**Московский Комитет Образования**

**Учебно-педагогический комплекс**

**Митино-18**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Тема: ФИЗИЧЕСКАЯ**

**ПОДГОТОВКА ТУРИСТА**

**Студента 44 группы**

**Федорова А.В.**

**Преподаватель: Чижов В.Н.**

**Москва , 1998 г.**

**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 выыходного дня, многодневных путешествий, (во время очередных отпусков и каникул), учебно-тренировочных сборов и туристских экспедиций.

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

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

Самодеятельные 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 о остальных видах туризма. Итак, перейдем непосредственно к физической подготовке туриста в самостоятельном походе.

**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 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.

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 обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

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

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

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

**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, лучше через нос.

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 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 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. 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 помогает 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 проделываются в течение всего периода подготовки.

**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.

1. «Тачка» - партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
4. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
5. Упражнения с гантелями, гирями.
6. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
7. Упражнения с набивным мячом.
8. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

**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.

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

**Значение выносливости в туристических**

**походах**

Прежде всего следует развивать выносливость, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной.

Расстояние покрываемое туристами за день , как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется прежде всего трудностями маршрута, весом рюкзака и опытностью 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 (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. Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше уставать, 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. Итак, перейдем непосредственно к технике ходьбы.

**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, дыхательных и других органов организма.

У каждого человека в зависимости от его роста, веса, силы, от 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 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 полу и в висе.

**Растягивание 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.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью 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.

**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.

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 столкновениями 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 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.

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 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 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.

**Примерные недельные планы занятий**

**ОСЕНЬ.**

**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.

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.

**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 - 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.

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

**Специальная физическая подготовка.**

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-тренировочые походы выходного дня следует совершать с ночевками в лесу, даже если таковые и не намечаются в основном путешествии. Этот навык может пригодится при непредвиденных обстоятельствах. Следует научится 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-велосипедитст, кроме овладения техникой передвижения на велосипеде, должен приспособится 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 научится 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, сто 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.

**ЭКСПЕРИМЕНТ.**

Чтобы выяснить, действительно ли физическая подготовка необходима для занятий туризмом, я взял туристов-школьников за основу своего эксперимента, и вот что из этого получилось:

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.

По данным моего собственного опроса, 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 этот день им всем приходилось проходить в среднем максимум 10 километров, что составляет 60-70% от нормы. Для сравнения приведу 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 я выяснил, 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, 6человек занимаются в различных спортивных секциях или факультативах. Их физическая подготовка на уровень выше остальных опрошенных, так что я посчитал необязательным проверять их.

На основе своего эксперимента я 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.

Все вместе мы сделали вывод такой:

Настоящий турист - это совокупность необходимых навыков, физической выносливости, общительности, веселья и просто дружеской поддержки.