

ГОУ СПО «КРАСНОЯРСКОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

АГЕНТСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КРАЯ

РЕФЕРАТ:

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА»

ВЫПОЛНИЛ:

преподаватель КУОР по туризму
Перушкин Владимир Анатольевич

КРАСНОЯСК 2008г.

ПЛАН:

1. Введение
2. Физическая подготовка туриста:
 - 1) Упражнения утренней гимнастики
 - 2) Силовые упражнения
 - 3) Развитие выносливости
 - 4) Упражнения на гибкость и расслабление
 - 5) Упражнения в равновесии
 - 5) Развитие быстроты и ловкости
 - 8) Специальная физическая подготовка
3. Планирование физической подготовки в недельных циклах
4. Значение физической подготовки для туристов школьного возраста.

ВВЕДЕНИЕ

Туризм - одно из важных средств активного отдыха.

Путешествуя, люди знакомятся с природными богатствами историческими и культурными памятниками.

Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению трудовой активности.

Туристские путешествия проводятся в форме походов выходного дня, многодневных путешествий, (во время очередных отпусков и каникул), учебно-тренировочных сборов и туристских экспедиций.

По территориальному признаку путешествия делятся на местные и дальние, по характеру организации - на плановые (по путевкам) и самостоятельные.

Путешествия по путевкам проводятся по определенным, заранее разведанным, описанным маршрутам.

Туристы обеспечиваются в пути ночлегом, питанием, местным транспортом, услугами экскурсоводов. Сейчас это наиболее популярный вид туризма, он не требует никакой специальной подготовки, Вам нужно выбрать лишь время, место путешествия и фирму, которая будет обеспечивать ваш приятный отдых.

Громадное количество туристических фирм предлагают свои услуги на нашем рынке - оформление загранпаспорта, визы, еще несколько формальностей займут не более 4-х дней

Самостоятельные путешествия - туристы сами выбирают маршрут и сами обеспечивают себя в пути. Обходятся они гораздо дешевле плановых и занимают столько времени, сколько имеется в распоряжении группы.

В зависимости от способа путешествия, путешествия делятся на пешеходные, горные, водные, (на гребных или моторных судах),

лыжные, велосипедные, комбинированными, а также автомобильные и мотоциклетные.

Как было уже сказано выше, в случае путешествия по путевке не требуется специальная физическая подготовка, чего не скажешь об остальных видах туризма.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

- 1)Общую 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 успехов 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 воздействующее 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 и сила рук. Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо хорошее, т.е. глубокое и равномерное дыхание. Значит, нужно «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 спальнях 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 обстоятельства, и спит в таких условиях лучше, чем дома.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Неотъемлемая часть подготовки туриста - соблюдение правильного 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 обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

Обязательное условие для каждого занимающегося прохождение не менее 2-х раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

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

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. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогают развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу.

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 этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе.

В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, отдохнув 2-3 минуты, повторять снова.

Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседания, отжимания) выполняются до отказа.

Упражнения силового характера прорабатываются в течение всего периода подготовки.

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

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.
3. И.п. - ноги шире плеч, руки на поясе, наклонить туловище вправо, прямая рука над головой, левую ногу согнуть - выдох ;
выпрямится - 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 - 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 максимально отвести назад - вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую согнуть - выдох. Выпрямится. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. - ноги шире 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 рук и ног. 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.

Этот комплекс упражнений необходимо 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 неё 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 несколько десятков 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 обмываться до пояса прохладной водой.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, 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.

Развитие силы ног имеет огромное значение при пеших походах на дальние расстояния, особенно если это труднопроходимая местность (горная, джунгли, тайга и т.п.)

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Большое значение в туризме имеет уровень состояния выносливости у каждого участника похода, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной, преодолевая различные препятствия.

Расстояние, покрываемое туристами за день, как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется, прежде всего, трудностями маршрута, весом рюкзака и опытом и физической подготовкой туриста.

Здоровые люди с рюкзаками среднего веса проходят за день по равнине 20-25 километров, по пересеченной местности 12 километров. С облегченными рюкзаками в горах и тайге втянувшиеся в походную жизнь туристы идут по 18-20 км, а подготовленные опытные туристы - до 30 километров.

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 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом - спокойная ходьба (3-6 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса (ЧСС - 120 уд/мин). 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. Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше устать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить. Ведь техника ходьбы - это один из важнейших факторов при пешем туризме.

Техника ходьбы.

Чтобы экономно расходовать силы, турист должен приучить себя к

свободному, ровному шагу.

По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка. При этом нога в тяжелой обуви невольно косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава.

Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.

При правильной технике ходьбы турист невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги одинаковой длины, ступая с примерно одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца и дыхания.

У каждого человека в зависимости от его роста, веса, силы, веса обуви и рюкзака, а также от рельефа местности длина и частота шага будут свои, особые: следовательно, строго индивидуален и ритм движения.

Выработать свой рациональный ритм движения - такова цель тренировок во время прогулок и походов.

Упражнения на гибкость и расслабление

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.

1. И.п. - основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

2. И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед, ладонями коснуться пола.

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. И.п. - основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

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

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».

Развитие быстроты и ловкости

- 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 с 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 метра. Место приземления при прыжках в длину и высоту необходимо хорошо разрыхлить.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 по 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 воли, 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 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.

Специальная физическая подготовка зависит от способа передвижения и степени подготовленности каждого туриста. В процессе ее совершенствуется техника, используются возможности для изучения, подгонки и освоения специального инвентаря.

Задача специальной физической подготовки туриста-лыжника (помимо отличного владения техникой) - приобрести выносливость. Турист всегда передвигается с рюкзаком ; поэтому большую часть тренировочных походов следует совершать с постепенно возрастающим грузом. Лыжник должен уметь прокладывать лыжню по целине и передвигаться в лесных и горных условиях с грузом. Для приобретения навыков ночевки на снегу и закаливания организма некоторые учебно-тренировочные походы выходного дня следует совершать с ночевками в лесу, даже если таковые и не намечаются в основном путешествии. Этот навык может пригодиться при непредвиденных обстоятельствах. Следует научиться везти товарища на буксире на лыжах, транспортировать груз на санно-лыжной установке, волокушах.

Специальными упражнениями лыжнику необходимо укреплять мышцы рук, ног, туловища.

Во время занятий следует вырабатывать глубокое, ритмичное дыхание, согласованное с темпом передвижения на лыжах. В летнее время рекомендуется заниматься греблей, плаванием, ездой на велосипеде, легкой

атлетикой.

Турист-водник должен прекрасно плавать (особенно в одежде), нырять, доставать со дна предметы. Его организм должен безболезненно переносить и охлаждение, и длительное пребывание в воде, и отраженные от нее яркие солнечные лучи. Особенности специальной физической подготовки туриста-водника зависят от видов судов (байдарка, моторка, яхта, плот), от особенностей водного маршрута. Туристу-воднику можно порекомендовать заниматься зимой лыжным спортом.

Подготовка туриста-пешехода, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, также требует учета всех особенностей этого вида туризма. Прежде всего, надо работать над освоением так называемого туристского шага. Рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 10-15 до 30-40 км с доведением скорости на отдельных участках до 7-8 км/ч, а с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм, не превышая их. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить.

Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий - неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам, степям имеет свои особенности, которые необходимо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута. Перед горным путешествием необходимо: изучить элементы скалолазания, приемы передвижения по осыпям, снегу, льду, способы переправ через горные реки, самостраховку альпенштоком или ледорубом, веревкой; закалиться, выработать умение преодолевать жажду; не бояться резких колебаний температуры, ночлегов вне населенных пунктов.

Зимой туристы-пешеходы могут продолжать заниматься пешеходным туризмом или переключаться на лыжный.

Турист-велосипедист, кроме овладения техникой передвижения на велосипеде, должен приспособиться к перевозке груза, к передвижению по различным дорогам, тропам, склонам, пескам против ветра, под дождем, к переноске велосипеда на плечах.

Нагрузка велосипедиста обычно велика, условия езды могут быстро изменяться в зависимости от места и погоды. Поэтому физическая подготовка велосипедиста должна быть особенно тщательной. Очень важно научиться выбирать скорость передвижения, соответствующую силам самых слабых в группе. Перенапряжения в велосипедных походах случаются часто, если ведущие в группе не умеют соразмерять темп движения с учетом конкретных условий. Закаленность велосипедиста, готовность к преодолению неожиданных препятствий, умение выйти из сложных, мгновенно возникающих затруднений - вот что обеспечит успех путешествия на велосипеде.

Подготовка авто- и мототуриста диктуется не только благоприятными средними условиями для их передвижения но и теми неожиданными

положениями, которые могут возникнуть и которые нужно предвидеть. Естественно, что для мототуриста требования к развитию силы выше, чем для автотуриста.

Движение на мотоцикле по сложным участкам, в том числе и движение по бездорожью требует, чтобы мототурист овладел техникой преодоления препятствий, и умел применять это умение в сложных условиях.

Не только для мототуриста, но и для автомобилиста важна выносливость. Она необходима при ведении автомобиля в течение многих часов подряд. Поэтому следует серьезно заняться общей физической подготовкой, не рассчитывая на то, что мотор и сам довезет, что многодневное управление машиной не потребует особой физической выносливости. Складывающиеся в многодневном путешествии условия иногда требуют от туриста предельного напряжения физических сил, внимания и воли. Хорошая физическая подготовка автотуристам успешно и с пользой провести путешествие.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию предусматривает значительную физическую подготовленность туриста в беге на местности, или лыжных гонках, или езде на велосипеде.

Лучшая подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию та, которая проводится по методике тренировки в том виде спорта, каким турист будет пользоваться во время соревнований.

Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника, велосипедиста.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НЕДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛАХ.

Осенний цикл

Вторник.

Разминка, ходьба, бег 5-10 минут (темп средний). Обще-развивающие упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с гантелями, упражнения на растягивание и расслабление, прыжки с места в длину . 50-60 минут. Игра в баскетбол - 30 минут. Заключительная ходьба - 5-7 минут.

Четверг.

Разминка, бег 5-7 минут. Общеразвивающие упражнения - 15 минут. Упражнения со скакалкой - 5 минут. Упражнения на брусьях, кольцах, опорный прыжок - 60 минут. Игра в волейбол -30-35 минут.

Воскресенье.

В воскресные дни проводится более длительная по времени и большая по нагрузке тренировка в форме однодневного похода, или соревнования по спортивному ориентированию, или занятия по освоению элементов техники

избранного вида туризма, или тренировка общеразвивающего характера с двухсторонней игрой в ручной мяч, футбол, и т.п.

Зимний цикл

Вторник. _____

Разминка - 15 минут. Совершенствование техники передвижения на лыжах - 40 минут. Прогулка - 1 час.

Четверг. _____

Разминка - 15 минут. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов на лыжах - 1 час. Прогулка по пересеченной местности в спокойном темпе - 1 час.

Воскресенье. _____

Лыжный поход выходного дня - 6-8 часов.

Весенне- летний цикл

Вторник. _____

Тренировка на стадионе или спортплощадке. Разминка, бег - 10 -12 минут. Общеразвивающие упражнения 15-20 минут. Упражнения с ядром или набивным мячом 10-15 минут. Бег в переменном темпе, постепенно убыстряя темп, 10-15 минут. Игра в баскетбол -1 час.

Среда. _____

Тренировка на местности, кросс. Игра в баскетбол - 1 час.

Пятница. _____

Тренировка на стадионе или спортплощадке. Разминка 15-20 минут. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега. Упражнения с набивными мячами и с ядром. Бег в слабом темпе с двумя - тремя ускорениями 10-15 минут.

Воскресенье. _____

Поход выходного дня или специальная физическая подготовка.

Через 2-3 месяца после начала занятий по физической подготовке перейти к выработке выносливости и дальнейшему росту общей подготовке туриста.

Значение физической подготовки для туристов школьного возраста.

По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии Педагогических наук, школьные уроки физкультуры (дважды в неделю по 45 мин.) дают лишь 11% необходимой детям нормы двигательной активной потребности организма. Восполнить недостающее призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и туризмом.

95% школьников в возрасте 11-14 лет вообще никак не готовятся в физическом плане к предстоящему походу. 70% из них никогда не ходили в поход дольше 1 дня. За день им всем приходилось проходить в среднем максимум 10 километров, что составляет 60-70% от нормы. Для сравнения приведём установленные примерные нагрузки для туристических походов с детьми :

В пешем однодневном походе:

11-12 лет - 12 км с 3 кг груза

13-14 лет - 15 км с 5 кг груза

В двухдневном походе:

11-12 лет - 20 км с 3 кг груза

13-14 лет - 24 км с 6 кг груза

В трехдневном походе:

13-14 лет 12-15 км в день

В многодневном походе:

13-14 лет 12-15 км в день

Кроме того, в «Положении об организации туристской, краеведческой, и экскурсионной работы в общеобразовательной школе» определено, что в 4 классе ежегодно проводится не менее 2 однодневных походов, в 5 и 6 классах не менее 2-х однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях, в 7-11 классах - не менее 4-х походов, в том числе один из них продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях.

Из бесед с учащимися выясняется, что результатом однодневного похода 80% называют небольшую усталость на утро после похода, натертые мозоли, боль в мышцах ног и плеч, некоторые школьники заметили за собой

заметное ухудшение самочувствия во время похода, головокружение и т.п.

Тем не менее 50% походы нравятся и они выразили желание ходить в походы чаще, чем ходили до этого (примерно по 1-2 в год, а зачастую и меньше этого)

Из более 100 опрошенных 16 человек оказались более-менее опытными туристами, по их словам чувствующими себя в любом походе как рыба в воде. 11 из них относительно регулярно делают утреннюю зарядку и пятеро бегают по утрам, бчеловек занимаются в различных спортивных секциях или факультативах. Их физическая подготовка на уровень выше остальных опрошенных.

Отсюда можно сделал вывод, что ребенку, имеющему физическую подготовку на уровне выше среднего, желательно готовится к серьезному походу, а детям, физически развитым на среднем уровне и ниже такая подготовка просто необходима.

Сами учащиеся не видят большой надобности в физической подготовке к туристическому походу, они отдают предпочтение совершенствованию туристских навыков (умение поставить палатку, развести костер и т.п.), и считают эти навыки основой туризма. Хотя в конце беседы большинство детей соглашались со мной в том, что физическая подготовленность - это очень немаловажный фактор в туристических походах.

Литература

Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Вып. 4. Оздоровительнопознавательный туризм. - М.: Советский спорт, 2003.

Краткий справочник туриста", автор-составитель Ю. А. Шторгмер, Москва, "Профиздат", 1985

3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. и др.
"Практикум по лёгкой атлетике" - М.: Академия, 1999г.

4. Квартальнов В. А. Туризм: теория и практика. М., Финансы и статистика, 1998, - 312 с.