

СПОРТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОХОДА

Мурашко А.А.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

Научный руководитель:

доц., канд. пед. наук Филипович И.В.

4679517@mail.ru

SPORTS COMPONENT OF THE CAMPAIGN

Murashko A.A.

Belarusian state university of physical culture, Minsk, Belarus

The article shows pluses of inclusion of physical training in pedestrian tourism. What favorable impact it makes on a human organism. There are examples of involvement of tourists to develop their physical qualities. On a result changes, which will accompany introduction of a sports component in the program of a campaign, are given.

Пеший туризм является достаточно объемной темой для изучения и апробации. Он включает в себя не только краеведческую и развлекательную составляющую, но и спортивную часть. Она содержит различные комплексы оздоровительных мероприятий, которые осуществляются с целью восстановления физического, эмоционального, социального и психического самочувствия человека. В ходе проведения подобных мероприятий используются упражнения из разных видов спорта: лыжный спорт, ходьба, бег, велоспорт, волейбол, футбол, плавание, гребля, атлетическая гимнастика, аэробика и др. Каждый из названных видов характеризуется теми или иными особенностями движений, а также специфическим влиянием на организм.

Физическая подготовка туриста имеет огромное значение при прохождении спортивного туристического маршрута. Это одно из условий обеспечения безопасности в походе. Физическая подготовка должна обеспечивать: общую физическую подготовленность и специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения; закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п. [1].

Общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки. При условии ее сохранения на высоком уровне можно добиться значительных результатов в усвоении и совершенствовании техники многих видов спортивного туризма. В ходе общей физической подготовки важно улучшать основные физические качества: силу, быстроту и выносливость. Когда одно из них не развивается в достаточной степени, следует дополнительно применять средства, благотворно влияющие на него.

Специальная физическая подготовка дает возможность освоить характерные навыки, типичные для одного из видов туризма. Она зависит от способа передвижения и степени подготовленности каждого туриста. Так, например, в тренировки туристов, увлекающихся пешим туризмом, необходимо включить упражнения на силу и выносливость ног. Помимо этого, надо овладеть туристическим шагом. 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, и с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм [1]. Также следует предусмотреть наличие упражнений, направленных на укрепление дыхательной системы. Физическая подготовка должна быть постоянной и умеренной.

При соблюдении определенных условий на организм занимающегося, нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма, к развитию физических способностей. Повторно применяя оптимальные нагрузки, постепенно увеличивая их и чередуя с необходимым отдыхом, добиваются совершенствования организма занимающихся, обеспечивают развитие необходимых физических качеств и, естественно, оздоровления. Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений, с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся, является главным условием занятий с оздоровительной направленностью [2].

Примером включения спортивной составляющей в пеший поход может быть турслет. Данное туристическое мероприятие способствует пропаганде туризма и обмену опытом по организационной работе. Соревнования рекомендуется проводить вблизи мест, связанных с маршрутом и не далее 3-5 км от автобусной остановки или железнодорожной станции. Наличие удобных подходов и подъездов для подготовки соревнований крайне желательно. Для повышения интереса к разным видам туристической деятельности турслет должен содержать соревнования по спортивному ориентированию и туристической технике, игры, выставки фотографий, показы фильмов и т.п.

Альтернативным образцом привлечения туристов к развитию физических качеств может быть тропа здоровья. Она благоприятно воздействует на нервную систему, снимает эмоциональное напряжение, оказывает тренирующее воздействие на организм и дыхательную систему. Тропа здоровья представляет собой территорию, на которой, вдоль природных препятствий, расположена трасса. На ней установлены станции – площадки, оснащенные тренажерами и снарядами. Станции устанавливаются в такой последовательности, чтобы в работу постепенно включались все основные мышечные группы и было бы возможным переключать нагрузки на отдельные группы мышц, а также чередовать силовые упражнения с упражнениями на гибкость, расслабление и дыхание.

Занятия массовыми видами спорта во время похода улучшают такие физические качества, как сила, ловкость, быстрота и выносливость, повышая тем самым физическую и профессиональную работоспособность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что очень важно для профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

В зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, физической подготовленности, уровня образования, социального положения, интересов и потребностей могут ставиться и частные задачи: исправление осанки и улучшение функций опорно-двигательного аппарата; укрепление сердечной мышцы, улучшение деятельности дыхательного аппарата; улучшение обмена веществ, избавление от лишнего веса; закаливание организма; восстановление и совершенствование навыков в основных видах двигательной деятельности – ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании, физических упражнениях; повышение функциональных возможностей организма и др. [2].

Принцип включения спортивной составляющей в пеший туризм способствует не только стремлению людей к физическому совершенствованию, духовному обогащению и эстетическому воспитанию, но и гармоничному развитию личности, внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь. Данные изменения обеспечат улучшение быта и благосостояния народа, выход на новый уровень системы здравоохранения, укрепления материально-спортивной базы в пределах страны, повышения культуры и образования людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пос. для бакалавров. – М.: Дашков и К, 2015. – 256 с.
2. Фурманов А.Г. Физическая рекреация : учеб. пос. для студентов вузов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.