

Лекція № 3

Тема 3. Загальна та спеціальна підготовка туристів

Дисципліна: спортивно-оздоровчий туризм

План лекції №3

1. Загальна та спеціальна підготовка туристів.
2. Загальна фізична підготовка туристів.
3. **Методика оцінки фізичного здоров'я туриста. Тести для оцінки рівня тренованості та фізичного розвитку.**
4. Спеціальна фізична підготовка туристів. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу.
5. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста для підготовки до спортивних туристських походів.
6. Загальні спортивні нормативи та їх особливості для різних видів туризму. Карта самоконтролю.
7. Технічна підготовка туристів.
8. Географічна підготовка. Значення географічних знань при підготовці, проведенні та звітування про проходження маршруту. Основні елементи місцевості.
9. Топографічна підготовка. Значення топографії і орієнтування для туристів. Карти, що використовуються у спортивному туризмі. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Математичні елементи карти. Зображення рельєфу на картах. **Робота з картою. Читання карти та складання схеми маршруту.**

Туристська підготовка

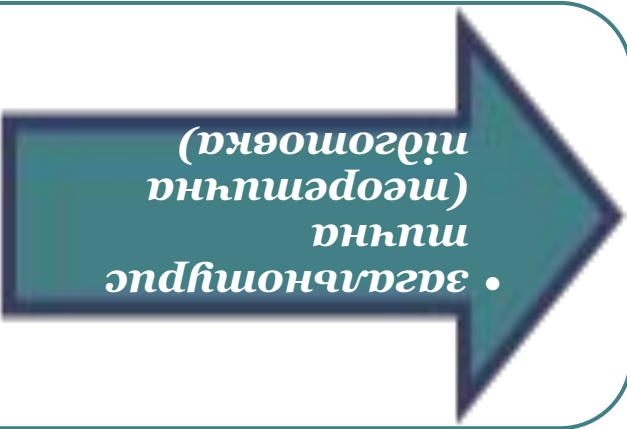
- являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для успішного, ефективного та безпечного проведення туристських заходів (походів і змагань).
- За своєю суттю в туризмі це процес підвищення рівня кваліфікації туристів, їх підготовленості до організації та проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами і змаганнями з виду спорту «туристично-прикладне багатоборство».





Туристська підготовка являє собою досить складну, багаторівневу систему, що складається з взаємопов'язаних напрямків (видів) підготовки.

Види туристської підготовки



(вжэошогрш
вннпшэдодш)
вннпш
эндншончврзгг •

це процес формування знань з дисциплін, необхідним у туристської діяльності. Сюди віднесемо освіта в галузі екології та охорони навколишнього середовища, географії, історії, культури рідного краю та інших районів проведення походів.



внчврїдш •

передбачає з одного боку формування у туриста системи спеціальних знань, з іншого боку спеціальна підготовка спрямована на формування комплексу практичних умінь і навичок у різних областях туристської діяльності.

Загальна фізична підготовка

- передбачає різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я; розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і покращення перебігу відновлювальних процесів.

До загальної фізичної підготовки туристів входить ранкова зарядка, заняття спортом, тренування під час здійснення походів вихідного дня, гартування організму. Тренування проводять як у спортивному залі, так і на місцевості. Обов'язково включають такий комплекс вправ: перекладина, присідання на одній нозі, підтягування (чоловіки), віджимання (жінки), крос 3 км (чол.), 1 км (ж), лижі 10 км (Ч), 3 км (ж). Дихальну мускулатуру укріплює біг-крос по пересіченій місцевості. Вміння плавати в одязі - обов'язкова вимога для всіх спортсменів-туристів з усіх видів туризму.



- Для перевірки фізичної підготовленості до подорожі 1-3 категорії складності рекомендується користуватися наступними контрольними нормативами:

Норматив	Результат для оцінки					
	Задовільно		Добре		Відмінно	
	чоловік	жінка	чоловік	жінка	чоловік	жінка
Біг на 100 м	14,8 с	17,5 с	14,6 с	17,0 с	14,0 с	16,0 с
Присідання на одній нозі	10 разів	5 разів	15 разів	10 разів	20 разів	15 разів
Підтягування на поперечині	8 разів		9 разів		10 разів	
Віджимання з упору лежачи	-	4 рази	-	6 разів	-	8 разів
Крос 3 км	13 хв.	-	12,5 хв.	-	12 хв.	-
Крос 1 км	-	5,5 хв.	-	4,5 хв.	-	4 хв.
Лижі 10 км	70 хв.	-	65 хв.	-	60 хв.	-
Лижі 3 км	-	26 хв.	-	25 хв.	-	24 хв.

Спеціальна фізична підготовка туристів

- Спеціальна фізична підготовка – вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Вона необхідна тим, хто готується до складних подорожей, особливо гірських, лижних чи водних. Вправи залежать від передбаченого маршруту.



Виховання витривалості

Вправи для виховання сили

**Основні засоби виховання
спритності**

Виховання швидкості

Виховання гнучкості

Спеціальна фізична підготовка туристів



Якщо **намічено похід на байдарках**, то в ранкову зарядку включають повільні і швидкі нахили тулуба з різних положень, підйом і опускання ніг лежачи, віджимання, вправи, що імітують веслування.



Якщо йде **підготовка до лижної подорожі**, то в зарядку вводять тривалий біг, ходьбу, що імітує лижні ходи, вправи для нарощування сили рук, черевного преса, для розвитку рухливості в тазостегновому і плечовому суглобах.



Для **гірської подорожі** доцільно відпрацьовувати стрибки по купиnah (каменях), рівновагу з вантажем на колоді, ходьбу на повній ступні по крутих схилах, стрибки в глибину з приземленням на похилий піщаний схил, «скелелазіння» зі страховкою.

Для всіх туристів корисні вправи, що готують плечовий пояс до перенесення важких рюкзаків. Необхідні спільні заняття учасників намічуваної подорожі. Вони згуртовують колектив, виробляють почуття «сходженості» між членами групи.

Загальні спортивні нормативи та їх особливості для різних видів туризму

- Туристи повинні пройти курси загальної фізичної підготовки(здати нормативи);
- Окремі нормативи по видам туризму;
- Технічна підготовка відповідно до засобу пересування в подорожі;
- Географічна підготовка;
- Карта самоконтролю (сон, настрій, апетит – записує турист)
- Підготовка психолого-фізіологічна.

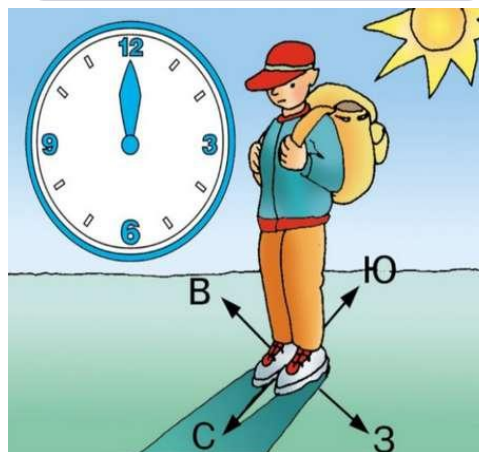
Технічна підготовка туристів

- *оволодіння технікою пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму.*

Формування ЗУН з
техніки туристської
страховки



Орієнтування на
місцевості



Організація
табору



Географічна підготовка

- Географічна підготовка туриста - засвоєння комплексу теоретичних знань із фізичної географії (у т. ч. із геоморфології, гляціології, кліматології) і економічної географії.



Географічна підготовка визначає міру зв'язку туриста з оточуючим середовищем території (або акваторії) в межах якої здійснюється подорож. Цей зв'язок проявляється в декількох аспектах:

1. Правильний вибір району подорожі, сезону і строків проведення подорожі;

2. Грамотна розробка оптимальної нитки і нанесення його на карту;

3. Успішне проходження вибраного маршруту з вмінням позиціюватись на місцевості і безпомилково користуватись картою, компасом та іншими засобами орієнтування

Топографічна підготовка

Передбачає :

формування знань, умінь, навичок за
елементами топографії

вміння читати карту

здійснення вимірювань по карті

орієнтування на маршруті походу і на дистанціях
змагань

оволодіння відповідними приладами та
інструментами



- теоретична та практична підготовка, оволодіння якою забезпечує вибір туристом району мандрівки, розроблення маршруту, краєзнавчу діяльність.

Орієнтування на місцевості

- сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також вміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукувати зворотний шлях.



Орієнтири

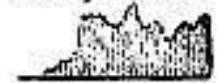
- **Точкові орієнтири** - об'єкти, що зображуються на топографічних картах позамасштабними умовними позначеннями, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (окремі вершини, пункти геодезичної мережі, домінантні споруди, вежі тощо).
- **Лінійні орієнтири** - об'єкти, що мають значну довжину і зображуються на карті лінійними позначеннями (річки, канали, шляхи сполучення, лінії зв'язку та електропередач, лісові просіки, яри та урвища, берегова лінія тощо).
- **Площинні орієнтири** - об'єкти, що мають чітко окреслені контури і займають значну площу (озера, болота, лісові галявини, ділянки сільськогосподарських угідь, населені пункти тощо).



№ 6 - мельница



№ 3 - угол леса



№ 1 - отдельное дерево



№ 4 - белый дом



№ 5 - желтый камень



№ 2 - перекресток

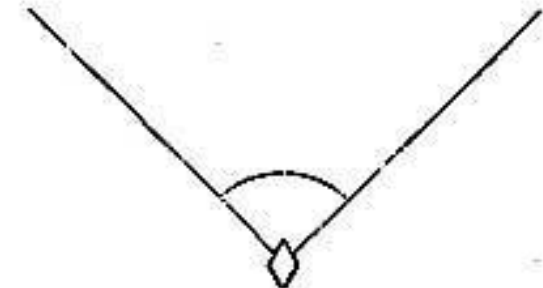
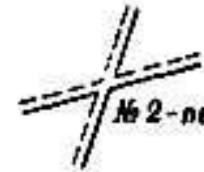
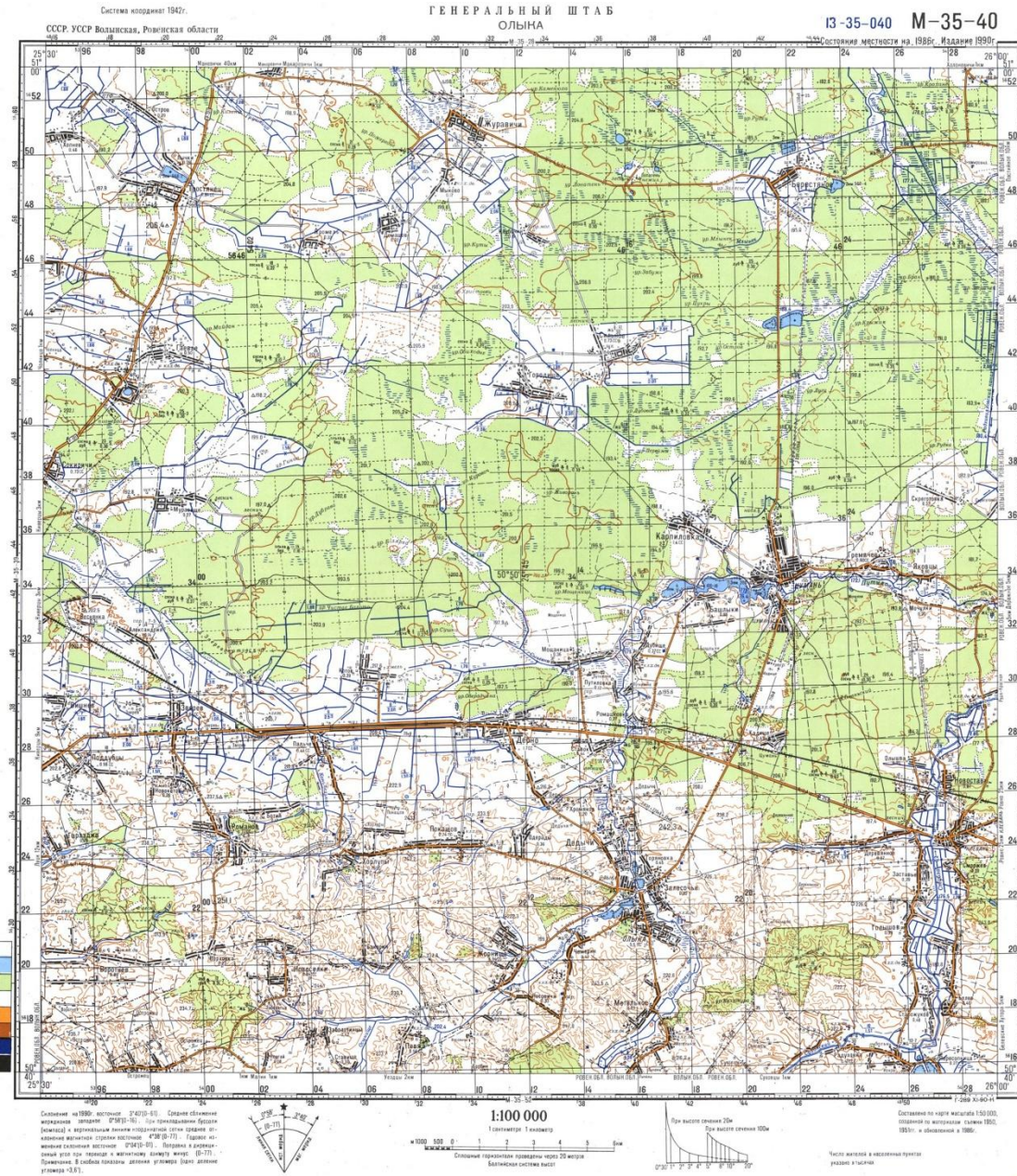


Рис. 2. Схема ориентиров.

Карти, що використовуються у спортивному туризмі

- Для тренувальних походів туристи карти масштабу 1:15000, які складені для змагань з туристичного орієнтування.
- Для спортивних карт використовують масштаби 1:15 000 і 1:10 000, (в одному сантиметрі 150 або 100 метрів).
- Іноді використовуються більш великі масштаби (паркове орієнтування).
- Значно рідше використовується масштаб 1:20 000.



Умовні знаки в картах для спортивного туризму

Условные знаки для карт спортивного ориентирования

Рельеф		↑ Знак ориентирован на магнитный север	
	101. Горизонталь	209. Груда валунов	407. Подлесок: медленнопробегаемый с хорошей видимостью
	102. Утолщённая горизонталь	210. Каменистый грунт	408. Лес: труднопробегаемый
	103. Вспомогательная горизонталь	211. Открытый песчаный грунт	409. Подлесок: труднопробегаемый с хорошей видимостью
	104. Указатель направления ската (бергштрих)	212. Скальная поверхность	410. Непроходимая растительность
	106. Грунтовой обрыв	Гидрография и болота	
	107. Грунтовой вал	301. Озеро	411. Лес, пробегаемый в одном направлении
	108. Маленький земляной вал	302. Пруд	412. Сад
	109. Промоина	303. Лужа	413. Виноградник
	110. Маленькая промоина	304. Непреодолимая река	414. Четкая граница культивируемых участков
	111. Бугор	305. Преодолимая река	415. Возделываемые земли
	112. Внемасштабный бугор	306. Преодолимый ручей	416. Четкая граница растительности
	113. Вытянутый внемасштабный бугор	307. Канавы с водой	Искусственные объекты
	114. Яма	308. Узкое болото	501. Автострада
	115. Внемасштабная яма	309. Непроходимое болото	502. Шоссе
	116. Искусственная внемасштабная яма	310. Болото	503. Узкое шоссе
	117. Поверхность с микронеровностями	311. Нечеткое болото	504. Улучшенная дорога
	118. Специальные формы рельефа	312. Колодец	505. Грунтовая дорога
Скалы и камни		313. Родник	506. Тропа, лесная дорога
201. Непреодолимая скала	314. Специальный объект гидрографии	507. Тропинка	508. Исчезающая тропинка
202. Скалы останцы	Растительный покров	509. Узкая просека	510. Четкий перекресток
203. Преодолимый скальный обрыв	401. Открытое пространство	511. Нечеткий перекресток	512. Пешеходный мостик
204. Скальная выработка	402. Полуоткрытое пространство	513. Переправа с мостом	514. Переправа без моста
205. Пещера	403. Неудобь	515. Железная дорога	516. Линия электропередач
206. Валун	404. Неудобь с редколесьем	517. Линия электропередач на высоких опорах	518. Туннель
207. Большой валун	405. Лес: легкопробегаемый	519. Каменная стена	520. Разрушенная каменная стена
208. Каменистое поле	406. Лес: медленнопробегаемый	521. Высокая каменная стена	522. Ограда
		523. Разрушенная ограда	524. Высокая ограда
		525. Проход в ограде	526. Строение
		527. Застроенная территория	528. Запретная территория
		529. Территория с покрытием	530. Развалины
		531. Стрельбище	532. Могила, памятник
		533. Трубопровод	534. Трубопровод непреодолимый
		535. Высокая башня	536. Маленькая башня
		537. Пилон, граничный знак	538. Кормушка
		539. 540. Специальные искусственные объекты	601. Линии магнитного меридиана

Условные знаки спортивных карт

Рельеф

- 101 — основная горизонталь
- 102 — утолщённая горизонталь
- 103 — вспомогательная горизонталь
- 104 — бергштрих
- 105 — высота горизонтали над ур. моря
- 106 — земляной обрыв
- 107 — земляной вал
- 108 — маленький земляной вал
- 109 — промоина
- 110 — сухая канава
- 111 — бугор
- 112 — микробугорок
- 113 — продолговатый микробугорок
- 114 — яма
- 115 — микрояма
- 116 — воронка
- 117 — микронеровности
- 118 — особый объект рельефа

Скалы и камни

- 201 — непреодолимая скальная стена
- 202 — скальный столб
- 203 — преодолимая скальная стена
- 204 — скальная яма
- 205 — пещера
- 206 — камень
- 207 — большой камень
- 208 — каменная россыпь
- 209 — группа камней
- 210 — каменистая почва
- 211 — открытый песок
- 212 — голые скалы

Обозначения дистанции

- 701 — точка начала ориентирования
- 702 — контрольные пункты
- 703 — номер контрольного пункта
- 704 — соединительная линия
- 705 — маркированный участок
- 706 — финиш
- 707 — запрещённая для перехода граница
- 708 — проход в ней
- 709 — запрещённый для бега район
- 710 — опасный район
- 711 — запрещённый маршрут
- 712 — медпункт
- 713 — пункт питания

Растительность

- 401 — открытое, окультуренное пространство
- 402 — " " " с отдельными деревьями
- 403 — неудобное для бега открытое пространство
- 404 — " " " с отдельными деревьями
- 405 — легкопробегаемый лес
- 406 — медленнопробегаемый лес
- 407 — медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 408 — труднопробегаемый лес
- 409 — труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 410 — непроходимая растительность
- 411 — растительность легкопробегаемая в определённом направлении
- 412 — сад
- 413 — виноградник
- 414 — чёткая граница возделываемой земли
- 415 — пашня
- 416 — чёткий контур растительности
- 417 — нечёткий контур растительности
- 418 — особый объект растительности 1
- 419 — особый объект растительности 2
- 420 — особый объект растительности 3

Гидрография

- 301 — море, озеро, пруд
- 302 — прудик
- 303 — лужа
- 304 — непреодолимая река
- 305 — преодолимая река
- 306 — ручей, канава
- 307 — пересыхающий ручей
- 308 — узкое болото
- 309 — непроходимое болото
- 310 — болото
- 311 — заболоченность
- 312 — колодец
- 313 — родник
- 314 — особый объект гидрографии

Обозначения лыжных

- 801 — лыжня шириной 2м и шире
- 802 — лыжня шириной 1-1.5м
- 803 — узкая, плохая лыжня шириной до 1м
- 804 — заснеженная дорога
- 805 — дорога без снега, посыпанная песком
- 806 — накатанная площадка

Искусственные объекты

- 501 — автомагистраль
- 502 — широкая дорога с покрытием
- 503 — узкая дорога с покрытием
- 504 — улучшенная дорога
- 505 — грунтовая дорога
- 506 — тропа
- 507 — тропинка
- 508 — теряющаяся тропинка
- 509 — узкая просека без тропы
- 510 — чёткая развилка дорог
- 511 — нечёткая развилка дорог
- 512 — мостик
- 513 — переправа с мостиком
- 514 — переправа без мостика
- 515 — железная дорога
- 516 — телеграфная линия, канатная дорога
- 517 — высоковольтная линия
- 518 — тоннель
- 519 — преодолимый каменный забор
- 520 — полуразрушенный каменный забор
- 521 — непреодолимый каменный забор
- 522 — преодолимая ограда
- 523 — полуразрушенная ограда
- 524 — непреодолимая ограда
- 525 — проход в заборе
- 526 — постройка
- 527 — населённый пункт
- 528 — запрещённый для бега район
- 529 — территория с покрытием
- 530 — развалины
- 531 — огневой рубеж, стрельбище
- 532 — могила, обелиск, памятник
- 533 — преодолимый трубопровод
- 534 — непреодолимый трубопровод
- 535 — высокая башня
- 536 — маленькая башня
- 537 — каменная пирамида, столб
- 538 — кормушка
- 539 — особый искусственный объект 1
- 540 — особый искусственный объект 2

Технические символы

- 601 — линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
- 602 — крест совмещения цветов
- 603 — 122 — отметка высоты

Література до лекції

1. Аппенянскій А.І. Фізичне тренування в туризмі. - М., 1989.
2. Байковскій Ю.В. Основи спортивного тренування в гірських видах спорту-М .1996
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебник. – Харьков: ХГАФК, 2004. – 388 с.
4. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб / Б.П.Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 245 с.: іл
5. Туризм і спортивне орієнтування / Підручник для інститутів і технікумів фізичної культури. - Авт.-сост, В.І. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
6. Федотов Ю.М., Востоков І.Є. Спортивно-оздоровчий туризм: Підручник / За заг. Ред. Ю.Н. Федотова. - М.: Радянський спорт, 2002. - 364с.
7. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. / З.І. Філіпов – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с.

Дякую за увагу!