

Министерство образования и науки Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПОРТСМЕНОВ В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ
Учебно-методическое пособие

Благовещенск
2022

ББК 75.1

С 17

*Рекомендовано
Учебно-методическим советом университета*

Рецензенты:

Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук, доцент

Самсоненко И.В. (составитель)

С 17 Физическая подготовка спортсменов в горном туризме. Учебно-методическое пособие/сост. И.В. Самсоненко. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2022.- 32 с.

В данной работе содержится теоретико-методический материал об основных принципах физической подготовки спортсменов для высокогорного туризма. Способы формирования таких физических качеств как выносливость, ловкость, сила, баланс, и гибкость. Кроме того, рассмотрены варианты подготовки сердечно-сосудистой системы перед выходом в высокогорную зону.

Пособие адресовано преподавателям высших учебных заведений, студентам высших учебных заведений, а также инструкторам по туризму.

В авторской редакции

© Самсоненко И.В., 2022

© Амурский государственный университет, 2022

Введение

Спортивный туризм является собирательной дисциплиной, объединяющей в себе большое разнообразие видов отдыха и физической активности человека, в основе которой лежат преодоление протяжённого отрезка земной поверхности, называемого маршрутом. При этом под «земной поверхностью» подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия. Например, горные вершины и перевалы (в горном туризме) или речные пороги (в водном туризме).

Горные туристические маршруты можно разделить по уровню сложности в зависимости от протяженности и препятствиям, встречающимся на данных маршрутах.

Наиболее распространены групповые восхождения к вершинам, однако существуют, так называемые соло-восхождения, когда спортсмен в одиночку преодолевает заданный маршрут. Данный вид является очень опасным, малейшая ошибка может привести к трагедии, поэтому работа в команде является наиболее приемлемой. Для работы в команде от каждого члена требуется наличие определенных навыков:

- наличие технической подготовки (умение работать с туристическими приспособлениями, знать, как правильно преодолевать препятствия на маршруте);
- наличие психологической устойчивости (умение в неординарных ситуациях действовать рационально);
- наличие физической подготовленности группы.

1 Понятие о горном туризме

Горный туризм — один из видов спортивного туризма. В общем случае горный туризм — это преодоление маршрутов, проходящих в гористой местности на высоте более 2500-3000 м над уровнем моря. Основных видов горного туризма бывает пять: альпинизм, фрирайд, хели-ски, маунтинбаик и треккинг.



Рисунок 1 – Высокогорный треккинг

Альпинизм – восхождение вверх по склону с сопутствующим преодолением препятствий и использованием подвесных страховок и креплений.

Фрирайд – [спуск на лыжах или сноуборде](#) на необорудованных для этого трассах, без утрамбовки снега и ограничений длины спуска.

Маунтинбайк – катание на велосипеде по горной местности.

Хели-ски – путешествие к вершине горы или склона на вертолётёте и спуск к подножию на сноуборде или лыжах.

Треккинг – самый распространённый вид горного туризма, который заключается в пешем пересечении горной местности. Здесь большую роль играет не подъём на вершину, а прохождение по тропам вдоль горного массива. Разновидностью треккинга является траверс – подъём на гору с одной стороны и спуск – с другой.

Категории горного туризма зависят от трудности перевала, сложности вершин и протяжённости маршрута. В соответствии с этими критериями горные восхождения делятся на 6 категорий, которые, в свою очередь, могут делиться по индексу «А» и «Б».

1Б – высота восхождения колеблется от 500 до 5 000 метров, протяжённость пути – до 500 метров, угол подъёма – 10-20 градусов. Сюда входят участки очень лёгкой и лёгкой трудности. Время такого восхождения – 1,5-8 часов.

2А – высота восхождения – 500-6 000 метров, протяжённость пути – до 550 метров, угол подъёма – 15-30 градусов. Участки скальных подъёмов простой трудности – 5-20 метров. В категории **2Б** участки скальных подъёмов простой трудности достигают 15-30 метров, средней трудности – 3-10 метров. Время восхождения – 2-10 часов.

3А – высота восхождения – до 6 500 метров, длина пути может достигать 600 метров, угол восхождения – 20-40 градусов. Ледово-снежные участки средней трудности – 50-200 метров. В категории **3Б** эти участки достигают 300 метров. На таких тропах чаще всего используется страховочное снаряжение. Время прохождения – 3-10 часов.

4А – высота достигает 7 000 метров, протяжённость троп – 650 метров. Угол подъёма – 30-50 градусов. Скалистые участки выше средней сложности – 20-50 метров, ледово-снежные – 50-200 метров. В категории **4Б** участки

достигают 100-200 метров уровня выше средней сложности. Время восхождения – 6-8 часов. Используется страховка.

5А – высота 1 000-7 500 метров. Протяжённость – 750 метров, угол подъёма – 40-60 градусов. Участки уровня средней сложности и уровня выше среднего. Включены скалистые участки трудного восхождения длиной 10-40 метров. В категории **5Б** – скалистые участки высокого уровня сложности достигают 3-20 метров. Время восхождения – 6-10 часов. Используется страховка, включены ночёвки.

6А – высота от 3 000 метров, протяжённость трассы – до 800 метров. Угол подъёма 65-75 градусов. Включены участки сложной и высокой трудности подъёма. В категории **6Б** угол подъёма колеблется от 70 до 80 градусов, преобладают участки высокой сложности. Используется обязательная страховка. Время восхождения – 3-4 дня, включены ночёвки.

Контрольные вопросы.

- 1. Дайте определение понятию «Горный туризм».*
- 2. От чего зависят категории горного туризма?*
- 3. На какие 6 категорий делятся горные восхождения?*

2. Основные требования для осуществления высокогорного трекинга

Для осуществления похода требуется физическая выносливость и технические навыки. Существенные недостатки в подготовке могут привести к нежелательным последствиям, включая несчастные случаи.

Физическая подготовка необходима для того, чтобы физически осилить маршрут. В одной команде все члены должны быть примерно одинаковы по силам, что достигается обычно совместными тренировками. Для участия в сложных маршрутах подходит, в принципе, любой уровень подготовки участников, но в зависимости от достигнутого уровня команды, следует соответственно рассчитывать общее время, за которое планируется преодолеть путь. Чем меньше опыта у команды, тем сложнее будет казаться путь и тем больше времени требуется на преодоление расстояний и препятствий.

Физически подготовленный организм быстрее пройдет процесс акклиматизации в горах и привыкнет к другому давлению. Однако преодоление препятствий на пути требует не только физической выносливости, но и определенных умений и навыков. Что входит в понятие техническая подготовка.

Все препятствия, которые можно встретить на пути в горах, делятся на ледовые, снежные, скальные и комбинированные. Каждый из классов препятствий требует определенной подготовки. В зависимости от умений всех членов команды планируется маршрут, который, с одной стороны, команда сможет преодолеть, с другой стороны, прохождение которого повысит уровень мастерства каждого участника.

В зависимости от местности, на которой осуществляется поход, характеристика физической нагрузки будет отличаться. Например, во время похода по равнинной территории нагрузки в течение дня в общем можно охарактеризовать как длительное (7-9 часов) низкой интенсивности, в пульсовой зоне 90-100 уд/мин. А в горах, где большое количество подъемов и спусков, нагрузка будет переменной — низкой, средней, а иногда и высокой интенсивности на ЧСС 90-150 уд/мин. При этом подъемы на достаточно высоком пульсе будут составлять значительную часть ходового времени.

Можно выделить основное физическое качество, необходимое для пеших походов — это общая выносливость, однако и другие качества, такие, как силовая выносливость, гибкость, баланс и т.д., желательно поддерживать на достаточном уровне, чтобы не было узкой специализации и дисбаланса в физическом развитии.

- 1. Для чего необходима физическая подготовка туриста?*
- 2. Как от местности зависит характер физической нагрузки?*
- 3. Назовите основное физическое качество необходимое для пеших походов?*
- 4. Для чего необходимо поддерживать на достаточном уровне различные физические качества?*

3. Общая физическая подготовка.

Физическую форму требуется поддерживать круглый год, чтобы на период похода на организм не упала непривычно большая нагрузка. В течении года, нужно тренироваться каждую неделю по ОФП и устраивать забеги на длинные дистанции, пешие или на лыжах зимой.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой систему упражнений, способствующих развитию таких качеств, как выносливость, сила, баланс, ловкость и гибкость. Регулярные тренировки по данным направлениям обеспечивают развитие разных групп мышц, повышают уровень физических возможностей и оказывают общеукрепляющее действие на организм человека.

Выносливость – это способность организма длительно выполнять заданное физическое действие с определенной интенсивностью. Данное качество подлежит развитию, как и все другие. Чтобы достичь желаемого уровня выносливости, необходимо сосредоточиться на непрерывном увеличении интенсивности тренировки, не заикливаясь на своем привычном или достигнутом уровне. В любом случае, такая нагрузка укрепит ваш корпус и подготовит к возможным непредвиденным физическим трудностям на маршруте.

В качестве упражнений на выносливость отлично подойдет бег на длительные дистанции, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде и другие виды аэробной нагрузки. Также не стоит забывать о постепенном увеличении дистанции и интенсивности. Со временем возможно добавление груза в виде небольшого рюкзака или специальных утяжелителей, что также будет способствовать развитию силовых качеств. Добавление веса должно происходить постепенно и не затрагивать чистоту техники выполнения упражнения.

Силовые нагрузки являются одним из главных факторов утомляемости и потери концентрации на маршруте. Помимо физического развития и укрепления ног необходимо позаботиться о мышцах спины и пресса

(приложение 1), так как вес рюкзака на некоторых подходах может достигать 20 кг и значительно осложнять и без того нелегкий подъем в гору на высоте.

Принципы силовой подготовки по существу одинаковы как для верхних, так и нижних групп мышц и основываются на работе с весом собственного тела, а также с незначительными свободными весами. Следует составить небольшой комплекс с такими упражнениями, как приседания, выпады, жимы ногами, отжимания, подтягивания, пресс в висе, планка.

Баланс и ловкость позволят лучше почувствовать свое тело и помогут при утомительных переходах с тяжелым рюкзаком по моренам и другим каменистым рельефам с подвижными камнями.

Различают статические и динамические упражнения на равновесие. Во время статических упражнения одна или обе ноги находятся на земле. Пример – смещение массы тела на одну ногу; стойка на одной ноге; стойка лучника с выпадом на одну ногу. Динамические же упражнения задействуют все тело. Хорошим примером такой тренировки является балансборд и слеклайн (хождение по стропе).

Примерные упражнения на равновесие

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.

Растяжка помогает снять мышечное напряжение и повышает гибкость тела. Рекомендуется делать растяжку до и после тренировки. При правильном выполнении упражнений растяжка защитит от травм во время тренировки и поможет расслабиться после. Стоит сосредоточиться на медленном, статическом растяжении и удерживать каждую позицию около 30-60 секунд, не забывая о размеренном дыхании (приложение 2).

Стоит уделить внимание растяжке всего тела, так как переходы под тяжестью рюкзака часто способствует сжиманию плечевых и шейных мышц в дополнение к усталости в ногах.

Если есть возможность, то лучше тренировки проводить в тренажерном зале или дома, приобретя необходимое оборудование. Перекладина, брусья, набор гирь – этого вполне достаточно для качественной тренировки. Вес гирь необходимо выбирать в зависимости от уровня физподготовки. С гирей 32 кг на плечах можно приседать, выполнять махи, а с двумя такими гирями — становую тягу. Для жима стоя подойдет гиря весом 16 кг или 24 кг. Они понадобятся для подвешивания на пояс тогда, когда на брусьях вы будете отжиматься больше 20 раз.

1. Что такое ОФП?

2. Дайте определение понятию «выносливость».

3. Приведите примеры упражнений на равновесие?

4. Для чего необходимо растяжка при подготовке туриста к восхождению?

4. Подготовка сердечно-сосудистой системы

Для ее профилактики сердечно-сосудистой системы перед выходом в высокогорную зону наиболее эффективными будут аэробные упражнения и интервальные тренировки.

Аэробные тренировки или кардиотренировки представляют собой физическую нагрузку средней интенсивности, вызывающую большое потребление кислорода, который в данном случае выступает основным источником энергии для поддержания мышечной активности. Кардиоупражнения отличаются непрерывным длительным выполнением, вызывают ускорение сердцебиения и учащение дыхания. К аэробным упражнениям относятся: бег, быстрая ходьба, плавание, подъем по ступеням, езда на велосипеде, бег по пересеченной местности. Естественно, что самым доступным и распространенным является бег.

Методика интервальной тренировки включает в себя всплески активности при сохранении повышенного сердечного ритма. Это может быть та же кардио нагрузка с применением ускорения и разделением на интервалы. Например, вы бежите дистанцию в 3-5 километров, начиная с почти максимальной возможной

скорости, которая разгоняет ваш пульс за кратчайшие сроки до предельного значения, далее вы переходите на медленный бег, а затем на быструю ходьбу, выравнивая сердцебиение. Эффективность рваного бега заключается в укреплении сердечной мышцы, улучшении работы дыхательной системы и повышении уровня выносливости. За счет рельефа и интенсивности восхождения, именно такая нагрузка чаще всего встречается на пути к вершине.

1. Как наиболее эффективно тренировать сердечно-сосудистую систему?

2. Что представляют собой кардиотренировки?

3. Чем отличаются интервальные тренировки от кардиотренировки?

5. Планирование тренировочного процесса

Для качественной организации тренировочного процесса необходимо составить план занятий (график). Весь тренировочный процесс желательно разбивать на макроциклы, которые составляют 2,5-3 месяца. Между ними предполагается перерыв на семь-десять дней для психо-физического восстановления. Ведь при тренировках устает не только мышечная, но и нервная система. Макроциклы в свою очередь разбиваются на микроциклы продолжительностью в неделю (семь дней). Для повышения физических и технических показателей частота занятий должна составлять 3-4 раза в неделю. Минимальное количество занятий для поддержки и умеренного развития уровня физподготовки – 2 раза в неделю. Частота занятий будет зависеть от загрузки на работе и в семье, общего самочувствия, возраста. Установленных норм нет, то нужно прислушиваться к своему организму и понимать его. Если физическая подготовка, свободное время и нагрузка на работе позволяют заниматься чаще, то можно проводить и 4-5 тренировок в неделю.

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 (приложение 3)

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 нескольку 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 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. 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.

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.

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 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 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.

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 (помимо отличного владения техникой) — приобрести выносливость. Турист всегда передвигается с рюкзаком; поэтому большую часть тренировочных походов следует совершать с постепенно возрастающим грузом. Турист должен уметь 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.

Подготовка туриста-пешехода, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, 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 этапах до 7-8 км в час, с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм, не превышая их. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить.

Учитывая возможность движения 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 надо 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.

1. Где рекомендуют проводить утреннюю гимнастику?

2. Приведите примеры упражнений на быстроту и ловкость?

3. Каким образом проводят тренировку для освоения туристического шага?

6. Обеспечение безопасности участников походов

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута в конкретном классификационно-географическом районе в решении задачи обеспечения безопасности участников похода хорошо известно. Работа маршрутно-квалификационных комиссий прежде всего

сводится к классификационному обеспечению безопасности туристов. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много.

Проверка и расследование обстоятельств гибели туристов на Кольском полуострове, Алтае, Северном Кавказе показывают, что трагические случаи происходят вследствие серьезных недостатков при подготовке и комплектовании туристских групп, несовершенства системы организации самостоятельных походов, осуществляемых в основном на общественных началах. Вся работа по подготовке и комплектованию туристских групп сводится, как правило, к оформлению документов для получения разрешения на выход в поход, без проверки физической и технической подготовки участников.

Анализ основных причин, способствующих возникновению несчастного случая на маршруте похода, позволяет подразделить их на три основные группы.

К первой группе относятся причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы и т. п.

Ко второй группе относятся причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.

К третьей группе должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях, способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода: слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий.

Спортивно-техническое обеспечение маршрута похода формируется на основе спортивно-классификационного обоснования маршрута и материально-технического обеспечения похода. Последнее входит, в основном, в комплекс организационно-методических мероприятий по жизнеобеспечению группы, однако играет значительную роль не только в тактическом обеспечении похода, как составной части спортивно-технического обеспечения, но и непосредственно в спортивно-техническом обеспечении маршрута. Это очевидно: соответствие одежды, обуви, личного снаряжения участников, группового специального (в том числе страховочного) и бивачного снаряжения характеру маршрута, климатическим условиям района, а количество, качество и ассортимент продуктов питания, запас топлива и т. п. - тактической схеме похода, определяют успех и безаварийность похода.

Спортивно-классификационное обоснование маршрута складывается из двух основных компонентов: классификационного и тактического.

Решение проблемы классификационного обеспечения безопасности находится не только в ведении маршрутно-квалификационных комиссий, но и во всей учебно-воспитательной работе, в привитии туристам с их первых шагов высокой спортивно-технической культуры, творческого подхода к методически сложным проблемам туристской классификации, в стремлении туристов к неустанному расширению своих знаний, в том числе естественно-географических.

Вторая составляющая спортивно-классификационного обоснования маршрута - это тактическое обеспечение, т. е. соответствие маршрута реальным возможностям группы и характеру района. Необходимо обратить внимание на прямую связь между "соответствием руководителя" и "тактическим обеспечением маршрута". Это важный вопрос, от характера решения которого могут возникнуть далеко идущие последствия. От соответствия руководителя похода (его опыта, личной подготовки, творческого склада ума, организаторских способностей, умения оставаться в любой ситуации лидером

группы) тактическому плану похода во многом зависят успех и безаварийность похода.

Под материально-техническим обеспечением туристской группы необходимо понимать тот комплекс организационно-методических мероприятий, успешное и грамотное осуществление которого создает надежные условия не только для реализации тактического плана похода и достижения поставленных группой спортивных целей, но также и для решения двух других задач: сохранения здоровья участников и достижения максимального оздоровительного эффекта; обеспечения полноценного, активного и эмоционального отдыха.

Надежный уровень материально-технического обеспечения в значительной степени определяется еще на этапе подготовки похода, а также сведением к минимуму ошибок при проведении похода, наиболее характерными из которых являются: небрежность при использовании снаряжения (потеря, выход из строя и т. п.), нерасчетливость и недисциплинированность участников в расходе продуктов питания, бензина и т. п.

Учебно-воспитательное обеспечение похода формируется в период учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Учебно-тренировочный процесс, направленный на подготовку данной группы к конкретному походу, является составной частью системы обучения, функционирующей в туристских секциях коллективов физкультуры, клубах туристов, советах ДСО. Обучение - длительный и непрерывный процесс, охватывающий все стороны подготовки: теоретическую, организационно-методическую, тактическую, психологическую, физическую, техническую, специальную (медицинскую) и др. Принимая во внимание непрерывность обучения, следует внести в схему обеспечения те три компонента подготовки участников, которые являются ведущими в решении именно вопросов обеспечения безопасности на данном маршруте, т. е. психологическую, физическую и техническую подготовку. Другие компоненты подготовки не

исключаются, но они имеют большее значение в решении других задач похода - спортивных, образовательных, воспитательных.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется не только на этапах организации и подготовки похода, но и на маршруте похода, где учебно-воспитательные задачи решаются в комплексе с задачами спортивно-техническими.

Тренированность спортсмена и методика тренировки должны рассматриваться по крайней мере в четырех аспектах: медицинском, социологическом, психологическом и педагогическом. Точное количественное обоснование дозировок нагрузок или другими словами, выявление количественных параметров маршрутов туристских походов с учетом не только качества и количества естественных препятствий, но и физико-географических особенностей туристско-классификационных районов, позволяет в конечном счете дать надежное обоснование методов медицинского контроля (предпоходного и послепоходного), контроля за физическим состоянием участников на маршруте похода, определить условия тактического обеспечения безопасности.

Медицинское обеспечение группы на маршруте - серьезная проблема. Лучший способ ее решения - присутствие в группе врача (особенно при совершении сложного и длительного похода в ненаселенной местности). Организаторы сложных походов при комплектовании группы привлекают для этой цели врача с соответствующей туристской подготовкой, либо участника, имеющего определенную медицинскую подготовку, систематически повышающего уровень своих медицинских знаний.

К вопросам медицинского обеспечения группы на маршруте похода относятся: контроль и самоконтроль; профилактические меры против обморожения, потертостей, травм; реабилитационные (восстановительные) мероприятия, включающие массаж и самомассаж и т. п.

Важными элементами, определяющими благоприятный психофизиологический уровень участников перед прохождением маршрута,

являются психологическая и физическая подготовка группы. Уровень этих двух компонентов управляется учебно-тренировочным процессом. Другая сторона проблемы - психофизиологическое состояние участников на маршруте. Анализ несчастных случаев показывает, что многие из них произошли тогда, когда участники достигли крайнего психического и физического утомления. Одним из важных путей достижения психофизиологического обеспечения, наряду с высоким уровнем учебно-тренировочной работы, должно являться тщательное планирование маршрута, сложность которого, как техническая, так и тактическая, не превышала бы возможности группы в психофизиологическом аспекте. С этой целью необходима организация систематического физиологического и психического контроля (тестирования) на маршруте похода, а также введение определенных ограничений на продолжительность похода и число наиболее сложных естественных препятствий. Но решать эти задачи на маршруте похода можно лишь при соответствующей готовности к этому, достигнутой в подготовительном периоде.

В педагогический аспект тренированности принято включать техническую и тактическую подготовленность спортсменов.

Решение разнообразных педагогических задач обучения туристов возможно на хорошем уровне лишь при систематической, целенаправленной и спланированной работе, включающей теоретическую, тактическую, топографическую и другие разделы методической и практической подготовки.

Психологическое обеспечение безопасности участников туристских походов формируется на конкретном материале социологического анализа и психологического контроля участников, имеющих в своей основе классификационное обоснование психологических требований к участникам конкретного туристского похода. На этапах организации и подготовки похода вопросы социально-психологического обеспечения безопасности решаются организацией, проводящей поход, ее специализированными туристскими органами, непосредственно осуществляющими подготовку похода (федерацией, комиссиями, правлением клуба туристов, бюро туристской

секции коллектива физической культуры), правильным определением кандидатуры руководителя похода, а также контролем комплектования состава группы, так как в конечном счете рассматриваемый компонент обеспечения безопасности имеет составными частями соответствие руководителя задачам похода, сложности маршрута и т. п., а состав группы определяется не только соответствием опыта участников категории сложности похода, но и необходимостью создания в группе хорошего психологического климата.

При определении и утверждении кандидатуры руководителя должны учитываться не только его предыдущий опыт участия и руководства, но и его способность обеспечить создание необходимого микроклимата, т. е. отличного взаимодействия и взаимопонимания между членами группы.

При определении руководителя похода и комплектовании состава группы проводящая организация, ее федерация или руководящая секция (комиссии по виду туризма), тренер команды (или любое другое лицо, ответственное за проведение похода) должны внимательно проанализировать состав группы, избегая возможности появления в группе «соруководителя», неформального лидера, так как наличие такого участника всегда приводит к «двоевластию», возможности принятия непоследовательных, взаимоисключающих решений, к расколу группы, падению дисциплины и, как следствие, к возможности чрезвычайных происшествий, к сходу группы с маршрута и т. п.

Последовательное решение задач по всем разделам обеспечения туристского похода является надежной гарантией успешного и безаварийного проведения похода.

1. Перечислите основные причины, способствующие возникновению несчастных случаев на маршруте.

2. Из чего складывается спортивно-классификационное обоснование маршрута?

3. Как осуществляется медицинское обеспечение на маршруте?

4. Что нужно учитывать при определении и утверждении кандидатуры руководителя группы?

Библиографический список

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
2. Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.
3. Булашев, А.Я. Специфика организации питания в лыжных и пешеходных сложных туристских походах: учебное пособие / А.Я. Булашев, Л.И. Каплина, Ю.Л. Шальков. М.: 2007. 145 с.
4. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе: методические рекомендации / В.Г. Варламов. М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1983. 296 с.
5. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: учебное пособие /В. Г. Варламов. М.: 2009. 261 с.
6. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.
7. Востоков, И.Е. Классификация пешеходных маршрутов: учебное пособие / И. Е. Востоков. М.: 2000. 189 с.
8. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / Л.А Вяткин. М.: 2003. 154 с.
9. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с.
10. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
11. Гориневская, В.В., Лейсаков Н.К. Пешеходный туризм: учебное пособие /В. В. Гориневская, Н. К. Лейсаков. М.: 2001. 154 с.

12. Рыльский, С.В., Шилова В.С. Социально-экологическая компетентность будущего учителя: актуальность и необходимость: учебное пособие/ С.В.Рыльский, В.С.Шилова. Белгород:2005. 264 с.

13. Зорин, И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981. 205 с.

14. Ильина, Е. Н. Туризм и путешествия: учебное пособие / Е.Н. Ильина. М.: Физкультура и спорт, 1998. 165 с.

15. Карнацевич, И.В. Причины несчастных случаев, опасные ситуации и природные явления в туристских походах: учебное пособие/ И.В. Карнацевич, А.Л. Статва. Омский научный вестник, 2007. 203 с.

16. Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма: учебное пособие / В. А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2003. 176 с.

17. Квартальнов, В.А. Туризм: учебное пособие/ В. А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2002г. 320 с.

18. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм: учебное пособие / Э. Н. Кодыш. М.: 2000. 273 с.

19. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся: учебное пособие / С. А. Кошельков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. 138 с.

20. Князькина, Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм»: методическое пособие / Е.П. Князькина. Казань: Новое знание, 2006. 75 с.

21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм: учебное пособие / Э.Н. Кодыш. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.

22. Кошеваров А.В. Пешеходный туризм: учебное пособие / А. В. Кошеваров, Е. А. Чудакова. Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. 147 с.

23. Кравчук, Т.А. Теория и методика оздоровительного туризма: учебное пособие / Т.А. Кравчук. М.: Физкультура и спорт, 2006. 352 с.

24. Масленкин, А. И. Техника пешеходного туризма для студентов: методические указания / А. И. Масленкин. Иваново: 2007. 190 с.
25. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов: учебное пособие / В. Ю. Попчиковский. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
26. Рыльский, С.В. Психологическая подготовка туристов-спортсменов как важный фактор социально-экологической компетентности будущего учителя физической культуры: учебное пособие / С.В.Рыльский. Белгород: 2007. 89 с.
27. Сидорчук, Е.В Подготовка туриста: учебное пособие /Е. В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 208 с.
28. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Ю.Н. Федотов. М.: Совертский спорт, 2002. 361 с.
29. Шимановский, В.Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации / В. Ф. Шимановский. М.: 1984. 109 с.
30. Шимановский, В.С. Питание в туристском путешествии: учебное пособие /В.С. Шимановский, В. И. Ганопольский, П. И. Лукоянов. М.: Профиздат, 2006. 176 с.

Примерные упражнения силового характера

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, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусьях, 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.

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.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег (3-5 минут).

2. Исходное положение – основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставляя назад на носок (вдох). Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней (выдох). Повторить 10–12 раз.

3. Исходное положение – ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, правая левая рука над головой, левую ногу согнуть (выдох); выпрямиться (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4 раза.

4. Исходное положение – сидя на полу. Лечь на спину (вдох), сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом (выдох). Возвратиться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

5. Исходное положение – 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). Выпрямитесь. Повторить 6–8 раз.

6. Исходное положение – 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 исходное положение. Повторить 4–6 раз.

7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад (вдох). Медленно присесть, руки вытянуть вперед (выдох). Возвратиться в исходное положение. 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.

Примерные недельные планы занятий

Осень.

Вторник. Разминка, ходьба, бег — 5—10 минут (в спокойном темпе). Общеразвивающие упражнения—10—15 минут. Упражнения с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, 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.

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 двусторонней игрой в ручной мяч, футбол и т. д.

Зима.

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.

Пятница, Прогулка в среднем и тихом темпе—1,5—2 часа.

Весна и лето.

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 — 30 минут.

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 ядром. Бег в слабом темпе с двумя-тремя ускорениями— 10—15 минут.

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| 1. Понятие о горном туризме | 4 |
| 2. Основные требования для осуществления высокогорного трекинга..... | 6 |
| 3. Общая физическая подготовка | 8 |
| 4. Подготовка сердечно-сосудистой системы..... | 10 |
| 5. Планирование тренировочного процесса | 11 |
| 6. Обеспечение безопасности участников походов | 16 |
| Библиографический список..... | 23 |
| Приложение 1 | 26 |
| Приложение 2..... | 27 |
| Приложение 3 | 28 |
| Приложение 4 | 29 |

Игорь Васильевич Самсоненко

доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук

Физическая подготовка спортсменов в горном туризме. *Учебно-методическое пособие*
