

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

Анотація. Дана стаття присвячена ролі фізичної підготовки в туризмі, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму. Розглянуті принципи виховання основних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Ключові слова: тренування, фізична підготовка, фізичні здібності, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Засобами загальної фізичної підготовки досягаються:

- 1) різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я;
- 2) розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і поліпшення протікання відновних процесів.

Спеціальна фізична підготовка – це різновид фізичного виховання, спеціалізованого стосовно особливостей обраного виду туризму. Засобами спеціальної підготовки здійснюється виховання необхідних туристові навичок.

На першій стадії занять туризмом планується виховання основних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Виховання витривалості. У туристському поході доводиться долати великі відстані протягом тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням, що залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, ваги рюкзака. В результаті організм стомлюється і створюється можливість появи помилок при подоланні небезпечних або складних ділянок маршруту. Отже, запас міцності і безпека туриста багато в чому залежать від його витривалості.

При вихованні витривалості ставляться три основні завдання: поліпшення аеробних можливостей, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; підвищення анаеробних можливостей; підвищення фізіологічних і психологічних меж стійкості до зрушень внутрішнього середовища, викликаними напруженою роботою.

При цьому навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, величиною інтервалу відпочинку, характером відпочинку і числом повторень вправ. Найбільш доступні засоби виховання загальної витривалості – ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні гонки, плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедний спорт, веслування, ритмічна гімнастика.

Спеціальна витривалість виховується усіма засобами технічної підготовки: походами вихідного дня, участю в змаганнях зі спортивного орієнтування та техніки туризму, тренуваннями з вантажем на трав'янистих, осипних, снігових, льодових схилах і скелях. Спеціальна витривалість – здатність до багаторазового повторення вправ з техніки туризму без зниження якості їх виконання.

При вихованні витривалості, особливо у школярів, потрібно враховувати великі вікові відмінності в пристосувальних реакціях організму до підвищених навантажень. Працюючи з дітьми, важливо

створити оптимальні умови для функціонування систем кисневого забезпечення організму. З цією метою доцільно частіше проводити тренування в лісовій або парковій зоні.

Виховання сили. При ходьбі з вантажем по пересіченій місцевості, подолання технічно складних ділянок м'язи ніг, рук і тулуба відчувають велике навантаження протягом тривалого часу.

Вправи для виховання сили діляться на дві групи.

Першу групу складають вправи з зовнішнім опором: з опором партнера (вправи в парах, боротьба, акробатика); з вагою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі, ядро, камені, мішки з піском, гири, рюкзак з контрольним вагою); з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, в гору, по пересіченій місцевості).

Друга група – це вправи, обтяжені вагою власного тіла (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах).

Максимальна силова напруга може бути створена трьома шляхами (по В. І. Зациорському): подоланням неграничних обтяжень (опором) з граничним числом повторень; граничним збільшенням зовнішнього опору (в динамічному або статичному режимі); подоланням опорів з граничною швидкістю.

Спеціальні силові вправи виконуються з рюкзаком або іншим вантажем (можна з партнером) і включають: лазіння по канату, гімнастичній або скельній стінці; підтягування на перекладині; подолання навісної переправи; стрибки через перешкоди; присідання, ходьбу і біг; підйом по крутому сніжному або трав'янистому схилу.

Застосування засобів і методів виховання сили в шкільні роки має бути ретельно узгоджено з особливостями цієї вікової групи. Заняття на

перших етапах фізичної підготовки повинні забезпечувати оптимальний ступінь гармонійного розвитку всіх м'язових груп, сприяти утворенню міцного «м'язового корсету», зміцнювати дихальну мускулатуру.

У комплексних тренуваннях вправи на силу доцільно застосовувати в кінці заняття.

Виховання спритності. Критерії спритності – координаційна складність завдання, час і точність його виконання. Виховання спритності складається з виховання здатності освоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки на туристському маршруті (наприклад, застосувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з переправою через водний потік, рухом по осипи, скелях і льоду, спуском на лижах, сплавом на гірських річках).

Основне завдання виховання спритності – оволодіння новими руховими діями. При цьому використовуються наступні вправи: спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна та художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), ритмічна гімнастика.

При виконанні вправ рекомендується включати в них елементи новизни, створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції.

У туризмі спеціальна спритність виховується засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки без вантажу і з вантажем: ходьбою по колоді, тросу, камінню, купинах, змаганнями з техніки туризму, скелелазіння, туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміється здатність здійснювати рухові дії в мінімальний час.

Для виховання швидкості використовуються різні швидкісні вправи: спортивні та рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі дистанції, стрибки і метання), ритмічна гімнастика. Застосовуються

різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь обумовлені сигнали (звукові, зорові, тактильні), швидких локальних рухів і короткочасних переміщень.

Засоби спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристські вправи прикладного багатоборства (установка палатки на час, в'язка вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням і т. п.).

Виховання гнучкості. Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування, перед виконанням яких необхідно добре розігрітися.

Неодмінна умова досягнення високої фізичної підготовленості туристів – дотримання режиму, правил гігієни, постійний лікарський контроль, який доповнюється самоконтролем спортсмена і полягає в систематичному спостереженні за вагою свого тіла, пульсом, сном, апетитом, загальним станом. Управління підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо викладач або тренер систематично отримує інформацію про стан спортсмена і його працездатність під час тренування, про рівень фізичної підготовленості.

Вся діяльність з фізичної підготовки туристів проходить три етапи: підготовчий, виконавчий і контрольний.

На підготовчому етапі здійснюються планування і загальна організація навчально-тренувального процесу. На підставі перспективного плану складаються плани тренувань і установок на дворічний і річний періоди, по місяцях і тижневий, план-конспект заняття, готуються технічні засоби навчання. Планується участь у змаганнях. Ретельно підготовлена робоча документація дозволяє здійснювати тренувальний процес на більш високому рівні.

Виконавчий етап включає оперативність організації навчально-тренувальних занять (місць для занять, технічних засобів навчання, туристського та спортивного спорядження, інвентарю, тренажерів).

Контрольний етап дозволяє оперативно отримувати інформацію про вплив навантажень на організм осіб, що займаються. Надійним помічником тут служать щоденники самоконтролю, педагогічні спостереження тренера, контрольні тести і нормативи, участь в змаганнях.

Максимальний оздоровчий ефект від різноманітної і регулярного тренування буде в тому випадку, якщо характер і ступінь фізичного навантаження повністю відповідають стану здоров'я, рівня функціональної готовності організму, віку та індивідуальним особливостям людини. Без цього тренування виявляться не тільки малоефективними, але можуть принести шкоду.

Характерна особливість тренувань в туризмі полягає в тому, що підготовка до походу здійснюється в обстановці, різко відмінною від умов самого подорожі, так як неможливо відтворити (змоделювати) всі складнощі запланованого заходу. Підготовка до походу завжди повинна бути на порядок вище категорії складності маршруту, який туристам доведеться пройти.

Оскільки туристи однієї спортивної групи з багатьох причин не завжди мають можливість тренуватися разом, загальну фізичну підготовку можна проводити за індивідуальними планами, але обов'язкові спільні походи вихідного дня, контрольні тренування зі спеціальної фізичної підготовки, участь в змаганнях з туристської техніки.

Фізична підготовка повинна будуватися на основі принципів всебічності, систематичності, послідовності і поступовості, свідомості і активності, наочності, безперервності, повторності, циклічності і хвилеподібності, спеціалізації, зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонної практикою.

Необхідно пам'ятати, що відсутність тренувальних дій на організм позначається на рівні стану фізичної працездатності, який починає

знижуватися на сьомий-десятий день. Тому при вимушених перервах в тренувальному процесі слід вживати заходів для відновлення досягнутого раніше рівня розвитку фізичних якостей і подальшого його підтримки або підйому.

Література:

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник / Г. М. Андреева. – 2-е изд., доп. и перераб. М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1988. – 432 с.
2. Антонова Л. Н. Дети группы риска как социально-педагогический феномен / Л. Н. Антонова // Педагогика. – 2010. – № 9. – С. 28–33.
3. Комков А. Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего / А. Г. Комков. – СПб., 2002. – 23 с.
4. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: монография / А. Г. Комков. – СПб., 2002. – 228 с.
5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11–15.
6. Пономарев Н. А. Социология физической культуры : учеб. пособие / Н. А. Пономарев. – СПб., 1998. – 118 с.
7. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры / Н. И. Пономарев. – М.: Физическая культура, 1974. – 310 с.
8. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.