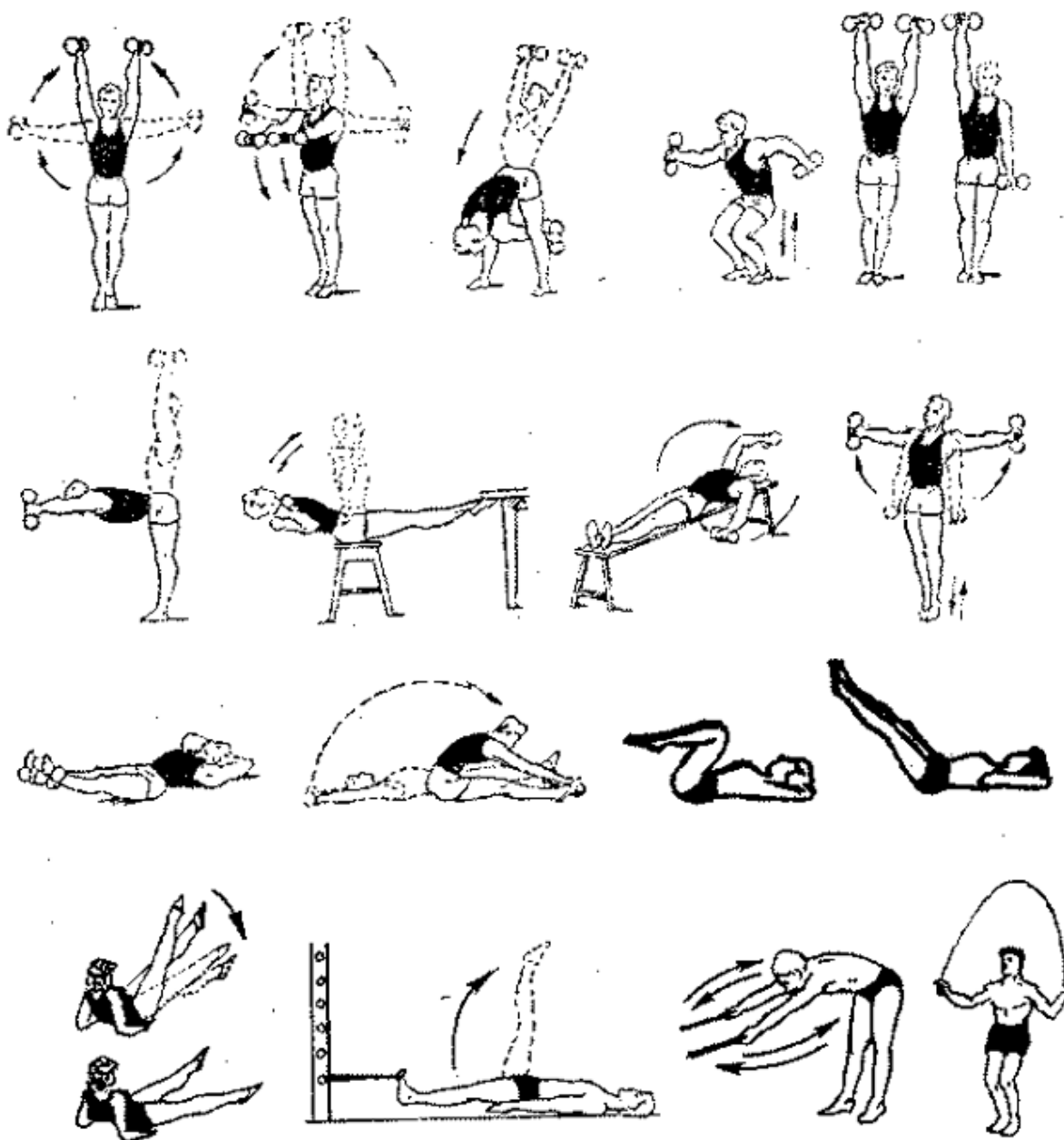


Физическая подготовка туриста

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

1) общую всестороннюю физическую подготовленность; 2) специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения; 3) закаливание организма — его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п.



Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успеха в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В

процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста — пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна сила рук. Каждому туристу, передвигающемуся активно, необходимо хорошее, т. е. глубокое и равномерное, дыхание. Значит, надо «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, в мешках, нужно заранее, за время тренировок, привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т. п. По мере роста закаленности турист перестает чувствовать необычные раздражения и спит в таких условиях лучше, чем дома.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

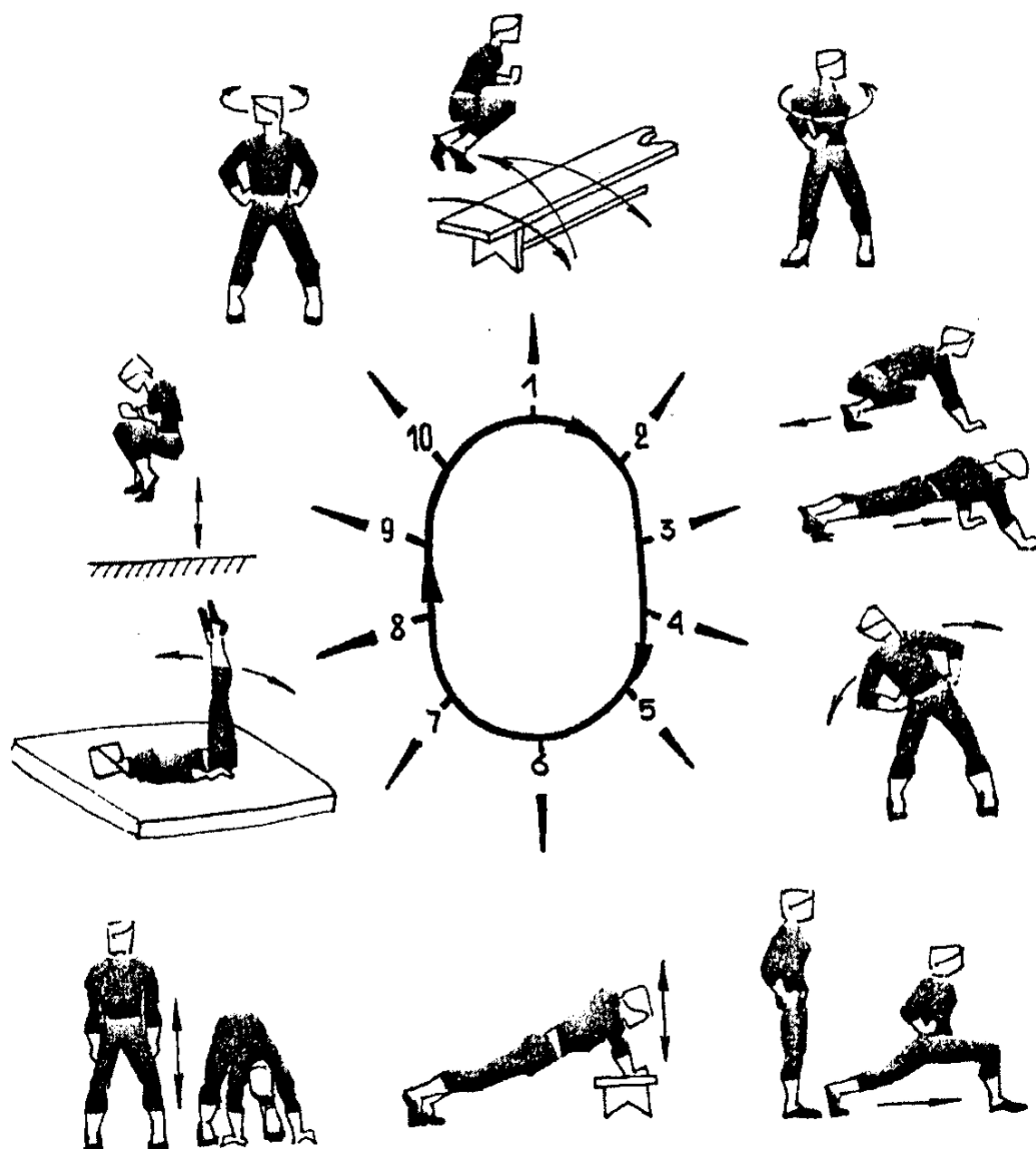
Неотъемлемая часть подготовки туриста — соблюдение режима, без чего немислим успех. Основные требования к режиму — умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи, работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность. Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивают быстрое восстановление сил после работы.

Обязательное условие для каждого занимающегося — прохождение не менее 3—4 раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)



Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег—3—5 минут.
2. и. п.*—основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок — вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней — выдох. Повторить 10—12 раз.

* Исходное положение.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, прямая левая рука над головой, левую ногу согнуть—выдох; выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4—

6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — сидя на полу. Лечь на спину — вдох, сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и возможно больше отвести назад — вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую ногу согнуть — выдох. Выпряиться. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.— ноги на ширине плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад возвратиться в и. п. Повторить 4—6 раз.

7. И. п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться

на носки, руки отвести назад — вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.

8. Из основной стойки — положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение ног и рук. Повторить 10—12 раз.

9. Различные прыжки со скакалкой — 2—3 минуты. После прыжков ходьба на месте.

10. Упражнения на расслабление.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Приведенный комплекс надо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30—40 минут, включив в нее 4—5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или

соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по нескольким десяткам метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой. Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо для закаливания обмываться до пояса прохладной водой.

Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Они обычно состоят из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и велосипедного спорта, спортивных игр. Сдача норм комплекса ГТО обеспечивает необходимый уровень общей физической подготовки. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогают развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку—6—8 раз по 800 м со средней скоростью. В промежутках между бегом — спокойная ходьба (7—9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для людей, достаточно подготовленных. Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия.

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В таком случае будет развиваться и выносливость мышц.

В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, немного отдохнув, повторять их снова. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседание, выпрямление рук в упоре лежа) выполняются до отказа. Упражнения силового характера прорабатываются в течение всего периода подготовки.

Примерные упражнения для развития силы рук

1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера), сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гириями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах.

Примерные упражнения для развития силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге («пистолетик»).
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Примерные упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).
4. Штанга на плечах — наклоны вперед, в стороны и повороты.

5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на пол/ и в вися.

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях.

Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.

Примерные упражнения на растягивание и расслабление

1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми.
2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед — ладонями коснуться земли.
3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.
4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.
5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.
6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.
7. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью не участвовавшие в предыдущей работе и не требующие сложной координации.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Примерные упражнения в равновесии

1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.

2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

Турист любой «специальности», собираясь в сложное путешествие, должен быть подготовлен особенно разносторонне.

Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Причем в этом не всегда помогает значительная сила, нужны специальные навыки, развивающиеся упражнениями. Начинать лучше с походов с небольшим грузом — 6—10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, иногда ходить в тяжелой обуви. Турист должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также пострадавшего человека, используя подручные средства. В столкновении с силами природы он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой. Она должна проводиться интересно, увлекательно, разнообразно.

Преодоление трудностей в путешествии требует твердой во*и, которая закаляется также в преодолении трудностей во время физической подготовки.

Большое значение имеет приспособление организма к походным условиям, которое вырабатывается во время тренировок. В первую очередь речь идет о закаливании организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание; тренировочные занятия в непогоду. В тренировочных походах надо выработать привычку ограничения в питье (особенно сразу, после остановки), привычку к длительной переноске груза (рюкзака), к специфической равномерной физической нагрузке похода.

Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательно с ростом подготовленности увеличивать и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднедневная нагрузка будущего путешествия. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей,

В тренировке должны применяться упражнения на быстроту и ловкость:

а) бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;

б) прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;

в) метание легкоатлетических снарядов.

Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми.

Женщины-туристки должны тренироваться по той же методике, что и мужчины, но с учетом физиологических особенностей женского организма. Занятия могут проводиться совместно для мужчин и женщин, но нагрузка для женщин должна составлять не более $\frac{2}{3}$ нагрузки мужчин. В упражнениях с отягощением вес должен быть в 2—3 раза меньше, чем у мужчин.

Из тренировок женщин нужно совершенно изъять прыжки в глубину свыше 1,5 м. Место приземления при прыжках в длину и высоту хорошо разрыхлить.

