

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Володимир Комар
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Спеціальна фізична підготовка залежить від способу пересування і ступеня підготовленості кожного туриста. В процесі її удосконалюється техніка, використовуються можливості для вивчення, припасування й освоєння спеціального інвентарю.

Завдання спеціальної фізичної підготовки **туриста-лижника** (крім відмінного володіння технікою) – розвинути витривалість. Турист завжди пересувається з рюкзаком; тому велику частину тренувальних походів варто робити з поступово зростаючим вантажем. Лижник повинен уміти прокладати лижню по цілині і пересуватися в лісових і гірських умовах з вантажем. Для придбання навичок ночівель на снігу і загартовування організму деякі навчально-тринувальні походи вихідного дня варто робити з ночівлями в лісі, навіть якщо такі і не плануються в основній подорожі. Ця навичка може знадобитись при непередбачених обставинах. Необхідно навчитись везти товариша на буксирі на лижах, транспортувати вантаж на санно-лижній установці, волокушах. Спеціальними вправами лижнику необхідно зміцнювати м'язи рук, ніг, тулуба. Під час занять варто виробляти глибокий, ритмічний подих, погоджений з темпом пересування на лижах. У літню пору рекомендується займатися веслуванням, плаванням, їздою на велосипеді, легкою атлетикою.

Турист-водник повинен добре плавати (особливо в одязі), пірнати, діставати з дна предмети. Його організм повинний безболісно переносити й охолодження, і тривале перебування у воді, і відбиті від неї яскраві сонячні промені. Особливості спеціальної фізичної підготовки туриста-водника залежать від видів судів (байдарка, моторка, яхта, пліт), від особливостей водяного маршруту. Туристу-водникові можна порекомендувати займатися узимку лижним спортом.

Підготовка **туриста-пішохода**, незважаючи на удавану простоту пересування, також вимагає обліку всіх особливостей цього виду туризму. Насамперед треба працювати над освоєнням так названого туристського кроку. Рекомендуються тренувальні походи зі збільшенням довжини переходу від 10-15 до 30-40 км із доведенням швидкості на окремих ділянках до 7-8 км/год, а зі збільшенням стерпного вантажу в межах встановлених норм, не перевищуючи їх. За виробленням рівномірного кроку, ритмічного глибокого подиху треба ретельно стежити.

З огляду на можливість пересування без доріг, по сильнопересічній місцевості, особливу увагу треба приділяти подоланню перешкод – нерівностей рельєфу, підйомів і спусків, водяних перешкод. Пересування по лісах, болотам, піскам, степам має свої особливості, які необхідно врахувати при підготовці до походу. Варто звикати до взуття, що відповідає характеру майбутнього маршруту. Перед гірською подорожжю необхідно: вивчити елементи скелелазіння, прийоми пересування по осипах, снігу, льоду, способи переправ через гірські ріки, самостраховку альпенштоком чи ледорубом, мотузкою; загартуватися, виробляти уміння переборювати спрагу; не боятися різких коливань температури, нічлігів поза населеними пунктами.

Взимку туристи-пішоходи можуть продовжувати займатися пішохідним чи туризмом переключатися на лижний.

Турист-велосипедист, крім оволодіння технікою пересування на велосипеді, повинен пристосовуватися до перевезення вантажу, до пересування по різних дорогах, стежках, схилах, пісках проти вітру, під дощем, до перенесення велосипеда на плечах.

Навантаження велосипедиста звичайно велике, умови їзди можуть швидко змінюватися в залежності від місця і погоди. Тому фізична підготовка велосипедиста повинна бути особливо ретельної. Дуже важливо навчитися вибирати швидкість пересування, що відповідає силам самих слабких у групі. Перенапруги у велосипедних походах трапляються часто,

якщо ведучі в групі не вміють визначати темп руху з урахуванням конкретних умов. Загартованість велосипедиста, готовність до подолання несподіваних перешкод, уміння вийти зі складних, миттєво виникаючих утруднень – це забезпечить успіх подорожі на велосипеді.

Підготовка **авто- і мототуриста** диктується не тільки сприятливими умовами для їхнього пересування але і тими несподіваними положеннями, що можуть виникнути і які потрібно передбачати. Природно, що для мототуриста вимоги до розвитку сили вище, ніж для автотуриста.

Рух на мотоциклі по складних ділянках, у тому числі і рух по бездоріжжю вимагає, щоб мототурист опанував технікою подолання перешкод, і вмів застосовувати це уміння в складних умовах.

Не тільки для мототуриста, але і для автомобіліста важлива витривалість. Вона необхідна при веденні автомобіля на протязі багатьох годин. Тому варто серйозно зайнятися загальною фізичною підготовкою, не розраховуючи на те, що мотор і сам доведе, що багатоденне керування машиною не зажадає особливої фізичної витривалості. Умови, що складаються в багатоденній подорожі іноді жадають від туриста граничної напруги фізичних сил, уваги і волі. Гарна фізична підготовка автотуристам успішно і з користю провести подорож.

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування передбачає значну фізичну підготовленість туриста в бігу на місцевості, чи лижних гонках, чи їзді на велосипеді.

Туристи повинні знати основи тренування бігуна, лижника, велосипедиста.

Література

1. Ю.Кокорев Туризм – школа виховання. – Минск: Польша, 1982. – 80 с.
2. М.Гафіяк, Л.Войнов Лижний туризм. – К.: Здоров'я, 1977. – 68 с.
3. Следопыт /Под ред. Л.Гурвич – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 248 с.
4. Л.Шиянов, А.Рогаткин Походы выходного дня – М.: Профиздат, 1985. – 80 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

П.І.Б.: Комар Володимир Петрович

Місце роботи, адреса: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 20300 Черкаська обл. м. Умань, вул. Садова 2; тел. 5-42-11.

Посада: викладач кафедри фізичного виховання.

Домашня адреса: 20300 Черкаська обл. м. Умань, вул. Герцена 28, кв. 53;
Тел 2-39-67 6