

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В.

ТЕМА

практичного заняття

**„ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ ТА МЕТОДИ
ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ”**

з навчальної дисципліни

**«Підвищення туристично-спортивної майстерності»
(ПТСМ)**

для студентів I курсу
спеціальності 242 „Туризм”

Львів – 2020

ПЛАН

1. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ.
2. ПЛАНУВАННЯ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ.
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.
4. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТУРИСТІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.

1.ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Як правильно організувати та проводити учбово-тренувальні заняття з тим, щоб успішно вирішувати завдання загальної фізичної підготовки (ЗФП)?

Теорія та практика учбово-тренувальної та виховної роботи визначили ряд важливих дидактичних принципів та методів, які є обов'язковими в учбово-педагогічному процесі спортивного тренування.

Основні з них:

- свідомість та активність;
- наочність;
- поступовість;
- повторність;
- відповідність;
- систематичність та регулярність.

Принципи свідомості та активності виражаються в тому, наскільки усвідомлено ставиться спортсмен до тренувального процесу. Розуміння завдань тренування, активне виконання вправ та завдань прискорюють навчання, підвищують ефективність тренувальних занять, дозволяють творчо використовувати набуті теоретичні знання, вміння та рухові навички у наступній спортивній діяльності. Особиста зацікавленість, осмислене ставлення до занять, свідомий аналіз виконаних вправ особливо необхідні при самостійних заняттях.

Принцип наочності. Через наочність сприймається досліджуваний рух, відбувається ніби програмування його у свідомості. Спостерігати можна за рухом, що показаний тренером, іншим спортсменом. Це безпосередня наочність. При опосередкованій наочності вивчаються кінограми, малюнки, схеми тощо. Наприклад, за допомогою відеомагнітофону можна записати, а потім відтворити на екрані тільки що виконану вправу, виявити та проаналізувати свої помилки. Сучасні технічні засоби дозволяють побачити виконану вправу в уповільненому темпі. Наочне сприйняття є навчальною ланкою пізнання та вивчення руху.

Принцип поступовості припускає послідовне збільшення навантажень:

- 1) послідовність у здійсненні кожного разового заняття.

Пристаюючи до нього, спочатку виконують вправи для невеликих груп м'язів, наприклад, рук, потім ніг, потім тулуба. Також послідовно повинна наростати інтенсивність виконання вправ, амплітуда рухів, сила та швидкість їх або

швидкість бігу тощо. Потім поступово збільшується час тренувальних занять.

2) послідовне збільшення навантажень при повторних заняттях.

Не обов'язково збільшувати навантаження на наступному ж тренуванні (дуже розповсюджена помилка!). Об'єм та інтенсивні навантаження можуть зберігатись на одному рівні протягом визнаного циклу: 3-7-денного, а може бути, й протягом місяця. Усе залежить від ступеня підготовленості людини, віку, здоров'я, індивідуальних особливостей організму. Існує думка, що для повного засвоєнь комплексу вправ, наприклад, гімнастичних, потрібно в середньому біля 4 тижнів, після чого вони вже не дають подальшого тренувального ефекту. Але, повторюємо, індивідуальні варіанти дуже різноманітні. Праві ті, хто “поспішає повільно”, особливо, якщо заняття проводяться тільки з оздоровчою метою.

3) поступове розширення рухової активності.

Наприклад, якщо ви тільки прилучилися до фізкультури і почали бігати, то вже не слід займатись і гантельною гімнастикою, і спортивними іграми, і велосипедом, тобто не треба одночасно тренувати і витривалість, і силу, і спритність. Організму потрібно звикнути до одного виду рухової активності, щоб виробився та закріпився необхідний динамічний стереотип - міцно закріплений функціональний взаємозв'язок між певними нервовими центрами та м'язовими групами, що забезпечує сувору послідовність та координованість рухового акту. З одночасною ж дією вправ різної направленості нетренований організм може не справитися: звідси повільний ріст загальної тренованості, підвищена стомлюваність, велика вірогідність одержання травми. В подальшому, коли тренованість підвищиться, таке розмаїття спортивної діяльності буде тільки на користь. Визначальним повинен залишатись принцип: від простого - до складного, від легкого - до важкого.

Якщо починати одразу з великих фізичних навантажень, то відповідною реакцією організму на них може стати перенапруження внутрішніх органів та нервової системи, яке далеко виходить за рамки нормального, фізіологічного. Це може заподіяти шкоду здоров'ю. Не досягнувши певного рівня тренованості, навантаження можна збільшувати. Тільки так відбувається подальше розкриття резервів. Правда, резерви не можуть бути безмежними, і якщо мета занять - зміцнення здоров'я та підвищення працездатності, то, досягнувши **оптимального** для себе рівня тренованості, треба в подальшому тільки підтримувати його. У великому спорті вимоги інші. Там необхідно **максимальне** розкриття резервів, наближення до граничних можливостей людини в конкретному виді спорту.

Принцип повторності необхідний для того, щоб зміни, що відбулися в організмі в результаті занять фізичними вправами, закріпились та усталилися.

В основі цього принципу лежить фізіологічна закономірність, що полягає в тому, що для виникнення постійних умовно-рефлекторних зв'язків у нервовій системі необхідні кількаразові впливи подразників (в даному випадку фізичних вправ) на організм. При повторно виникаючих змінах функцій різних систем відбувається спочатку кількісне, а потім якісне зрушення в діяльності організму в цілому.

Наведемо приклад. Виконуючи якусь гімнастичну вправу, ми перші рухи виконуємо з більшими погрішностями, ніж наступні. Так, якщо це нахили тулуба вперед з торканнями руками підлоги, то торкання підлоги в першому-другому виконанні відбувається тільки кінчиками пальців, а вже при п'ятому-шостому повторенні – всією долонею.

Від вправи до вправи росте збудливість нервових центрів кори головного мозку під дією імпульсів із м'язів. Досягнувши певного рівня збудження, нервова система налагоджує більш ефективне управління рухами, які потім і закріплюються в більш досконалому вигляді.

Повторність повинна дотримуватися не тільки в збільшенні кількості виконуваних вправ, але й в здійсненні одних і тих же комплексів-вправ впродовж тижня, місяця та т. ін.

Показником достатнього освоєння даного комплексу фізичних вправ є відчуття того, що виконуються вони з більшою легкістю, швидко, без особливих зусиль. Тоді слід ускладнити комплекс, збільшивши його об'єм, інтенсивність виконання та тривалість занять. Так буде дотриманий і принцип поступовості.

Повторні навантаження слідує через певний інтервал часу - секунди або хвилини, якщо це інтервал між вправами в процесі одного заняття, години та дні, якщо це повторні тренування. Проміжок між заняттями можна назвати активним відпочинком. Цей період дуже важливий. Саме тоді відбувається відновлення сил, витрачених у процесі тренувань. Тривалість відпочинку повинна обумовлюватися величиною навантаження. Так, після тренування помірної потужності основні процеси відновлення завершуються через 10-24 години, а після великих максимальних навантажень для відновлення потрібно 2-3 доби і більше. Виходячи з цього, призначається і час наступних занять.

Принцип посиленості або індивідуалізації передбачає сувору відповідність фізичних навантажень можливостям людини. Тільки при дотриманні цього правила тренування принесуть оздоровлення або спортивні успіхи.

Для практичного застосування цього принципу необхідно дотримуватись правила: від невідомого до відомого, від легкого до складного.

Принцип систематичності та регулярності не потребує особливих роз'яснень. Коли говорять, що спортсмен у відмінній формі, мають на увазі, що він знаходиться в стані хорошої тренуваності, досяг вищого ступеня дієздатності та показує кращі спортивні результати. Підтримка спортивної форми - це здібність довгий час утримувати такий стан. В оздоровчій фізкультурі під виразом, "гарна форі розуміють можливість довгий час утримувати стан оптимальної здатності, бадьорості, здоров'я.

Як і в спортивній практиці, досягти цього можна тільки регулярними тренуваннями: систематичним виконанням фізичних вправ протязі багатьох місяців та років. Люди, які приходять у групи здоров'я, після перших же занять відчутно відчувають накопичення сил та витривалості. У спортивній літературі наводяться приклади, коли 10-20-ти тренувальних занять з навантаженням було достатньо. щоб збільшити силу на 30-50%. А здорові чоловіки після 10-20-ти

тренувань з бігу упевнено долають 10-кілометрову дистанцію. В наступному ці темпи сповільнюються, оскільки подальша перебудова організму йде вже на більш складному рівні.

При припиненні занять відбувається втрата здобутих навичок. Падає витривалість, зменшується сила, виникає атрофія м'язів та внутрішніх органів.

Тренувати функціональні системи організму необхідно регулярно, систематично піддаючи їх навантаженням. В ньому полягає принцип регулярності. Зовні він подібний до принцип) повторності. В обох випадках головним є багаторазовість повторення навантажень, якщо принцип повторності диктує необхідність виконувати однотипні вправи в комплексі (цикл), то регулярність означає повторення фізичних навантажень (у тому числі різних за характером) на протязі більш тривалого часу: місяців, років.

Перші ознаки тренуваності, як ми вже знаємо, з'являються доволі рано, після 10-20-ти занять, однак повна, глибинна, якщо так можна сказати, перебудова органів та тканин на клітинному рівні зі зміна біохімічних процесів, утворенням нових білкових структур, відбувається значно пізніше.

Встановлено, наприклад, що формування нового рівня енергетичного обміну відбувається тільки через 2 роки регулярних тренувань. **Обов'язково регулярних!** Крім того, регулярна дія тренувань на організм створює особливий ритм його діяльності, і це дуже важливо. До основних методів навчально-тренувального процесу відносяться:

- метод словесного впливу;
- метод наочної дії;
- метод суворо регламентованої вправи;
- ігровий метод;
- змагальний метод.

2. ПЛАНУВАННЯ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ

Тренування туриста за своєю спрямованістю, структурі та вмісту навантаження має характерні відмінності від тренувань в інших видах спорту та. перш за все, чотирирічного олімпійського циклу.

Визначальними рисами тренувального процесу є перевага фізичних вправ природно-прикладного характеру, які пов'язані з обраними особами пересування туриста. Вони сприяють формуванню навичок та вмінь, необхідних туристу.

Планування тренування. При плануванні навчально-тренувального процесу інструктор (тренер) повинен перш за все чітко визначити мету та завдання, принципи та засоби, методи та форми побудови тренування.

Науково-обгрунтована структура тренувальних циклів, складається з:

- *цілеспрямованих фізичних вправ*, переважно природно-прикладного характеру;

- *тренувального завдання*, що складається з декількох вправ різного характеру та спрямованості;

- *окремого тренувального заняття*, в якому підготовча, основна та

заклучна частини тiсно взаємодiють та вирiшують головне завдання конкретного заняття;

- *мiкроцикли*, що включають декiлька тренувальних занять та вирiшують завдання оволодiння спецiальними вмiннями та навичками в сполученнi з заняттями, спрямованими на розвиток окремих рухових якостей, необхідних в подорожах (походах).

В мiкроциклi важливо придiлити бiльше уваги вирiшенню завдань, пов'язаних з загальною фiзичною, технiчною, тактичною та теоретичною пiдготовками туриста.

У цьому перiодi необхідно добиватись бiльш високого тренувального ефекту: 2-3 заняття з порiвно високим навантаженням в умовах, максимально наближених до похiдних, змiнюються 2-3 заняттями з меншим навантаженням для вiдновлення органiзму. *Мезоцикли* включають в себе декiлька мiкроциклiв.

Основне завдання першого мезоциклу - забезпечення порiвно з рiвня фiзичної пiдготовленостi для удосконалювання бази загальної фiзичної пiдготовки.

Другий мезоцикл спрямований на вирiшення завдання забезпечення всiх видiв пiдготовки походу, що планується за рахунок виконання максимальних навантажень.

Завдання третього мезоциклу - диференцiйована перевiрка стану тренуваностi туристiв, досягнутого в результатi цiлеспрямованих занять. Особлива увага придiляється виявленню недолiкiв у фiзичнiй, технiчнiй, тактичнiй та теоретичнiй пiдготовленостi туриста для коректив у наступних тренуваннях.

Основнi зусилля четвертого мезоциклу слiд направити стабiлiзацiю досягнутого рiвня у всiх видах пiдготовленостi туриста, на вiдпрацювання найслабкiших ланок.

У п'ятому мезоциклi навчально-тренувальнi заняття спрямованi на набування найкращої спортивної форми для проходження маршруту.

Завдання шостого мезоциклу - пiдтримування на порiвно високому рiвнi спортивної форми.

Сьомий мезоцикл - це час виходу у похiд та його завершення

У восьмому, завершальному, мезоциклi вирiшується завдання забезпечення вiдновлення органiзму.

Наступний структурний рiвень тренування туриста пов'язаний з етапами вiдповiдних перiодiв, iх два - загально-пiдготовчий та спецiально-пiдготовчий, який мiстить бiльше засобiв та методiв технiчної тактичної, фiзичної та теоретичної пiдготовки для успішного походу.

Важливим структурним пiдроздiлом тренування туриста є пiдготовчий, основний та перехiдний перiоди.

У *пiдготовчому перiодi* вирiшуються завдання, пов'язанi з органiзацiєю та пiдготовкою подорожi (походу), що планується. Тривалiсть пiдготовчого перiоду (вiд 8 до 10 мiсяцiв) залежить вiд складностi майбутнього походу. В цьому перiодi повиннi вирiшуватись завдання по удосконалюванню фiзичної,

технічної, тактичної та теоретичної підготовки.

В основному або похідному періоді здійснюється перевірка придбаних на попередніх етапах навчально-тренувального процесу навичок та вмінь.

Перехідний період призначений для відновлення організму, підведення підсумків навчально-тренувальної роботи в підготовчому та основному періодах, а також розробки плану наступною навчально-тренувального процесу.

Завершують структуру тренувальних циклів в туризмі макроцикли, поєднані в етапи багаторічної підготовки: створення баз загальної фізичної підготовки; початку цілеспрямованих занять туризмом; удосконалювання фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовки та етапу відносної стабілізації та підтримки досягнуто рівня в фізичній та спеціальній підготовці.

Виходячи з цього можна зробити висновок, що структура тренувальних циклів у підготовці туристів має відповідну систему заходів, які дозволяють успішно вирішувати складні завдання по підготовці туристів до майбутніх походів.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Групове тренувальне заняття проводиться під безпосереднім керівництвом тренера, який веде це заняття з постійним та однорідним складом вихованців і здійснює сувору регламентацію їх діяльності шляхом вибору навчального матеріалу, його ускладнення та регулювання навантажень, організації відповідних умов. Новий матеріал повинен бути пов'язаний з попереднім та наступним навчальним матеріалом.

Функції *вступної частини* зводяться до організації спортсменів, створенню робочої обстановки та психологічного настрою на ефективності виконання завдань майбутнього заняття, оволодіння необхідним об'ємом матеріалу та інтенсивності майбутнього тренувального навантаження. У вступній частині перед учасниками ставляться завдання, створюється чітке уявлення про зміст основної частини, що дозволяє досягти більш плідних результатів. Тривалість вступної частини до 5 хвилин.

Підготовча частина заняття складається з загальної та спеціальної розминки. Завданням загальної розминки є активізація (розігрівання) опорно-рухового апарату та діяльності внутрішніх органів, особливо серцево-судинної та дихальної систем. Для досягнення цього застосовуються повільний біг та гімнастичні вправи для всіх груп м'язів. Спеціальна розминка спрямована на підвищення координаційних здібностей, створення енергетичної основи, підготовку організму спортсменів до виконання наступних, більш складних за координацією рухів та більш інтенсивному тренувальному навантаженню. В цій частині виконуються спеціально-підготовчі вправи, схожі за координацією рухів та фізичному навантаженню з майбутніми руховими діями в основній частині тренувального заняття.

Тривалість підготовчої частини - 10-30 хвилин та більше. Вона залежить від кваліфікації спортсменів - чим вона вища, тим триваліша розминка.

Основна частина заняття за структурою може бути простою та складною. Проста основна частина заняття характеризується однотипною діяльністю учасників (наприклад, двостороння гра у футбол або біг на 10000м). В складній частині застосовуються різнорідні вправи, які потребують додаткової спеціальної розминки. Основні труднощі при проведенні складної основної частини заняття полягають в послідовності різнорідних вправ, що в свою чергу залежить від мети уроку та тренувального періоду. Виконання завдань, пов'язаних з розучуванням техніки фізичних вправ великої координаційної складності здійснюється на початку основної частини заняття. Тренувальні навантаження для розвитку фізичних якостей плануються у такому порядку: **вправи на швидкість рухів, потім на силу та в кінці заняття - на витривалість.**

Іноді ця послідовність може змінюватись з метою розвитку у спортсменів здібності виявляти високу працездатність при пі станах організму. Основна частина займає в середньому 70% і всього тренувального заняття.

Заключна частина спрямована на забезпечення поступок зниження функціональної активності та приведення організму спортсменів в порівняно спокійний стан. Для досягнення цього застосовується повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням тощо. В кінці заключної частини рекомендується провести аналіз виконаної тренувальної роботи, зв'язати його з виконання завдань на даному етапі тренування, визначити зміст самостійних тренувань для кожного тощо.

При проведенні учбово-тренувального заняття необхідно забезпечувати оптимальний обсяг та інтенсивність тренувального навантаження. Проблема оптимізації навантаження залежить від щільності занять та його дозування в фізичних вправах. Розрізняють **загальну та моторну щільність** тренувальних занять.

Загальна щільність - відношення педагогічно виправданого часу до всієї тривалості заняття. Педагогічно виправданий час - це час, витрачений на підготовку інвентаря та устаткування, на пояснення та показ вправ, на виконання фізичних вправ та завдань, на відпочинок тощо. До невиправданих витрат часу відносяться: затримка почато заняття або його передчасне закінчення, простої між виконанням вправ та завдань через відсутність потрібної кількості інвентарю та устаткування або із-за порушення дисципліни спортсменами та ін. При проведенні учбово-тренувальних занять слід прагнути до їх стопроцентної загальної щільності.

Моторна щільність - відношення часу, витраченою безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості заняття. Моторна щільність може коливатись від 10-15% до 79-90%. Моторна щільність та дозування тренувального навантаження залежать в виду спорту, віку, статі, фізичної та спортивної підготовленості учасників, від умов занять тощо.

Дозування інтенсивності фізичного навантаження на занятті здійснюється методами прямого та непрямого регулювання рухової діяльності.

До методів прямого регулювання відносяться вказівки викладача

(тренера) про:

- швидкість рухів,
- величину зовнішніх навантажень,
- кількість повторень вправ тощо.

До методів непрямого регулювання відносяться:

- зміна зовнішніх умов виконання вправ (наприклад, біг може бути по горизонтальній прямій, угору або вниз під ухил, в умовах ста або на пересіченій місцевості);

- виконання вправ на звичайній, підвищеній або зниженій опорі;

- проведення занять на звичайній, зменшеній або збільшеній площадці тощо.

Зміна методу тренування також приводить до зміни інтенсивності тренувального навантаження. Наприклад, введення змагального методу значно підвищує його інтенсивність.

Що повинно служити критерієм посильності та корисності фізичного навантаження? Може ступінь зусиль? Максимальні зусилля – значить навантаження велике, отже, небезпечне, менше зусиль - навантаження слабке, безпечне.

Найбільш розповсюджені рекомендації такі: необхідно поступово підвищувати навантаження, збільшуючи довжину дистанції при бігу, ходьбі, тривалість занять, вагу обтяжень тощо.

Добрі поради, але в їх основі лежать тільки **метричні міри**: метри, кілограми тощо, а з точки зору **фізіології** виконуваних вправ слід дозувати **за ступенем відповідних реакцій організму, мірою напруження його внутрішніх органів, яке має свої межі.**

Отже, треба спиратись на об'єктивні критерії. Які ж вони? Частота пульсу характеризує не тільки інтенсивність енергетичних процесів, пов'язаних з виконанням механічної роботи, але й з великою точністю відображає основні біохімічні зміни, що відбуваються в клітинах та тканинах організму при фізичному навантаженні.

Пульс - це ритмічні коливання стінок судин, які виникають при проходженні в них крові, викинутої серцем в судинну систему. Визначити та підрахувати пульс можна на променевої артерії, розташованій поверхнево під шкірою передпліччя, якщо великим пальцем руки притиснути її до променевої кістки у 3-4 см від зап'ястя. Добре визначається він і на скроневій артерії, якщо 3 пальці (II, III, IV) прикласти до шкіри скроні та злегка притиснути її, ще краще, якщо судину притиснути до кістки. Можна підрахувати пульс і на сонній артерії, приклавши пальці до передньобокової поверхні шиї, десь в середині її, і злегка натиснувши у напрямку хребта. Найпростішим способом визначення частоти серцевих скорочень є підрахунок серцевих поштовхів. які добре “прослуховуються”, якщо притиснути долоню до грудей в області п'ятого міжребер'я зліва.

Методи навчання. В учбово-тренувальному процесі застосовується різноманітні методи навчання, зокрема, найбільш поширеними є:

- методи словесного та наочного впливу;

- методи суворо регламентованої вправи;
- методи ігрової та змагальної форми.

Розглянемо більш детально ці методи.

Метод словесного впливу можна умовно об'єднати в наступні групи:

- методи розповіді, опису, пояснення;
- методи команди, розпорядження, наказу;
- методи розбору, зауваження, словесної оцінки.

Методи наочної дії зручно розглянути, узагальнивши їх в три групи:

- методи зорової наочності;
- методи слухової наочності;
- методи рухової наочності.

До методів зорової наочності слід віднести *безпосередній показ* правильного виконання техніки відповідних вправ, *демонстрацію наочних посібників*.

Методи суворо регламентованої вправи дозволяють:

- навчати руховим діям будь-якої складності;
- вибірково діяти вправами на різні частини тіла;
- суворо дозувати навантаження;
- вибірково розвивати окремі рухові здібності;
- забезпечувати індивідуальний підхід у навчанні.

Ігровий метод - його характерними рисами є:

- велика емоційність;
- широка доступність для різних вікових груп;
- ефективність для розвитку координаційних здібностей;
- забезпечення підвищеної зацікавленості учасників в процесі навчання;
- забезпечення комплексного розвитку рухових здібностей.

Змагальний метод - стимулює максимальну мобілізацію фізичних та психічних сил на фоні емоційного напруження, що дозволяє:

- забезпечувати максимальне фізичне навантаження;
- стимулювати максимальний прояв рухових здібностей та виявляти рівень їх розвитку;
- сприяти вихованню вольових якостей.

Всі перелічені та інші методи навчання використовуються разом.

5. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТУРИСТІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Нове спортивне досягнення залежить перш за все від цілеспрямованості спортсмена на досягнення максимальних результатів, використання найбільш дійових, ефективних засобів та методів у багаторічному тренуванні.

Досягнення максимальних результатів не виключає всебічного розвитку, а можливе лише на основі загального підвищення функціональних можливостей організму, всебічного розвитку фізичних та духовних здібностей.

Вимогу єдності загальної та спеціальної підготовки треба розглядати як найважливіший принцип в спортивному тренуванні спрямований на

найвищі досягнення.

Безперервність - обов'язкова риса тренувального процесу характеризується наступними положеннями:

- спортивне тренування проводиться як багаторічний процес;
- вплив кожного наступного тренувального заняття ніби нашаровується на сліди попереднього, закріплюючи та поглиблюючи їх.
- інтервал відпочинку між заняттями дотримується в межах, що гарантують відновлення та підвищення працездатності, створюється ущільнений режим навантажень та відпочинку.

Підвищення функціональних можливостей організму залежить від обсягу функціональних навантажень, від єдності поступовості та тенденції до максимальних навантажень.

Потрібно постійно пам'ятати, що якщо спортсмен, вправляючись тривалий час, переступає межу своїх можливостей та, як наслідок, „здобуває” стан перетренованості, то це навантаження буде не адекватно максимальним, а позамежним.

Перевтома може з'явитись як після одноразового навантаження, так і після багатьох тривалих інтенсивних фізичних навантажень, які перевищують функціональні можливості організму.

Перетренування виникає внаслідок одноразового впливу надмірного навантаження на тренуванні або змаганнях, а найбільш часто воно виникає при низькому ступені підготовки спортсмена.

Найбільш характерні симптоми перетренування - це різка слабкість організму, головокружіння, блювання, блідість шкіри, зниження артеріального тиску і навіть неприємність.

Для **запобігання** розвитку перевтоми і перетренування та відновлення нормального стану організму слід в першу чергу змінити режим і методику тренування, тобто зменшити кількість тренувань, виключити вправи з високою інтенсивністю, зменшити загальний обсяг навантажень, суворо дотримуватись режиму чергування роботи і відпочинку, збільшити кількість днів активного відпочинку.

Хвильообразність динаміки навантажень залежить від динаміки об'єму і динаміки інтенсивності навантажень, причому максимальне значення цих та інших параметрів в більшості випадків не співпадає.

Хвильовий характер динаміки тренувальних навантажень тісно пов'язаний з іншими закономірностями спортивного тренування: його направленістю до найвищих показників, поступовим та в той же час максимальним збільшенням тренувальних вимог, безперервністю та раціональним чергуванням навантажень та відпочинку. Всі ці закономірності повинні бути найважливішою основою побудови спортивного тренування.

Циклічність - це відносно закінчений кровообіг стадій з частим повтором окремих вправ, занять, етапів та цілих періодів в межах певних циклів.

Різкий ріст об'ємів та інтенсивності тренувальних навантажень для досягнення високих результатів викликає необхідність більш настирливо

прагнути до керування процесом спортивного удосконалювання.

При значному ступеню стомлюваності у тих, хто займається надто збуджується дихання, з'являються такі зовнішні ознаки, як збліднення або сильне почервоніння обличчя, сильне потовиділення, скутість рухів, розсіяну увагу, млявість у всьому тілі, різке порушення координації рухів. Вказані ступіні втомлюваності, а отже, і відновлювальний період обумовлені станом здоров'я, фізичною підготовленістю та тренуваністю організму, об'ємом, інтенсивністю та виконуваної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Алешин В.М. Соревнования по спортивному ориентированию. Москва : Физкультура и спорт, 1973.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. Москва : Физкультура и спорт, 1983.
3. Глинський П. Умовні знаки, типові легенди. Львів, 2000.
4. Елаховский С. Бег к невидимой цели. Москва : Физкультура и спорт, 1973.
5. Елаховский С. Спортивное ориентирование на лыжах. Москва : Физкультура и спорт, 1981.
6. Захаров П. Инструктору альпинизма. Москва : Физкультура и спорт, 1988.
7. Иванов Й. С компасом и картой. Москва : Физкультура и спорт, 1973.
8. Иванов Й. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. Москва : Физкультура и спорт, 1978.
9. Огородников Б. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Тикуль В. Спортивное ориентирование. Москва : Физкультура и спорт, 1990.
11. Шимановский В., Ганапольский В. Питание в туристическом путешествии. Москва : Профиздат, 1986.
12. Щур Ю.В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм Київ : Альтерпрес, 2002, 232 с.
13. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму : навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2003, 203 с.

Допоміжна:

1. Аеробні та анаеробні можливості організму. Натренованість та показники натренованості : лекція / уклад. Коритко З. І. – Львів, 2020. – 13 с.
2. Андрусяк М. Активна акліматизація – запорука безаварійних сходжень у пішоходному туризмі та альпінізмі / Марта Андрусяк, Лідія Тимошенко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. - Львів, 2016. - С. 89 - 90.
3. Андрусяк М. Профілактика гірської хвороби у туристів / Марта Андрусяк, Лідія Тимошенко // Проблеми активізації рекреаційно-

- оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 335 - 339.
4. Грибовська І. Аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок / І. Грибовська, Р. Стефашко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 45–47.
 5. Гузій О. В. Травми опорно-рухового апарату, їх види, ускладнення, перша долікарська допомога : лекція / Гузій О. В. – Львів, 2019. – 16 с.
 6. Динаміка стану фізичної підготовленості студентів 17-18 років напряму "Туризм" під час міжсезонного етапу / Лабарткава К. В., Лабарткава В. К., Кушнір І. С., Заліско О. К. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2020. - Вип. 8 (128). - С. 96-101.
 7. Заневський І. П. Модель інформаційного забезпечення експрес-контролю фізичного стану студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2020. – Вип. 4. – С. 35–41.
 8. Заневський І. П. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (26–27 листопада 2020 р.) – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 376–379.
 9. Кухтій А. О. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 21 с.
 10. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
 11. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-педагогічна проблема / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 618 – 621.
 12. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
 13. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с.
 14. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 15. Скабара Р. Велосипедний туризм як форма активної рекреації / Роман скабара // ЛОГОС. – 2021. – Vol. 6. – Р. 79-80.
 16. Фізіологічна характеристика втоми та відновлення. Засоби відновлення : лекція / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 11 с.

17. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля : лекція / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 13 с.
18. Худоба В. В. Безпека туристичних подорожей : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 12 с.
19. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 10 с.
20. Худоба В. В. Форми та види туристичної діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
21. Pavlenchuk N. Concerning the Problems of Reforming the Tourism Sphere in Ukraine / Nataliia Pavlenchuk // // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6th International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 302.