

**Сога Сергій Михайлович**

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського»

## **ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація:** дана стаття присвячена визначенню основ фізичної підготовки туристів спортсменів з метою покращення тренувального процесу, зниження рівня травматизму та кращого розвитку необхідних рухових якостей на тренуваннях. Як і багато видів спорту, туризм взаємопов'язаний з різними компонентами фізичної культури. У базовій фізичній культурі туризм представлений у вигляді шкільного, в професійно-прикладній фізичній культурі – у вигляді елементів орієнтування на місцевості та подолання різноманітних природних перешкод. Ці елементи туризму необхідні геологам і іншим фахівцям для професійної діяльності. У фонових видах фізичної культури елементи туризму використовуються в цілях активного відпочинку.

**Ключові слова:** фізична підготовка, тренування, ефективність, туризм, техніка.

Туристська підготовка являє собою процес формування знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді спорту. За своєю суттю – це процес підвищення рівня підготовленості туристів до подолання природних перешкод в умовах спортивних туристських походів і змагань на різноманітних спортивних дистанціях в залежності від виду туризму.

Туристська підготовка може розглядатися як у вигляді багаторічного

процесу спортивного вдосконалення (підготовка висококваліфікованого туриста), так і порівняно короткочасному періоді перед похідної підготовки відповідно до періодизації тренувального процесу. По суті, це педагогічний процес, в якому використовуються різні методи виховання і навчання.

Для успішного здійснення навчально-тренувального процесу в системі фізичного виховання розроблена науково-методична основа спортивних тренувань. Кожне тренування планується і здійснюється на принципах науковості, всебічності, свідомості і активності, повторності та систематичності, поступовості, доступності, колективності в поєднанні з індивідуалізацією. Перераховані принципи взаємопов'язані, і лише їх застосування в нероздільній сукупності забезпечує високу ефективність навчально-тренувального процесу.

Основу спеціальної туристської підготовки становить формування практичних умінь і навичок із зазначених розділів підготовки зі значним акцентом на вид туризму. У спеціальній туристській підготовці теорія і практика взаємопов'язані. В розділах підготовки є питання загальні та специфічні для кожного виду спортивного туризму. У процесі формування знань, умінь і навичок за спеціальною туристською підготовкою спочатку розглядаються найпростіші загальні питання і далі специфічні для кожного виду туризму. Наприклад, топографічна підготовка, пов'язана з умінням «читати карту», передуює підготовці по техніці орієнтування на місцевості за допомогою карти і компаса. Набір знань, умінь і навичок за спеціальної туристської підготовки диференціюється в залежності від спеціалізації і кваліфікації туристів. Практично неможливо бути фахівцем з усіх видів туризму. Наприклад, взимку – лижний туризм, влітку – гірський. У той же час на початковому етапі підготовки доцільно випробувати багато видів туризму для усвідомленого вибору спортивної спеціалізації.

Фізична підготовка повинна забезпечити:

- Загальну фізичну підготовленість;
- Спеціальну фізичну підготовленість залежно від способу пересування і подоланих перешкод;
- Загартовування організму – його опірність захворюванням при охолодженні, перегріванні, підвищеній вологості або сухості повітря, нестачі кисню і т.п.

Загальна фізична підготовка є основою (базою) спеціальної підготовки. Без підтримки її на високому рівні неможливо досягти успіхів у засвоєнні і вдосконаленні техніки різних видів туризму. У процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості, необхідні туристам будь-якої спеціалізації: загальну витривалість, силу, гнучкість тіла, швидкість рухів і спритність. Якщо одна з них відстає в розвитку, слід додатково застосовувати засоби, що благотворно впливають на неї. Загальна фізична підготовка особливо важлива на початкових етапах занять туризмом і в підготовчому періоді цілорічного тренування спортсменів будь-якої кваліфікації, так як дозволяє значно підвищити загальний рівень функціональних можливостей організму.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, необхідними для будь-якого певного виду туризму, так як орієнтована на розвиток спеціальних фізичних здібностей.

Наприклад, для туристів велосипедистів, лижників, пішоходників особливо важлива спеціальна витривалість і сила ніг, для туристів водників особливе значення мають спеціальна витривалість і сила рук. Здатність до координації рухів, збереження статичної та динамічної рівноваги необхідні всім туристам, але особливо важливі і специфічні ці якості в гірському туризмі, так як саме вони найчастіше визначають рівень техніки подолання природних перешкод в горах. Особливе значення в спеціальній фізичній підготовці має розвиток здібностей пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод з вантажем. Розвиток

спеціальної витривалості для кожного виду туризму має свою особливість. Наприклад, в гірському туризмі спеціальну витривалість пов'язують з виконанням великого обсягу фізичного навантаження помірної потужності в умовах високогір'я з пониженим вмістом кисню в повітрі. На крос-похідних дистанціях необхідна спеціальна витривалість в кросовому бігу на досить високій швидкості по пересіченій місцевості. У спеціальній фізичній підготовці туристів необхідно звернути увагу на розвиток спеціальної здатності перемикатися з одного виду навантаження на інший і раціонально витратити сили.

**Література:**

1. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. Уч. пособие / А. И. Аппенянский. – М. : Сов. спорт, 2006. – 196 с.
2. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под. ред. В. А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464с.
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: [учебник для институтов и техникумов физической культуры] / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
4. Соболев С. В. Основы тренування в спортивно-оздоровчому туризмі. Курс лекцій з дисципліни: Навчальний посібник / С.В. Соболев.- Красноярськ: ІПК СФУ, 2008. – 106 с.