

## **СПЕЦИФИЧНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ТУРИСТА**

**М. В. Кравцова**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются аспекты физической подготовки туристов. Особое значение придается физической подготовке и методике целенаправленного развития физических качеств, поскольку от физической подготовки всецело зависит специальная физическая подготовка и навыки туриста, как в походных условиях, так и в соревновательной деятельности. Именно взаимосвязь физической и специальной подготовки позволяет получить функциональную и техническую готовность спортсмена к преодолению запланированного маршрута или соревнования. Полученные данные дают представление о специфичности физических качеств спортсмена-туриста. Также указывается на значимость процедур закаливания организма, так как приспособление организма к постоянно меняющимся походным условиям играет важную роль.

Физическая подготовка туриста подразделяется на общую и специальную. Между ними существует связь, и это обусловлено тем, что без разностороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, не возможно построение тренировочного процесса.

Туризм – неотъемлемая часть активного отдыха в современном мире. Хорошо проведенное путешествие, укрепит здоровье, закалит организм. В результате эффективно спланированной физической нагрузки будут развиваться физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Совершенствуются морально-волевые каче-

ства (смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм). Турист – это человек, который должен быть физически и психологически подготовленным, так как сложные маршруты, тяжелое снаряжение, разные климатические условия не под силу обычному человеку. Поэтому подготовка туриста это сложный многоступенчатый процесс, который состоит из общей физической подготовки, специальной и закаливания организма.

Цель работы: выявить особенности физической подготовки туриста.

Задачи: раскрыть специфичность развития физических качеств туриста, установить взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Методы: изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Анализ ряда литературных источников показал что физическая подготовка спортсмена в том числе и туриста делится на : общую и специальную [1; 2; 3; 4; 5]. Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки, из этого следует что между общей и специальной подготовкой есть неразрывная связь. Важно, в процессе общей физической подготовки всесторонне развивать: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой в туризме. Поэтому, в процессе ее должны развиваться те физические качества, которые важны для данного вида спорта [1; 2; 3; 4; 5].

Выносливость – достаточно важное физическое качество для туриста. Определяется она возможностью длительное время проявлять высокую работоспособность. И только подготовленные туристы могут преодолеть сложный маршрут, который наполнен множеством препятствий. Нагрузки на соревнованиях зависят от ряда факторов: вес снаряжения, длина дистанции, темпа передвижения. Для туриста важно уметь распределять силы при выполнении различных технических приемов. Длительное и технически правильное выполнение каких-либо элементов и определяет специальную выносливость, однако она не может развиваться без общей выносливости, которая является частью всестороннего развития любого спортсмена. Достаточно хорошо развивают общую выносливость: гребля, плавание, игровые виды спорта, бег на лыжах. При тренировках на выносливость важно учитывать интенсивность нагрузки, продолжительность, величину интервалов отдыха [2; 4; 5].

Воспитание силы – это не только развитая мускулатура тела, но развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, характерной для туристов. Сила для туриста – способность выдерживать напряжения в течение длительного времени. В тренировках рекомендуют выполнять упражнения с гириями, штангами с небольшим количеством повторов. Подходят упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания) [2; 4; 5].

Воспитание ловкости для туриста выражается в способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющимися условиями на дистанции. Используют различные подвижные игры, гимнастические, легкоатлетические упражнения, при выполнении упражнений рекомендуют создавать неожиданные ситуации, которые требуют быстрой реакции. Специальная ловкость в туризме воспитывается с помощью специальной физической подготовки, а так же технической: ходьба по бревну, кочкам.

Скоростные способности необходимы для выполнения туристом двигательных действий за минимальный промежуток времени. Для воспитания этих качеств можно использовать бег на короткие дистанции, прыжки, метания, подвижные игры. Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: вязка узлов, работа с туристским снаряжением [1; 2; 3; 5].

Приспособление организма к постоянно меняющимся походным условиям играет важную роль, поэтому тренировка туриста включает в себя закаливание организма. Занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе, обтирания холодной водой, купания, тренировки в непогоду, ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, благоприятно скажутся на состоянии спортсмена.

Основным условием поддержания высокого уровня физической подготовленности туристов является: соблюдение режима, правил личной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Нужно помнить, что отсутствие тренировок для спортсмена сказывается на физической работоспособности, которая начинает снижаться на седьмой день. Поэтому после перерывов нужно принимать меры для восстановления достигнутого уровня развития физических качеств [3].

Заключение. Общая физическая подготовка является основой для специальной подготовки туриста, высокий уровень которой обеспечивает планомерность и успешность в освоении и совершенствовании техники. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне

развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы туристу. Тренировочный процесс не может быть построен на одной специальной, либо на общей физической подготовке, по причине того, что тренировка не будет давать никаких результатов не только в спортивном туризме, но в любом другом виде спорта.

### Литература

1. Волович, В. Г. Наука выживания. Человек в экстремальных природных условиях : учебное пособие / В. Г. Волович. – М. : Академкнига, 2004. – 447 с.
2. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование:учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987.
3. Кучерова, А.В. Теоретические знания по физической культуре и туризму для учащихся средней школы : методические рекомендации : в 2 ч. / А.В. Кучерова, Е.В. Мендзилова ; Могилевск. гос. ун-т им. А.А. Кулешова. – Могилев: Могилевск. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2003. – Ч. 2 : Теоретические знания по физической культуре и туризму для учащихся средней школы. – 64 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник / Ю.Н. Федотов; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта – СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 382 с.