

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Володимир Комар, Іван Шандра
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Туризм – один з важливих засобів активного відпочинку. Подорожуючи, люди знайомляться з природними багатствами історичними і культурними пам'ятниками. Правильно організоване і добре проведена подорож зміцнює здоров'я людини, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, ініціативу, мужність, наполегливість, дисциплінованість, сприяє підвищенню трудової активності.

Туристські подорожі проводяться у формі походів вихідного дня, багатоденних подорожей, (під час чергових відпусток і канікул), учбово-тренувальних зборів і туристських експедицій.

Такий вид діяльності потребує від спортсмена високої підготовки, особливо фізичної.

Фізична підготовка туриста повинна забезпечувати:

- 1) загальну фізичну підготовленість;
- 2) спеціальну фізичну підготовленість у залежності від способу пересування;
- 3) загартовування організму – його здатність чинити опір захворюванням при охолодженні, перегріванні, підвищеної вологості чи сухості повітря, гіпоксії і т.п.

Загальна фізична підготовка є основою спеціальної підготовки. Без підтримки її постійно на високому рівні неможливо домогтися успіхів у засвоєнні й удосконалюванні техніки різних видів туризму. У процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість. Якщо одна з них відстає в розвитку, варто додатково застосовувати засоби, що сприяють розвитку відстаючої якості.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою якого-небудь визначеного виду туризму. Одночасно в

процесі підготовки повинні розвиватися і ті фізичні якості, що особливо важливі для даного виду туризму. Так, для туриста-пішохода і велосипедиста особливо важливі сила і витривалість ніг, для лижника, крім того, потрібна і сила рук. Кожному туристу, що надає перевагу активному пересуванню, необхідний гарний, тобто глибокий і рівномірний подих. Виходить, потрібно “поставити” подих, причому для різних видів туризму це завдання ставиться по-різному.

Загартовування організму досягається шляхом тривалого, поступового і систематичного пристосування його до незвичайних умов. Процес загартовування повинен бути постійним, без перерв. Щоб привчити себе до нічлігів на снігу, у мішках, потрібно заздалегідь під час тренувань звикнути переносити холод і відомі незручності сну в наметі, у сніжній печері і т.п. По мірі зростання загартованості турист перестає почувати незвичайні роздратування і спить у таких умовах краще, ніж в будинку.

Фізична підготовка повинна бути безупинною і круглорічною.

Невід'ємна частина підготовки туриста - дотримання режиму, без чого немислимий успіх.

Основні вимоги до режиму – уміле поєднання роботи з відпочинком, виконання правил гігієни, щоденна ранкова гімнастика і суворе дотримання розкладу тренувань. Розпорядок дня потрібно скласти по можливості так, щоб ранкова гімнастика, прийом їжі робота і відпочинок щодня проводилися в той самий час. Це ставить організм у звичні умови і тим самим підвищує його працездатність.

Нормальний сон зміцнює нервову систему туриста, робить його бадьорим і енергійним, а добре організоване харчування, правильний підбір і чергування продуктів забезпечує швидке відновлення сил після роботи.

Обов'язкова умова для кожного, що займається – проходження не менш 3-4 разів на рік медичного огляду, а також систематичний самоконтроль.

Фізична підготовка складається з ранкової гімнастики, спеціальних занять і походів вихідного дня.

Заняття на повітрі дозволяють включати біг на короткі і довгі (до декількох кілометрів) дистанції. Повільний біг з прискореннями по кілька десятків метрів, рівномірний тривалий біг рекомендується поєднувати з швидкою спокійною ходьбою.

Дуже важливо привчитися дихати глибоко, без затримки, з повним видихом. Зарядку в приміщенні потрібно виконувати біля відкритого вікна. Після неї необхідно обмиватися до пояса прохолодною водою. Тренувальні заняття протягом тижня й у вихідні дні проводяться в залах, на площадках, на стадіонах і на місцевості. Вони звичайно складаються з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних ігор. Здача норм комплексного Державного тестування забезпечує необхідний рівень загальної фізичної підготовки. Спеціально підібрані гімнастичні вправи і відповідні види спорту допомагає розвинути ті чи інші фізичні якості, в першу чергу потрібні туристу витривалість і силу.

Сила розвивається при заняттях туризмом порівняно повільно. Тому її варто розвивати спеціальним тренуванням. Однак не треба захоплюватися підніманням великої ваги. Доцільніше застосовувати середні обтяження, але з великою кількістю повторень. У цьому випадку буде розвиватися і витривалість м'язів, що так необхідно в поході.

В одне тренування потрібно включати вправи зі снарядами різної ваги. Вправи з легкими предметами варто виконувати до стомлення, потім, відпочивши 2-3 хвилини, повторювати знову.

Вправи з подоланням власної ваги (підтягування, присідання, віджимання) виконуються до відмовлення.

Вправи силового характеру виконуються протягом усього періоду підготовки.

Важливим є розвиток витривалості, тому що необхідно витримувати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною.

Здорові люди з рюкзаками середньої ваги проходять за день по рівнині 20-25 км, по пересіченій місцевості 12 км. З полегшеними рюкзаками в горах

туристи, що втяглися в похідне життя, йдуть по 18-20 км, а підготовлені досвідчені туристи – до 30 км.

Витривалість виробляється не тільки тривалою ненапруженою роботою (спокійний тривалий біг, ходьба), але і багаторазовими повтореннями більш коротких, але більш напружених навантажень. Можна, наприклад, застосувати пробіжку 6-8 разів по 800 м із середньою швидкістю. У проміжках між бігом – спокійна ходьба (7-9 хв) до відновлення нормального дихання і пульсу. Подібні навантаження припустимі тільки для людей досить підготовлених. Добре розвивають витривалість плавання, веслування, їзда на велосипеді, біг на лижах, полювання, походи вихідного дня узимку і влітку. Особливо сприятливі для фізичної підготовки туриста умови, близькі до умов тривалої подорожі. Проте однієї витривалості мало – щоб менше втомлюватися, і, відповідно, пройти більше з меншими фізичними витратами, важливо навчитися правильно й ощадливо ходити. Адже техніка ходьби – це один з найважливіших факторів при пішому туризмі

По пересіченій місцевості варто йти на злегка зігнутих ногах, намагаючись не до кінця випрямляти їх у момент поштовху. При цьому нога у важкому взутті мимоволі “косолапить”, що полегшує ходьбу. У момент, коли ступня відривається від землі, і нога робить крок вперед, її м’язи треба максимально розслаблювати. Коли нога опускається на землю, м’язи знову напружуються, причому ступню треба ставити точно на підшву, а не на ребро, щоб не потягнути зв’язки гомілковостопного суглоба.

Люди, недосвідчені в ходьбі на великі відстані ходять інакше: м’язи ніг у них постійно напружені і швидко втомлюються. При правильній техніці ходьби турист мимоволі починає рухатися ритмічно, тобто робить кроки однакової довжини, ступаючи з приблизно однаковою частотою. Швидкість пересування його по рівній місцевості стає постійною. Ритмічність руху допомагає правильній роботі серця, дихальних і інших органів організму.

У кожної людини в залежності від її росту, ваги, сили, від ваги взуття і рюкзака, а також від рельєфу місцевості довжина і частота кроку будуть свої, особливі: отже, строго індивідуальний і ритм руху.

Для розвитку еластичності м'язів і рухливості суглобів застосовуються вправи на розтягування. Однак ними не слід зловживати. Не можна виконувати їх і при болючих відчуттях.

Треба вміти добре розслаблювати м'язи. Тільки чергування тонусу і розслаблення м'язів дозволяє успішно переносити навантаження тривалий час. Велике значення для розслаблення і відпочинку м'язів мають так звані відволікаючі вправи, у яких працюють м'язові групи, що здебільшого брали участь у попередній роботі, і не потребуючої складної координації.

У тренуванні необхідно приділяти увага вправам у рівновазі, що сприяють удосконалюванню вестибулярного апарата і м'язів, що утримують тіло в стані рівноваги.

При розвитку швидкості і спритності слід використовувати легкоатлетичні вправи (біг з прискоренням, стрибки, метання).

Крім того, удосконалювання швидкості і спритності відбувається в процесі занять з окремими видами спорту, зокрема елементами акробатики і спортивних ігор.

Протягом усього року тренування туриста новині забезпечувати рівномірний розвиток всіх фізичних якостей, тому планувати тижневе навантаження слід з урахуванням цієї вимоги (додаток А).

Фізична підготовка є однією з складових успішної підготовки туриста.

Література

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

ОСІНЬ.**Вівторок.**

Розминка, ходьба, біг 5-10 хвилин (темп середній). Загальнорозвивальні вправи з гімнастики, вправи з гантелями, вправи на розтягування і розслаблення, стрибки з місця в довжину . 50-60 хв. Гра в баскетбол – 30 хвилин. Заклучна ходьба - 5-7 хв.

Четвер.

Розминка, біг 5-7 хвилин. Загальнорозвивальні вправи – 15 хв. Вправи зі скакалкою – 5 хвилин. Вправи на брусах, кільцях, опорний стрибок – 60 хвилин. Гра у волейбол – 30-35 хв.

У неділі проводиться більш тривала за часом і велика по навантаженню тренування у формі одноденного походу, чи змагання зі спортивного орієнтування, чи заняття по освоєнню елементів техніки обраного виду туризму, чи тренування загальнорозвивального характеру з двосторонньою грою в ручний м'яч, футбол, і т.п.

ЗИМА.**Вівторок.**

Розминка - 15 хвилин. Удосконалювання техніки пересування на лижах – 40 хв. Прогулянка – 1 година.

Четвер.

Розминка – 15 хвилин. Удосконалювання техніки підйомів, спусків, поворотів на лижах – 1 година. Прогулянка по пересіченій місцевості в спокійному темпі – 1 година.

П'ятниця.

Прогулянка в середньому і тихому темпі – 1,5-2 год.

ВЕСНА І ЛІТО.**Вівторок.**

Тренування на стадіоні чи спортмайданчику. Розминка, біг – 10-12 хв. Загальнорозвивальні вправи 15-20 хв. Вправи з ядром чи набивним м'ячем 10-15 хв. Біг у перемінному темпі, поступово прискорюючи темп, 10-15 хв. Гра в баскетбол – 1 год.

Середа.

Тренування на місцевості, крос. Гра в баскетбол – 1 година.

П'ятниця.

Тренування на стадіоні чи спортмайданчику. Розминка 15-20 хв. Стрибки у висоту і довжину з місця і з розбігу. Вправи з набивними м'ячами і з ядром. Біг у слабкому темпі з двома – трьома прискореннями 10-15 хв. Через 2-3 місяця після початку занять по фізичній підготовці перейти до вироблення витривалості і подальшому росту загальній підготовці туриста.

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

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

П.І.Б.: Шандра Іван Терентійович .

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

Посада: ст. викладач кафедри фізичного виховання.

Домашня адреса: 20300 Черкаська обл. м. Умань, вул. Кулика 4а, кв.20 ; тел. 5-21-87.