

## **К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Кузнецов Михаил Борисович**  
**Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Г. Орел, Россия**

Туризм - одно из важных средств активного отдыха, способствующее укреплению здоровья человека, закаливанию организма, развитию силы, выносливости, настойчивости и дисциплинированности. Почти половина россиян предпочитают туристские путешествия в форме походов выходного дня, многодневных путешествий, во время очередных отпусков и каникул, учебно-тренировочных сборов и туристских экспедиций. Актуальными остаются проблемы туристической подготовки.

Tourism is one of the important means of recreation, promoting health, hardening of the body to develop strength, endurance, perseverance and discipline. Almost half of Russians prefer tourist travel in the form of day hikes, multi-day trips, during regular holidays and vacations, training camps and tourist expeditions. Problems of tourism training.

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной общей и специальной физической подготовки. Причем, средствами общей физической подготовки достигаются развитие физических способностей, функциональных возможностей организма и укрепление здоровья. Средствами специальной подготовки осуществляется овладение специфическими навыками, техникой; развиваются физические качества для определенного вида туризма. Например, активный туризм любого вида требует глубокого и равномерного дыхания, для туриста-пешехода важны сила и выносливость ног и т.д.

Полагаем, деятельность по физической подготовке туриста можно подразделить на три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный. Особую роль играет подготовительный этап, где на основе перспективного плана составляются годовые, месячные и недельные планы тренировок и соревнования, готовятся технические средства обучения.

На исполнительном этапе, являющемся основным, осуществляется непосредственная организация и проведение учебно-тренировочных занятий. По мнению Ганопольского В.И., Безносикова Е.Я., Булатова В.Г., физическая подготовка должна строиться на основе Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, быть непрерывной и круглогодичной, а тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням следует проводить в залах, на площадках, на стадионах и на местности [1].

Немаловажно и ежедневное выполнение специальных упражнений утренней гимнастики, которую желательно проводить на открытом возду-

хе. Ее интенсивность занимающийся должен регулировать самостоятельно в зависимости от самочувствия. При подготовке туриста к длительным туристическим походам или к соревнованиям продолжительность утренней гимнастики обычно увеличивают до 40 минут [2].

С целью развития равновесия, гибкости и быстроты в содержание утренней зарядки рекомендуется включать бег, чередуемый на короткие и длинные дистанции, перемежая его с быстрой спокойной ходьбой. Специальная ловкость в туризме развивается специальной физической и технической подготовкой без груза и с грузом: ходьбой по бревну, кочкам, упражнениями на ледовых, травянистых и осыпных склонах и т.д.

Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение.

Для развития силы следует проводить специальные тренировки со средними отягощениями, но с большим количеством повторений, что дополнительно будет способствовать развитию необходимой в туристическом походе выносливости мышц. В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления с перерывом 2 -3 минуты. Упражнения с преодолением собственного веса выполняются до отказа.

Упражнения силового характера прделываются в течение всего периода подготовки. Причем, специальные силовые упражнения, выполняемые с рюкзаком или другим грузом, могут включать: приседания, ходьбу, бег подтягивание на перекладине, лазанье по канату, преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия и т.д.

Хороший результат по развитию выносливости дают систематически проводимые кроссы, походы выходного дня. При чем последние, по мнению ряда ученых, способствует укреплению организма, особенно, если путешествие совершается при активных способах передвижения в районах, где требуется преодоление естественных препятствий [1,4].

Выносливость вырабатывается и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Например, для подготовленных туристов -пробежка до 8 раз по 800 метров со средней скоростью чередуемая со спокойной ходьбой (7 – 9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Практикуют и плавание, бег на лыжах и т.д. Важно максимально приблизить условия тренировки к условиям предстоящего путешествия. Кроме того, нужно научиться правильно и экономно ходить[2].

Необходимо развивать и специальную выносливость по переноске грузов. Опытные тренеры рекомендуют начинать с походов с небольшим грузом по 6 – 10 кг, ходить в тяжелой обуви. Кроме того, следует овладеть и навыками переноски пострадавшего на небольшие расстояния, используя подручные средства; научиться преодолевать различные препятствия[1].

Подбирая упражнения для тренировки, необходимо учесть, что моделировать все особенности и сложности предполагаемого маршрута не

возможно. Тренировочную нагрузку следует увеличивать с ростом подготовленности. Для достижения максимального эффекта необходимо интенсивность выполняемых упражнений на тренировке сделать выше категории сложности предстоящего маршрута. Кроме того, если предполагаемый маршрут будет преодолеваться в составе группы желательно проводить общие тренировки; участвовать в составе группы в соревнованиях по туристической технике, организовывать походы входного дня. Необходимо помнить, что отсутствие тренировки отрицательно сказывается на уровне физической работоспособности уже на седьмой-десятый день. При этом особенно важным является проведение контрольной совместной тренировки перед выходом [1,4, 6].

На контрольном этапе подготовки спортсмена-туриста осуществляется оценка влияния полученных на тренировках нагрузок на организм занимающихся. Источником информации могут быть дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях. Чтобы добиться максимального эффекта от проводимой тренировки, необходимо продумать ее так, чтобы степень физической нагрузки соответствовали состоянию здоровья, возрасту и индивидуальным особенностям занимающегося. Обязательное условие - прохождение не менее 3 раз в год медицинского осмотра [6].

Женщины-туристки должны тренироваться по аналогичной методике, но с учетом физиологических особенностей женского организма. При этом, нагрузка для женщин должна быть меньше на 1/3 от нагрузки мужчин.

Нельзя не отметить роль закаливания в подготовке туриста, которое достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Например, чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, нужно за время тренировок привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т. п. [4].

Не менее важно и соблюдение режима. При чем, утренняя гимнастика, прием пищи, работа и отдых ежедневно должны проводиться в одно и то же время, что повышает работоспособность организма.

На наш взгляд, соблюдение приведенных выше рекомендаций будет способствовать улучшению туристической подготовки.

Нельзя не отметить, что до недавнего времени почти шестая часть населения нашей страны предпочитала туристические поездки в дальнее зарубежье, оставляя там более 20 млрд. долларов США. Сложившаяся ситуация вызывает необходимость создать альтернативы выездному туризму россиян путём повсеместного развития внутреннего и въездного туризма [5.]. Кроме того, необходимо создавать комфортные условия и для кратковременного отдыха и занятия физической культурой и спортом в будни и выходные дни в местах постоянного проживания, формируя лесопарковые зоны, заказники, спортивно-оздоровительные площадки и комплексы и т.

д. Полагаем, что создание в стране системы туризма и отдыха следует рассматривать как важнейший инструмент оздоровления населения, приобщения к физической культуре и спорту.

**Литература:**

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987.
2. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма – М.: Новое знание, 2009.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2005, с. 133 - № 5.
4. Зорин И.В., Каверина Т.П., Квартальнов В.А. Туризм как вид деятельности – М. Финансы и статистика. 2005.
5. Кружалин В. И., Кружалин К. В. Пространственная организация рекреации и туризма в регионах России // Материалы V международной науч.-практ. конф., 2013
6. <http://tourism-book.com/books/subject-6>