

О. Н. Канащ, И. И. Трофимович

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: болота, лес, луговая растительность, скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности [2].

Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий, условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется решение задачи оптимизации. Например, при прохождении водной преграды р. Терюха в Гомельском районе требуется применять переправу по веревкам и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное прохождение водных преград в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности [1].

В теории спортивной тренировки первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в т.ч. и сложные в совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке спортсменов туристов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и силовыми, скоростными и собственно силовыми, и сложно координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта, можно отнести спортивный туризм к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной туристской выносливостью [3].

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части этой работы находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей [4].

Характеристикой физических нагрузок в спортивном туризме может служить кривая частоты пульса. Пример: у хорошо подготовленного 22-х летнего спортсмена при преодолении скального маршрута 5А категории трудности в 140 м и маршрута 3А категории трудности в горном массиве около 2000 м над уровнем моря и преодоления естественных препятствий местности средней полосы, что соответствует пешим походам в Республике Беларусь. Последовательное изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) получено с помощью пульсометра при передвижении. Высокая ЧСС (170–190 уд./мин) наблюдалась в начале подъема (в течение 15 мин) при преодолении первого участка, равного длине одной веревки (40 м), а самая высокая – в конце восхождения, когда при преодолении карниза в верхней части маршрута 5А категории трудности она составила 204–206 уд./мин. Незначительная ЧСС наблюдалась в период страховки партнера, когда собственные физические усилия минимизируются.

На сравнительно простом маршруте (3А) ЧСС у этого же спортсмена значительно ниже (в границах от 110 до 150 уд./мин). На таком маршруте отсутствовали технически сложные участки, требующие максимальных усилий.

Минимальные физические усилия наблюдаются при передвижении в средней полосе – 100-120 уд./мин.

В данном случае очевидна взаимосвязь между повышением уровня сложности маршрута и повышением ЧСС. Однако эту взаимосвязь не следует преувеличивать.

Часто простой участок пути с большим грузом требует не меньших, а иногда и больших физических усилий, чем технически сложный участок, преодолеваемый «налегке» (без груза). Следует отметить, что приведенные примеры представляют собой характеристику нагрузок в горном и пешеходном туризме в определенных условиях. Эти условия не являлись экстремальными, хотя нагрузки в них соответствовали марафонским. В условиях спортивного туризма неоднократно отмечались предельные физические нагрузки на организм человека [2].

Теоретические данные позволяют ориентировочно оценить среднюю величину максимального потребления кислорода (МПК) спортсменами-туристами как модельную характеристику. Оценки МПК существуют в различных видах спорта и колеблются от максимальной – в лыжных гонках на длинные дистанции (у мужчин – 77 ± 3) до минимальной – у метателей в легкой атлетике (43 ± 1). Ориентировочно величина МПК спортсменов-туристов может быть определена на основе известного утверждения, что хорошо тренированные спортсмены при ЧСС, равной 150 уд./мин, имеют показатель потребления кислорода, равный в среднем 65% от МПК. В таком случае нетрудно оценить модельную характеристику МПК спортсменов-туристов равную $66,9\pm 1$ ($56,6-79,5$), что сравнимо по среднему значению с МПК спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой и греблей, а по максимальному – с лыжными гонками [1].

Для модельных характеристик туризма как вида спорта представляют определенный интерес данные, полученные в результате анкетного опроса тренеров и квалифицированных спортсменов-туристов. Обработка данных статистическими методами показала, что для всех квалификационных уровней характерно следующее приоритетное распределение физических качеств:

- выносливость – на 1-м месте;
- координация – на 2-м месте;
- сила – на 3-м месте;
- быстрота – на 4-м месте;
- гибкость – на 5-м месте [2].

При использовании данных характеристик спортивного туризма следует учитывать особенности нагрузочного режима в условиях спортивных туристских походов разных категорий сложности в различных видах туризма. В настоящее время нагрузочные режимы во многих видах туризма по категориям сложности туристских походов находятся в стадии изучения. При этом особый интерес вызывают нагрузочные режимы в туристских походах рекреационной направленности, где отмечается ярко выраженная оздоровительная эффективность. В подобных походах регулирование нагрузок в основном связано с ориентацией на физически слабо подготовленных участников группы, в целом достаточно большие по объему нагрузки (в часах) сопровождаются низкой (по ЧСС) интенсивностью работы [1].

Литература

1. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: монография / Ю. В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 304 с., ил.
2. Э.Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. Типология и психология туризма: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 272 с.
3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.: ил.
4. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие / СПб., СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта., 2001. 292 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ