответствие рельефа и климатических условий поставленным учебным задачам, но и транспортную доступность, наличие устойчивой связи, расположение спасательных подразделений МЧС и возможность оперативной эвакуации. Далее следует разработка нитки маршрута, которая должна быть логичной с точки зрения постепенного нарастания физической и технической сложности. В правильно спланированном учебном походе пик нагрузок и наиболее сложные в техническом отношении препятствия должны приходиться на середину или вторую треть графика движения, когда участники уже прошли период

вработываемости и акклиматизации, но еще не накопили критической психофизической усталости, свойственной финальным дням путешествия. Особое место в стратегии занимает анализ запасных вариантов и аварийных выходов с маршрута, что является обязательным требованием при защите маршрутной документации в маршрутно-квалификационной комиссии.

Тактическое планирование, в свою очередь, представляет собой детализацию стратегии применительно к конкретным условиям местности, погоде и текущему состоянию группы, и здесь на первый план выходит фигура руководителя похода, его личный опыт и управленческая гибкость. В структуру тактического планирования входит разработка детального графика движения и переходов, основанного на так называемой тактической схеме маршрута. В учебных походах недопустима гонка за временем или рекордами скорости, напротив, в график необходимо закладывать резервное время для подробного объяснения технических приемов и проведения учебных занятий на рельефе. Например, при планировании прохождения ледника в рамках учебной программы руководитель обязан заложить в график не только время на непосредственное преодоление ледового рельефа, но и значительный временной люфт на организацию нижней страховочной базы, показ приемов самозадержания при срыве на ледовом склоне и разбор возможных ошибок. Планирование темпа движения является важнейшим тактическим инструментом, особенно в горной местности, где, как указывают специалисты в области физиологии спорта, неадекватный темп набора высоты и превышение допустимого перепада высот в сутки являются основными причинами срыва акклиматизации и развития симптомов горной болезни [2]. В связи с этим тактический план должен предусматривать обязательное проведение акклиматизационных радиальных выходов и организацию так называемых «полудневок» или ранних остановок на ночлег для обеспечения полноценного отдыха организма в условиях гипоксии.

Существенным разделом тактической подготовки является планирование материально-технического обеспечения и распределения группового и личного снаряжения. В учебном походе вес рюкзака не должен становиться демотивирующим фактором и причиной физического истощения курсантов, что требует от руководителя скрупулезного подхода к составлению раскладки продуктов питания с учетом их калорийности и веса в сухом виде, а также к выбору многофункционального снаряжения, позволяющего снизить общую массу носимого груза. Как показывает практика, чрезмерный вес рюкзаков на начальном этапе обучения является одной из наиболее частых причин травматизма опорно-двигательного аппарата и формирования стойкого негативного отношения к туризму в целом [3]. Именно поэтому тактика закупки, фасовки и перераспределения общественного груза является не хозяйственной рутинной, а важной педагогической задачей, наглядно демонстрирующей участникам принципы оптимизации походного быта.

Нельзя обойти вниманием и психолого-педагогическую стратегию управления малой группой в условиях автономного существования. В отличие от рекреационного похода, где личные отношения могут превалировать над формальной дисциплиной, учебно-тренировочное мероприятие требует четкой иерархической структуры с безусловным авторитетом руководителя и четким распределением функциональных обязанностей между участниками, будь то завхоз по питанию, ремонтный мастер или медик. Стратегически верным является внедрение в план похода учебных дежурств, когда участники не просто выполняют текущую работу по лагерю, а получают возможность в смоделированных условиях принять на себя обязанности руководителя дневного перехода под контролем инструктора. Это способствует формированию управленческих компетенций у будущих кадров спортивного туризма. Как подчеркивает в своих исследованиях В. И. Гананольский, успех прохождения сложного маршрута лишь на тридцать процентов зависит от физической подготовки и технической оснащенности группы, тогда как на

семьдесят процентов он определяется качеством предварительной тактической проработки маршрута и устойчивостью морально-психологического климата в коллективе [4].

В современной практике планирования учебных походов все большую роль играет цифровизация подготовительного этапа. Использование географических информационных систем, спутниковых снимков высокого разрешения и специализированного программного обеспечения для построения профиля высот позволяет руководителю еще до выезда на местность с высокой точностью оценить крутизну склонов, наличие потенциально лавиноопасных участков или кулуаров, а также более объективно рассчитать время прохождения отдельных участков маршрута. Это позволяет перейти от интуитивной тактики, основанной исключительно на личном опыте и субъективных ощущениях, к осознанному стратегическому планированию, основанному на объективных данных. Тем не менее, даже самый совершенный цифровой план остается лишь планом, и высшим проявлением тактического мастерства руководителя является способность своевременно и обоснованно отступить от намеченного графика в случае резкого ухудшения метеоусловий, возникновения опасности схода лавин или выявления признаков переутомления участников. Тактическая гибкость и готовность к принятию волевого решения о прекращении маршрута или изменении его нитки являются не признаком слабости, а высшим проявлением ответственности за жизнь и здоровье вверенного коллектива. Именно баланс между детальным стратегическим предвидением и адекватной тактической импровизацией составляет суть профессионализма руководителя учебно-тренировочного похода.

Таким образом, планирование учебных спортивно-тренировочных походов представляет собой сложный, многофакторный процесс, интегрирующий в себе достижения спортивной педагогики, физиологии, логистики и психологии малых групп. Только комплексный подход,

сочетающий тщательную стратегическую проработку нитки маршрута и учебных задач с тактической вариативностью действий на местности, позволяет гарантировать не только успешное прохождение заявленного маршрута, но и, что гораздо важнее в контексте учебного процесса, достижение запланированного тренировочного и воспитательного эффекта.

Список использованных источников:

1. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2020. — С. 156-162.

2. Бурыкин, А. В. Медицинские аспекты спортивного туризма: профилактика горной болезни и травматизма / А. В. Бурыкин // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2022. — Т. 99, № 4. — С. 45-51.

3. Константинов, Ю. С. Теория и методика детско-юношеского туризма / Ю. С. Константинов. — М.: ФЦДЮТиК, 2021. — С. 208.

4. Ганапольский, В. И. Организация и тактика туристских походов: методическое пособие / В. И. Ганапольский. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. — С. 77-83.