

УДК 796.015.132:796.51

## РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ

Олександр ТОПОРКОВ

*Харківський національний економічний університет*

**Анотація.** У статті подано матеріали з обґрунтування значення загальної та спеціальної фізичної, а також морально-вольової підготовки туристів-спортсменів щодо запобігання травматизму й нещасних випадків у спортивних туристських походах. Надається поетапна циклічна методика тренувального процесу й засоби розвитку та вдосконалення вагомих фізичних якостей туристів: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, рівновага, спритність тощо.

**Ключові слова:** спортивний туризм, екстремальна ситуація, фізична підготовка, вольова підготовка, періоди та етапи, тренувальний процес, фізичні вправи, сила, швидкість, рівновага, спритність.

**Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень.** Туристський спортивний похід – особлива форма колективної діяльності, яка організовується на добровільних засадах, відбувається у віддалених від населених пунктів місцях, у незвичних, деколи складних, умовах природного середовища, які вимагають мобілізації сил організму й особливих знань техніки і тактики пересування; проходить при дефіциті звичних побутових послуг, при помірних й підвищених фізичних навантаженнях, задовольняє широкий спектр особових та суспільних потреб.

Нещасні випадки в поході трапляються переважно в момент стомлюваності туристів. Головною причиною стомлюваності є недостатня загальна і спеціальна фізична підготовка, слабкий розвиток фізичних якостей: сили, пружкості, спритності, рівноваги, витривалості. Ю.О. Штюрмер [10] вважає, що «утомление значительно повышает вероятность несчастного случая». Успіх походу залежить великою мірою від підготовки туристів. Уся програма заходів у підготовчому періоді має бути спрямована на профілактику нещасних випадків. Це фізична і психологічна підготовка, опанування технічних і тактичних навичок, правильний добір учасників, вправна розробка маршруту, матеріальне забезпечення, спорядження учасників і групи в цілому.

Фізична підготовка – засіб підвищення фізичної дієздатності туриста як застави ефективності його технічних і тактичних дій.

Мета фізичної підготовки туристів – підтримка постійної фізичної готовності в різних кліматичних умовах у різну пору року й доби. Аби досягти настільки високого фізичного рівня, необхідно вирішити завдання комплексного розвитку сили, пружкості, спритності, витривалості. Вдосконалення фізичних якостей полягає у виробленні й закріпленні навичок у ходьбі пересічною місцевістю і подоланні природних перешкод на маршруті. Щоб подорож або спортивний похід не здалися дуже важкими, потрібно задовго до його початку на тренуваннях готувати себе до значних фізичних навантажень. Тренування з фізичною підготовки слід проводити на місцевості, наближеній до похідних умов.

О.І. Аппенянський пише: «Для того, чтобы путешествие не стало мучительным из-за слабой физической подготовки, в активном туризме используется систематическая физическая тренировка» [1, 2].

Помилки, що відбуваються у виконанні технічних прийомів, такі як зриви на схилах, незміння протистояти сильній течії, втрата рівноваги на осипу, завалах, буреломах і так далі, спостерігаються у фізично слабо підготовлених туристів. Нерідко цьому процесові сприяють і зменшення раціону харчування, недоїдання, погано організований відпочинок, який не дозволяє повністю відновити сили.

Для поліпшення загальної фізичної і спеціальної підготовки використовуються різні методи і засоби. Основні з них – регулярні тренувальні заняття з правильним чергуванням фізичних навантажень і відпочинку, спрямовані на збільшення сили, пружкості, витривалості, спритності, рівноваги.

На думку Е.Е. Линчевського та Д.М. Пясика [5, 8], важливе значення має і психологічна підготовка, яка повинна забезпечувати поведінку в швидко змінних умовах: долати складні умови, пов'язані з ризиком і страхом, а також складні кліматичні умови (різкі коливання температур, осідання, вітер).

**Мета дослідження** – Обґрунтувати доцільність і необхідність чіткого планування щорічної програми проведення цілорічної підготовки туристів з метою безпеки спортивних подорожей.

**Результати дослідження.** Для досягнення поставлених завдань необхідно вибрати правильну методику тренувального процесу. Рекомендується виділяти три періоди, кожен з яких відрізняється конкретними завданнями і характером вживаних засобів: підготовчий, основний, перехідний.

Підготовчий період найтриваліший. Він свою чергою поділяється на три етапи: осінній, зимовий, весняний. Загальні завдання тренування в підготовчому періоді: всебічна фізична підготовка, розвиток рухових якостей, навичок і умінь, опанування техніки пішого туризму і вдосконалення її. У цей період також велика увага має бути приділена профілактиці з нещасливих випадків у поході.

Осінній етап. Велику увагу на цьому етапі слід приділяти загальним і спеціальним вправам. Обсяг, темп і інтенсивність їх повинні постійно зростати. Вправи слід добирати такі, аби їх використання забезпечувало підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвиток спеціальних якостей м'язів ніг, рук, а також удосконалення техніки пішого туризму.

Для визначення фізичного рівня туристів рекомендується планувати контрольні тренування. Для жінок: біг на 100, 500 і 2000 м, стрибки в довжину з місця і з розгону, витискання тіла, присідання поперемінно на одній і другій нозі; для чоловіків: 100, 1000 і 5000 м, стрибки в довжину з місця і з розгону, підтягування на шабліні, піднімання ніг у висі, присідання поперемінно на одній і другій нозі.

Зимовий етап. На цьому етапі рекомендується розвивати загальну фізичну підготовку і підвищення працездатності організму, вдосконалення основних фізичних якостей (сили, пружкості, витривалості, спритності, рівноваги). Основний засіб тренування – заняття лижним спортом.

На цьому етапі слід спрямовувати тренування на підготовку до складання контрольних вправ з лижного спорту, плавання і стріляння. Наприкінці лижного сезону доцільно провести контрольне тренування на лижах для жінок на 10 км, для чоловіків – на 15 км.

Весняний етап. Основне завдання тренування – підвищення фізичної, технічної і спеціальної підготовки, удосконалення елементів техніки пішого туризму. Тому у вихідні дні заняття потрібно планувати на місцевості, де можна відпрацювати й елементи техніки. Вправи добирати такі, аби вони сприяли розвитку сили й витривалості. Цьому також сприяє участь у змаганнях з туристської техніки. Заняття слід проводити на стадіоні або в спортивному залі. Їх краще будувати з врахуванням завдань контрольних нормативів осіннього етапу для перевірки досягнутих результатів з фізичної підготовки за весь період навчання.

На всіх етапах підготовки до походу питання профілактики травматизму мають бути в центрі уваги туристів.

Основний період відбувається в літні місяці. Туристи продовжують заняття, спрямовані на подальший розвиток сили, витривалості, пружкості, спритності, рівноваги, освоюють туристську техніку. Разом із збільшенням часу та кількості занять зростає і число навчальних походів. Туристи продовжують розвивати фізичні якості, похідні навички, уміння орієнтуватися на місцевості, удосконалюють техніку.

Перехідний період. Після закінчення залікового спортивного походу туристи переходять до активного відпочинку і спрямовують увагу на заняття іншими видами спорту. На цьому етапі тренувальне навантаження потрібно підтримувати, але не на такому високому рівні, як в основному періоді. Туристи продовжують брати участь у спортивних і туристських заходах, більше приділяють уваги ігровим видам спорту: волейболу, футболу, баскетболу, великому тенісу, бадмінтону й іншим видам. Зовсім припиняти тренування в цьому періоді неприпустимо [6, 7].

Тренування піших туристів є багатоплановим процесом. Упродовж усього тренувального періоду їм доводиться освоювати декілька програм, що йдуть тривалий час паралельно і послідовно: зміцнення м'язового апарату, розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, рівноваги і так далі.

План багатолітнього цілорічного тренування туристів повинен передбачати всі етапи безперервного вдосконалення, послідовне й поступове збільшення навантажень, правильний розподіл і вживання різних засобів і методів тренування. Таким чином, планування не лише ставить певні завдання на цьому етапі, але і дозволяє аналізувати виконану роботу, бачити результати, оцінювати їх, а значить, і удосконалювати форми, методи й засоби педагогічної діяльності.

Навчання з новачками необхідно планувати два-три рази на тиждень по дві-три години і проводити один-два навчальні походи в місяць залежно від періоду тренування. З більш підготовленими туристами заняття проводяться три-чотири рази на тиждень із двома-трьома навчальними походами на місяць.

На першому році навчання використовуються всілякі методи й засоби для розвитку загальної фізичної підготовки (легка атлетика, гімнастичні вправи, що загально розвивають, без предметів і з предметами, лижний спорт, спортивні ігри, плавання, походи). Заняття з цих видів спорту можуть проводитися як індивідуально, так і комплексно, але всі вони мають бути спрямовані на розвиток сили, витривалості, пружкості, спритності, а також на зміцнення тієї групи м'язів і суглобів, які найбільш схильні до травматизму в поході. Методика тренування повинна передбачати вживання різних вправ, що виходять за рамки спеціалізації туризму. Розвиваючи високий рівень всебічної фізичної підготовки туристів, слід підвищувати діяльність усього організму на збільшення фізичних якостей.

У процесі навчально-тренувальних занять навантаження на організм слід збільшувати поступово, даючи можливість пристосуватися до роботи серцево-судинній, дихальній і іншим системам, а також м'язово-зв'язковому апарату. Звідси випливає, що в основі тренувального заняття повинен лежати принцип поступового підвищення навантажень. Цього принципу постійно повинні дотримуватися як інструктори (тренери), так і туристи. Таким чином, міра регулювання навантажень досягається шляхом щільності, тривалості й кількості тренувань на тиждень, а також зусиллями, що проводяться при виконанні різного роду фізичних вправ.

У процесі початкової підготовки туристів-новачків необхідно створити добру загальнофізичну базу, прищепити любов до туризму, дисципліни, дотримання правил безпеки, що своєю чергою впливає на запобігання травматизмові на маршруті. В основі повинно стати різностороннє тренування. Це означає, що в процесі використовування різних засобів підготовки необхідно поступово і планомірно вносити до занять ті або інші елементи техніки туризму, спеціальні вправи, питома вага яких поступово зростатиме. Першого року занять належить основний час (до 80%) присвятити різносторонній підготовці і лише 20% – спеціальній. У розділ спеціальної підготовки входять вправи з туристської техніки. Таким чином, новачки поступово вивчатимуть і закріплюватимуть основні елементи туристської техніки.

У спеціальній підготовці туристам необхідно акцентувати увагу на розвиток насамперед тієї групи м'язів, яка випробовуватиме основне навантаження. Наприклад, при ходьбі з вантажем – м'язи ніг і тулуба, при наведенні різних переправ, роботі на складних ділянках із гірським рельєфом – м'язи рук і плечового поясу.

Спеціальні вправи спрямовані на всебічний розвиток і підтримку працездатності туристів, виховання необхідних якостей, навичок і умінь. Їх необхідно вводити в підготовчий та основні періоди і проводити наприкінці розминання, виконуючи невеликими серіями, чітко, емоційно. Для вдосконалення й закріплення необхідних навичок деякі вправи можуть проводитися у вільному темпі на початку й наприкінці тренувань.

Спеціальні заняття з техніки туризму слід проводити на обладнаному майданчику (полігоні), який повинен мати всі необхідні умови для дотримання техніки безпеки при розміщенні туристів. Прилади доцільно розставити на близькій відстані один від одного, аби інструктор (тренер) міг спостерігати за тими, хто займаються, і у процесі роботи зауваження. Заняття на місцевості також у спортивному залі ефективніше проводити за методом кругового тренування [4, 9].

Вольова підготовка туристів. Особливе місце в профілактиці травматизму повинне належати підготовці вольових якостей туриста. Вольова підготовка – це цілеспрямований процес виховання в туристів якостей, які є конкретним проявом волі: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, самостійність і ініціативність, рішучість і сміливість, витримка й самовладання.

Вихованню в туристів стійких вольових якостей, що визначають їх поведінку в поході, належить особливе місце. Керівник (інструктор, тренер) повинен систематично приділяти їм належну увагу.

Вольові якості туристів удосконалюються й розвиваються в процесі свідомого подолання труднощів об'єктивного й суб'єктивного характеру. Тому основою виховання вольових якостей є цілеспрямованість.

При підготовці до походу туристи прагнуть збагатити свої знання, переймаючи досвід інших. Маючи відомості про майбутні труднощі, які можуть трапитися на маршруті, вони заздалегідь готуються до їх подолання. Тренувальні заняття потрібно організовувати так, щоб досвідчені туристи могли передати свої знання новачкам. Багато питань техніки безпеки, технічні й тактичні питання для новачків є складними. Тут і повинна виявитися спадкоємність.

Туристи, які неодноразово беруть участь у спортивних походах, перед підготовкою до нового походу зазвичай самі розробляють план тренувань з фізичної, технічної і вольової підготовки; намічають план взаємодії на маршруті. В результаті такої попередньої підготовки відбувається вивчення маршруту, способів взаємодії туристів, прийомів техніки безпеки, намічаються запасні варіанти на випадок сходу з маршруту і тому подібне. І чим різнобічніше й повніше заздалегідь вивчений маршрут, його складні ділянки, продумані й обгрунтовані дії групи в різних ситуаціях, тим успішніше буде проведений спортивний похід [3, 4, 7].

Для досягнення поставленої мети туристи повинні вміти долати труднощі, що виникають як під час підготовки й організації походу, так і безпосередньо на маршруті. При проході складної ділянки дороги в них виявляються здібності управляти своїми діями, думками, перемовками. Подолання складнощів на маршруті є не лише засобом перевірки вольових якостей, а й засобом їх виховання.

Для виховання волі туристів слід заздалегідь знати, з чим він зіткнеться в поході, які близько природні перешкоди можуть трапитися на маршруті. У міру опанування технічних навичок, труднощі, що заважають туристам досягти наміченої мети, різко скорочуються, а з накопиченням досвіду участі в спортивних походах легко долаються.

Вольові якості розвиваються лише при багатолітньому, безперервному тренуванні й тократній участі в подорожах. Аби досягти певних успіхів в їх розвитку, доцільно заняття проводити на місцевості, в умовах, максимально наближених до спортивного походу. Навчальні тренувальні походи рекомендується проводити з повним наплічником упродовж тривалого часу також за різних кліматичних умов. У проміжках між походами необхідно більше використовувати вправ із туристської техніки, а також з інших видів спорту.

Одним із прийомів виховання вольових якостей є самонавіювання. Воно ґрунтується

тому, що турист переконає себе здолати ті труднощі, які він випробовує на цьому етапі маршруту [5, 9].

### Висновки.

1. Уведення в підготовку туристів регулярного й цілеспрямованого фізичного тренування дозволить підвищити фізичну дієздатність туриста і, отже, сприятиме безпеці спортивних походів, зробить їх цікавими та пізнавальними.

2. Регулярне спілкування учасників майбутнього походу на тренувальних заняттях дозволить їм краще пізнати один одного, розподілити ролі в поході, організувати міжособове спілкування.

### Список літератури

1. *Аппенянский А. И.* Физическая тренировка в туризме : метод. рек. / А. И. Аппенянский – М. : ЦРИБ Турист, 1989. – 76 с.
2. *Аппенянский А. И.* Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А. И. Аппенянский – М. : Сов. спорт, 2006. – 195 с.
3. *Булашев А. Я.* Спортивный туризм : [учебник] / А. Я. Булашев – Х., 2009. – 331 с.
4. *Дмитрук О. Ю.* Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. – 2 вид, перероб. та допов. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур – К. : Альтерпрес, 2008. – 280 с.
5. *Линчевский Э. Э.* Психологический климат туристской группы . – 2 изд., перераб. и доп. / Э. Э. Линчевский. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
6. *Матвеев Л. П.* Вопросы построения спортивной тренировки / Л. П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 289 с.
7. Начальная подготовка альпиниста. – Изд. 3 перераб. и доп. / [под общей ред. П. П. Захарова]. — М. : ТВТ Дивизион, 2007. – Ч. 2. – 206 с.
8. *Пясик Д. Н.* Психология альпинизма / Д. Н. Пясик. – Иерусалим, 2009. – 226 с.
9. *Федотов Ю. Н.* Спортивно-оздоровительный туризм : [учебник]. – 2-е изд. исправ. и доп. / Ю. Н. Федотов., И. Е. Востоков – М. : Сов. спорт, 2008. – 464 с.
10. *Штюрмер Ю. А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. – [Изд. 3-е без изменений] / Ю. А. Штюрмер. – М. : И. В. Балабанов, 2008. – 124 с.

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Александр ТОПОРКОВ

*Харьковский национальный экономический университет*

**Аннотация.** В статье представлены материалы по обоснованию значения общей и специальной физической, а также морально волевой подготовки туристов-спортсменов относительно предотвращения травматизма и несчастных случаев в спортивных туристских походах. Предоставляется поэтапная циклическая методика тренировочного процесса и средства развития и совершенствования весомых физических качеств туристов: сила, скорость, выносливость, гибкость, равновесие, ловкость и тому подобное.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, экстремальная ситуация, физическая подготовка, морально волевая подготовка, периоды и этапы, тренировочный процесс, физические упражнения, сила, скорость, равновесие, ловкость.

## ROLE AND VALUE OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF PARTICIPANTS OF SPORTING HIKING FOR EXCURSIONS TO AVOID ACCIDENTS

Olexandr TOPORKOV

*Kharkov National University of Economy*

**Annotation.** The article deals with the materials that show the value of general and special physical, and also morally volitional preparation of tourists-sportsmen in relation to prevention of trauma and accidents in sporting hiking excursions. The stage-by-stage cyclic method of training process means of development and perfection of important physical qualities of tourists is given: force, endurance, flexibility, equilibrium, adroitness and others like that.

**Key words:** sporting tourism, extreme situation, physical preparation, volitional preparation, methods and stages, training process, physical exercises, force, speed, equilibrium, adroitness.