

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ ДО УЧАСТІ В КАТЕГОРІЙНИХ ПОХОДАХ

Ольга ВАСЮТИНСЬКА, Юрій ГРАБОВСЬКИЙ

Херсонський державний університет

Туристський похід, як відомо, сприяє загальному оздоровленню людини. Проведення нами дослідження дає змогу спостерігати, як протягом походу відбувається підвищення спортивної тренуваності та працездатності організму. Значення тренування для розвитку фізіологічних систем організму велике, тому що активна адаптація, пристосування людини до м'язової діяльності дозволяє виконувати фізичну роботу високої інтенсивності й тривалості. І якщо турист недостатньо тренований і пристосований, то це може викликати в умовах походу багато неприємностей, як особистих, так і групових.

Для того, щоб підвищити працездатність спортсменів-туристів, щоб правильно відбулась функціональна перебудова всіх систем організму для забезпечення рухової активності та адаптація його до зовнішніх умов, потрібна раціональна, правильно організована фізична підготовка. Відомо, що тренувальний процес поділяється на кілька циклів: підготовчий, змагальний, перехідний. Змагальний цикл для туризму може бути участю у туристських змаганнях, або (найчастіше) участю у багатоденному поході, як правило, категорійному.

Було зроблена спроба розробити систему фізичної підготовки туристів до участі в категорійних походах.

При складанні плану тренувань, ми враховували те, що студенти факультету фізичного виховання та спорту кожного семестру йдуть у похід (восени та навесні). Доцільно період підготовки студентів до кожного походу проводити протягом шести – восьми тижнів. Тренувальний цикл складається з двох етапів: перший етап включає загальну і спеціальну фізичну підготовку, а в другому – акцент робиться на технічну й тактичну підготовку. Тренувальний цикл побудований таким чином, щоб із наближенням часу виїзду в гори інтенсивність тренувань поступово збільшувалась, і перед виїздом – не знижувалась, але зміст тренувань повинен перейти із загальнофізичної підготовки (ЗФП) на спеціальну фізичну підготовку перед походом проводиться один – два дні відпочинку. Під час цього відпочинку в другому етапі проводиться активний відпочинок. Для туристів перед виїздом проводиться похід (максимально 30 км).

Для туристів-туристів досягається вживанням у тренуванні різноманітних видів спорту і видів спорту, таких, як гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри та інші. Основний етап ЗФП – це виконання нормативів із загальнофізичної підготовки (табл. 1).

Основним завданням ЗФП є в основному удосконалення фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності у формі рухових навичок, які відповідають техніці туристів.

Основними засобами розвитку м'язової сили є парні вправи, вправи з подоланням опору в різних умовах навантаження. На тренуваннях ми використовували вправи з підтягування в висі, або підтягування в висі лежачи, піднімання ніг вгору лежачи, або піднімання ніг вперед до "кута" в висі, присідання на одній нозі з опором на другу, піднімання рук в опорі лежачи змінюючи положення рук і ніг. Для

Нормативи ЗФП туристів

№ п/п	Нормативи	Для учасників походів I – II категорій складності		
		Задовільно	Добре	Відмінно
1	Присідання на одній нозі			
	-чоловіки	10	15	20
	-жінки	5	10	15
2	Підтягування			
	-чоловіки	10	15	20
3	Згинання рук в опорі лежачи			
	-жінки	10	15	20
4	Крос			
	-чоловіки (3км)	13 хв.	12,5 хв.	12 хв.
	-жінки (1км)	5,5 хв.	4,5 хв.	4 хв.
5	Марш-бросок			
	-чоловіки (10км)	1 г. 19 хв.	1 г. 16 хв.	1 г. 13 хв.
	-жінки (5км)	1 г. 42 хв.	1 г. 40 хв.	1 г. 38 хв.

збільшення навантаження використовуються обтяження середньої ваги (штанги, гантелі, гири) та тренажери на розвиток м'язів спини, грудей, черевного пресу, ніг, рук, сідниць.

Швидкість тісно пов'язана з технікою виконання вправ, силою м'язів, здібністю до розслаблення, гнучкістю, а також доброю координацією рухів. Для її розвитку використовуються вправи з великою частотою рухів: біг на короткі дистанції, біг під час спортивні ігри.

Для удосконалення рівноваги рекомендуються вправи: 1) стійки навшпиком, стійки на одній нозі з різними положеннями і рухами тіла на обмеженій чи підвільній площині опори; 2) те ж із закритими очима; 3) багаторазові обертання навкруги тіла можна стрибками та удержання після цього стійкої пози чи проходження в напрямку закритими очима; 4) естафети, рухливі та спортивні ігри. Навички виконання цих вправ передбачають вміння орієнтуватись у просторі і в часі, диференціювати величину м'язових зусиль, володіти координацією рухів різних частин тіла, виконувати рухи з необхідною точністю.

Велике значення у СФП туристів має розвиток витривалості, яка визначається здібністю людини тривало виконувати роботу малої й помірної інтенсивності, боротися зі втомою. А втома – часте явище в туристському поході, де втома виникає не тільки м'язи, а й відбувається психічне напруження людини. Основним методом виховання витривалості є кросова підготовка, в яку входять тривалий біг із помірною швидкістю, перемінний крос (наприклад: повільно – швидко – повільно – дуже швидко) та темповий крос (біг із швидкістю, близькою до максимальної), біг на заданий час, кидок тощо.

Розвивати витривалість потрібно з врахуванням частоти серцевих скорочень (ЧСС), яка встановлює рівні інтенсивності навантаження:

- низький рівень – 90-130 уд./хв.;
- середній рівень – 130-170 уд./хв.;
- високий рівень – 170-190 уд./хв.

Дослідження доводять, що середній рівень навантаження є засадовим у підготовці туристів, бо саме такі навантаження сприяють поліпшенню кровообігу організму, зміцнюють серцевий м'яз. При самостійному занятті кросовою підготовкою туристів

ти для себе необхідне навантаження, треба прислуховуватись до свого тіла. Так, якщо в процесі бігу відчувається, що ЧСС становить 140-150 уд./хв., то пробігти ще 5-6 хвилин, але вже у повільнішому темпі. Таким чином, можна досягти правильного навантаження при самостійному занятті кросовим бігом. Є можливість проводити колове тренування силового спрямування методом чергування вправи з відпочинком 30-50с, де перевага надається розвитку силової і витривалості.

Активність туриста має свою специфіку, яка відрізняє його від інших видів спорту. Кожен день у туристському поході починається о 6 – 7 годині ранку. Тому традиційне тренування набуває нової якості – регулярне включення організму в активну діяльність з самого ранку дозволяє туристові швидко увійти в ритм походу.

Хоча з усього попереднього, нами розроблені тижневі цикли, один із них наведено нижче:

1 день. Крос 4-6 км. Гімнастичні вправи на розвиток координації рухів.

2 день. Легкий біг 2 км. Технічна підготовка.

3 день. Перемінний крос. Вправи на розвиток сили.

4 день. Крос 5 км на перетятій місцевості (біг можна поєднувати з ходьбою при великих крутих підйомах). Вправи для ЗФП.

5 день. Відпочинок.

6 день. Спортивні ігри або похід вихідного дня.

На другому етапі фізичної підготовки, у зв'язку з наближенням часу виїзду в гори, турист повинен раз на два тижні повинні здійснювати походи вихідного дня. Кожен такий похід становить до 20км (дводенний – до 30км) ходи по перетятій місцевості з виконанням елементів туристської техніки за допомогою спеціального тренування. Це лазіння по деревах з обов'язковим дотриманням правил страхування, виконання технічних елементів (дюльфер, навісна переправа, переправа через яр і каньйон, сходження та спуск спортивним способом тощо), в'язання вузлів на час та швидкість відпрацьовується тактика й техніка проходження природних перешкод, що є важливим кроком в отриманні вагомих результатів в умовах багатоденного туристського походу.

Підготовка туристів до категорійного походу здійснюється з урахуванням основних принципів тренування: принципів повторення, поступовості та індивідуалізації. Крім того, також інші умови, без яких якість підготовки не може бути повноцінною: організація тренувального режиму, педагогічного та медичного контролю, медичного контролю туриста.

Правильно організований таким чином підготовчий цикл дозволяє якісніше та ефективніше підготувати туристів до участі у категорійних походах. Проведене дослідження щодо впливу фізичного стану туристів – студентів факультету фізичного виховання та спорту на які готувалися до походу за розробленою методикою (експериментальна група) та які не готувалися (контрольна група), дозволяє стверджувати, що перші менше часу витрачали на проходження маршруту; їх працездатність (індекс Руф'є) була відносно високою і протягом походу суттєво не змінювалась (4-8 експериментальна група; 8-12 – контрольна група); адаптація до навантажень у студентів експериментальної групи проходила набагато легше, ніж у студентів контрольної групи. Підтверджується, що правильно організований туристський похід в цілому сприяє підвищенню спортивної тренованості та працездатності організму як у студентів експериментальної, так і у студентів контрольної груп.

Звідси можна сказати, що якість навчально-тренувального процесу, а в остаточному підсумку – і рівень фізичної підготовки, багато в чому визначаються ефективністю використання методик і наявністю навчальних баз, які відповідають сучасним вимогам. Цим можна пояснити те, що на факультеті фізичного виховання і спорту ХДУ проводилися і проводяться дослідження, пов'язані з подальшою розробкою ефективних засобів і методів удосконалення фізичної підготованості студентів.

Література

1. Аппенянский А.П. *Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации.* – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. *Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник.* – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
3. *Школа альпінізму. Начальная подготовка: Учеб. издание /Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В.* – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 463с.

PHYSICAL TRAINING OF TOURISTS TO THE PARTICIPATION IN THE CATEGORICAL TOURISTS CAMPAIGNS

Olha VASYUNTYNS'KA, Yuriy HRABOV'S'KYI

Kherson State University

This article solves the peculiarities and the role of physical training of tourists to the categorical tourist campaigns.

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ, ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МОГУЛІСТІВ

Надія ГРАБИК

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Останнім часом спостерігається тенденція до ускладнення змагальних програм різних видів спорту, що обумовлює підвищення вимог до технічної майстерності спортсмена, стабільності досягнутого ним результату. Змагальна діяльність від спортсмена високого рівня оволодіння спеціалізованими довільними рухами виконуються з високою точністю в умовах дефіциту простору та часу на підвищення рівня нервово – емоційного напруження. Тому досягнення високих результатів у спортивній діяльності потребує найвищого ступеня прояву можливостей спортсмена, його фізичних і психологічних здібностей.

Б. М. Теплов, розглядаючи природу здібностей, пропонує :

1. Під здібностями розуміти індивідуальні відмінності, що відрізняють людину від іншої.