Министерство образования и науки чеченской республики

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев
«__09__» ____02_____ 2024 г.

Методические рекомендации «Физическая подготовка как основа предупреждения туристского травматизма»

Составитель: Хабилов Д.Д.,
старший методист
ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009248836909A7BE0BF134D3DCB7FF9997
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 13.02.2024 до 08.05.2025

Грозный 2024 г.

Методические рекомендации «Физическая подготовка как основа предупреждения туристского травматизма» (далее – Методические рекомендации) разработаны государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма» (далее – ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ») и предназначены для педагогов дополнительного образования.

Методические рекомендации одобрены методическим советом ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ» (протокол №18 от 19.02.2024 г.) и рекомендованы к использованию в учреждениях дополнительного образования.

Содержание

1. Введение……..…..4
2. Возможные причины травм при разных видах туризма ……....5
3. Физическая подготовка в туризме …….……..7
4. Заключение…….……...….11
5. Список использованной литературы…….……12
6. Приложения…….…….…13

1. 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.

С каждым годом география пеших самодеятельных походов расширяется. Их маршруты проложены по всей территории нашей Родины, совершаются как в летний период, так и в межсезонье, что открывает большие возможности для проникновения в самые отдаленные районы нашей Родины.

Успех похода зависит в большей степени от подготовки туристов. Вся программа мероприятий в подготовительном периоде в равной степени должна быть направлена на профилактику предупреждения несчастных случаев. Сюда входят физическая и психологическая подготовка, овладение техническими и тактическими навыками; правильный подбор участников, умелая разработка маршрута, материальное обеспечение, экипировка участников и группы в целом.

Происходящие ошибки в выполнении технических приемов, такие, как срывы на склонах, неумение противостоять сильному течению, потеря равновесия на осыпи, завалах, буреломах и т. д. наблюдаются у физически слабо подготовленных туристов. Нередко этому процессу способствуют и уменьшение рациона питания, недоедание, плохо организуемый отдых, который не позволяет полностью восстановить силы, снаряжение, в частности, обувь, а также неумелая укладка рюкзака.

Для улучшения общей и специальной физической подготовки используются различные методы и средства. Основные из них регулярные тренировочные занятия с правильным чередованием физических нагрузок и отдыха, направленных на увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и равновесия. Немаловажное значение имеет и психологическая подготовка, которая должна обеспечивать поведение в быстро меняющихся условиях: преодолевать сложные участки, связанные с риском и страхом, а также сложные климатические условия (жара, дождь, холод, снег).

Для достижения поставленных задач необходимо выбрать правильную методику тренировочного процесса. Рекомендуется выделять три периода, каждый из которых отличается конкретными задачами и характером применяемых средств: подготовительный, основной, переходный. Тренировка пеших туристов представляет собой многоплановый процесс. На протяжении всего тренировочного периода им приходится осваивать несколько программ, идущих длительное время параллельно и последовательно: укрепление мышечного аппарата, развитие выносливости, силы, скорости, ловкости, равновесия и т.д. В процессе учебно-

тренировочных занятий нагрузку на организм следует увеличивать постепенно, давая возможность приспособиться к работе сердечно-сосудистой, дыхательной и другим системам, а также мышечно-связочного аппарата. Отсюда следует, что в основе тренировочного занятия должен лежать принцип постепенного повышения нагрузок. Этого принципа постоянно должны придерживаться как инструкторы (тренеры, педагоги), так и туристы. Таким образом, степень регулирования нагрузок достигается путем плотности, длительности и количеством тренировок в неделю, а также производимыми усилиями при выполнении различного рода физических упражнений.

В процессе начальной подготовки туристов-новичков необходимо создать хорошую общефизическую базу, привить любовь к туризму, соблюдению правил безопасности, что в свою очередь влияет на предупреждение травматизма на маршруте. В основе должна стать разносторонняя тренировка. Это значит, что в процессе применения различных средств подготовки необходимо постепенно и планомерно вносить в занятия те или иные элементы техники туризма, специальные упражнения, удельный вес которых будет постепенно возрастать.

«Профилактика — залог успеха туристов»

2. Возможные причины травм при разных видах туризма.

Основой профилактики несчастных случаев и травм в туристском путешествии являются тщательная и планомерная подготовка к маршруту, воспитание в процессе тренировки высоких морально-волевых качеств.

Каждый участник путешествия должен помнить, что травма, полученная кем-либо в походе, как правило, выводит из строя всю группу. Оказание помощи, транспортировка пострадавшего занимают много времени, и продолжение путешествия в некоторых случаях оказывается невозможным: истекает срок отпуска, а с ним и возможность хорошо и полезно отдохнуть. Большинство травм чаще происходит на сложных участках пути в связи с тем, что общефизическая или техническая подготовка туриста оказывается недостаточной. Другими причинами травматизма могут быть: неудовлетворительная подготовка мест для проведения тренировочных занятий, неправильный подбор снаряжения и одежды для туристского похода, нарушение элементарных правил дисциплины во время тренировок и особенно на маршруте, пренебрежение медицинским осмотром до путешествия.

Пешеходный туризм. Наиболее частыми повреждениями в пешеходном туризме могут быть ушибы, растяжение связок, потертости и опрелости ног, ожоги.

Для предупреждения потертостей ног следует заблаговременно подобрать обувь и хорошо разносить ее. В походе необходимо регулярно следить за чистотой ног, а в период движения обязательно надевать шерстяные носки.

Придя на бивуак, следует вымыть ноги, надеть более легкую обувь, а если позволяет местность, то походить босиком.

Туристы, имеющие тонкую и нежную кожу на ногах, должны в план предпоходной тренировки включать ходьбу босиком. Лицам, которые страдают повышенной потливостью, рекомендуется до начала путешествия обратиться за советом к врачу-дерматологу.

В процессе тренировки туриста-пешеходника необходимо отработать элементы передвижения с рюкзаком. Преодолевая трудные участки пути с рюкзаком, когда резко смещается центр тяжести тела, плохо тренированный турист может упасть, при этом возможны ушибы и растяжения. Немаловажную роль в походе играют так называемые «мелочи»— умение открывать консервные банки, разжигать костер, рубить дрова и т. д.

Горный туризм. При этом виде туризма травмы возникают чаще всего в результате пренебрежения элементарными правилами страховки, отсутствия знаний и достаточного опыта при преодолении технически сложных участков маршрута, а также вследствие незнания особенностей жизни гор. Здесь могут наблюдаться довольно тяжелые повреждения: множественные ушибы и сотрясение мозга, переломы костей, растяжения связок суставов.

В период предпоходной тренировки горный турист должен уделить много времени технической и тактической подготовке. Сильно пересеченная местность, отсутствие дорог, частое чередование подъемов и спусков предъявляют усиленные требования к суставам и мышцам ног. Соответственно следует уделять внимание физической подготовке туристов. Умение правильно передвигаться по осыпям и снежным склонам, соблюдение элементарных правил скалолазания, четкая организация переправ через горные реки, знание особенностей горного климата являются основой профилактики травм.

Водный туризм. При этом виде туризма чаще всего возникают травмы верхнего плечевого пояса. Ссадины и трещины ладоней, растяжение связок лучезапястного сустава и мышц спины — довольно частые повреждения. Постоянное соприкосновение с водой, особенно в весеннее и осеннее время, может привести к простудным заболеваниям. Нередким явлением у туристов-водников бывают трещины кожи рук. Лучшим средством в этом случае будет смазывание рук вазелином или несоленым жиром на ночь, а во время движения — работа в кожаных варежках.
Для исключения возможности возникновения травм в водном туризме прежде всего следует стремиться к улучшению техники гребли, следить за технической исправностью байдарки, лодки и т. д. В предпоходный период в тренировочные занятия необходимо включать максимальное количество упражнений для мышц спины и плечевого пояса. Абсолютно недопустимо, чтобы в водных путешествиях участвовали лица, не умеющие плавать.

Велотуризм. Травмы возникают в связи с проявлением недисциплинированности на маршруте, при несоблюдении правил движения

по дорогам, а также вследствие плохо подготовленной материальной части. У велосипедистов возможны обширные ссадины, ушибы, переломы костей предплечья и ключиц, сотрясение мозга.

3. Физическая подготовка в туризме.

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.

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 2/з 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.

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

1) общую всестороннюю физическую подготовленность;

2) специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;

3) закаливание организма — его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки.

Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успеха в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста — пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна сила рук. Каждому туристу, передвигающемуся активно, необходимо хорошее, т. е. глубокое и равномерное, дыхание. Значит, надо «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному. 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 ночевок 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 надо укреплять мышцы ног, рук и 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 водника зависят от вида судов (байдарка, моторка, яхта, плот), от особенностей водного маршрута. Туристу-воднику можно рекомендовать 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 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. 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 местности 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.

Туристы, неоднократно участвующие в спортивных походах, перед подготовкой к очередному походу обычно сами разрабатывают план тренировок по физической, технической и волевой подготовке; намечают план взаимодействия на маршруте. В результате такой предварительной подготовки происходит изучение маршрута, способов взаимодействия туристов, приемов техники безопасности, намечаются запасные варианты на случай выхода с маршрута и т. п. И чем разностороннее и полнее будут предварительно изучен маршрут, его сложные участки, продуманы и обоснованы действия группы в различных ситуациях, тем успешнее будет проведен спортивный поход.

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 ночевок 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.

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

Для достижения поставленной цели туристы должны уметь преодолевать трудности, возникающие как в ходе подготовки и организации похода, так и непосредственно на маршруте. При прохождении сложного участка пути у них проявляются способности управлять своими действиями, мыслями, переживаниями. Однако преодоление сложностей на маршруте является не только средством проверки волевых и физических качеств, но и средством их воспитания.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Неотъемлемая часть подготовки туриста — соблюдение режима, без чего немыслим успех. Основные требования к режиму — умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи, работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это

ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность. Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивают быстрое восстановление сил после работы.

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

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

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

Заключение

Исходя из проведенного анализа можно сказать, что правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению трудовой активности.

А успех похода зависит в большей степени от подготовки туристов. Вся программа мероприятий в подготовительном периоде в равной степени должна быть направлена на профилактику предупреждения несчастных случаев. Сюда входят физическая и психологическая подготовка, овладение техническими и тактическими навыками; правильный подбор участников, умелая разработка маршрута, материальное обеспечение, экипировка участников и группы в целом.

Входе изучения данной проблемы были выявлены причины травматизма в туризме, это: слабо развитые физические качества, слабая технико-тактическая- подготовка, несоблюдение техники безопасности, не правильный подбор снаряжения и т.д. И большое количество травм возникают из-за слабой физической подготовленности и технико-тактической подготовленности. Из этого следует, что физическая подготовка играет важную роль в процессе подготовки туристов. Так как в процессе физической подготовки у туриста или спортсмена развиваются не только физические способности, также воспитываются психические и волевые качества такие как: целеустремленность, стрессоустойчивость, ответственность, лидерство, инициативность, самостоятельность, умение чувствовать и понимать свое тело и т. д.

Также многие исследования показывают, что физическая подготовленность способствуют более эффективному освоению технико-тактических умений и навыков, а это означает, что процесс физической подготовки в отчасти исключает одну из причин травматизма.

Отсюда смело можно сделать вывод, что физическая подготовка является основой предупреждения травматизма в туризме.

В данных методических рекомендациях предложены примерные комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения для развития силы рук и ног, на которые приходится большинство травм, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения на равновесие, так же недельные планы занятий по совершенствованию физических качеств.

Методическими рекомендациями могут руководствоваться педагоги дополнительного образования при планировании занятий по физической подготовке.

Список использованной литературы:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017;
2. Апанасенко, Г.Л. Туризм как вид активного отдыха: некоторые нерешенные проблемы / Г.Л. Апанасенко // Медикофизиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всесоюз. конф. Москва, февраль 1982 г.-М., 1982.-С. 31-34.
3. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006;
4. Бабенко, М.Г. Управление тренировкой туриста / М.Г. Бабенко, В.В. Вавин, И.А. Дрогов // Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всесоюз. конф. Москва, февраль 1982 г. - М., 1982.
5. Сидоров Е.П. Специфика травматизма в туризме: Методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». – М.: РГУФКСМиТ, 2017.- 63 с.

Интернет ресурсы:

6. https://promountain.ru/osnovy-fizicheskaya-podgotovka-turist/

Приложение.

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 левая рука над головой, левую ногу согнуть—выдох; выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4—

6 раз в каждую сторону.

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

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

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

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

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

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

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

10. Упражнения на расслабление.

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

Приведенный комплекс надо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия

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

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 висе.

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

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

Примерные упражнения на растягивание и расслабление

1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми.

2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед — ладонями коснуться земли.

3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.

4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.

5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

7. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

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

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

Примерные упражнения в равновесии

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

2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

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.