

респ. науч.-практ. конф. и 22-й итоговой науч. сессии Гомел. гос. мед. ун-та, Гомель, 14–15 нояб. 2013 г.: в 4 т. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызык [и др.]. — Гомель : ГомГМУ, 2013. — Т. 3. — С. 206–208.

4. *Петренко, Т. С.* Методологические подходы к оценке хемилуминесценции плазмы крови / Т. С. Петренко, И. А. Навикова, А. В. Гомоляко // Чернобыльские чтения – 2012: материалы междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 19–20 апр. 2012 г. / Респ. науч.-практ. центр радиационной медицины и экологии человека; под общ. ред. А. В. Рожко. — Гомель: РНПЦ РМ и ЭЧ, 2012. — С. 214–217.

УДК 796.5

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В ТУРИЗМЕ

Свидерский Д. В.

Научный руководитель: *Н. Н. Гаврилович*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Туризм — экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными целями. По назначению и формам проведения туризм подразделяется на плановый (экскурсионный) и самодеятельный [1].

При плановом туризме участники путешествуют на автобусах, поездах, самолетах и пр. по заранее намеченным маршрутам, останавливаются в гостиницах или на турбазах, где им предоставляется ночлег, питание экскурсионное обслуживание.

В самодеятельном туризме путешествие строится целиком или частично на самообслуживании. Здесь туристы сами намечают маршрут и способ передвижения обеспечивают свое питание, ночлег и места отдыха, намечают места для осмотра. Им самим приходится разбивать лагерные стоянки, заготавливать топливо для костров, готовить пищу, в пути преодолевать различные препятствия, устраивать переправы, расчищать завалы и пр.

Туризм — исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств [2].

Цель

Определить особенности разносторонней подготовки в туризме.

Материал и методы исследования

Изучение и анализ научно-методической литературы в области физической культуры спорта и туризма; анализ интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждения

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Средствами общей физической подготовки достигаются: разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это разновидность физического воспитания, специализированного, применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами СФП осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

В начале занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости и скорости (таблица 1) [3].

Таблица 1 — Нормативы по общей физической подготовке

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	НП	СП	СС	НП	СП	СС
Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	1	2	3
Лазание по канату. Женщины — с помощью ног (м)	4	6	8	3	5	8
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	10	15	20	6	10	15
Приседание на одной ноге — «пистолетик» (раз в сумме двух ног)	10	15	20	8	12	15
Наклоны корпуса назад сидя с закреплёнными ногами (раз)	45	50	60	35	40	45
Прохождение бревна с опущенными руками и поворотом на 360° в середине бревна						
Кросс на местности (мин)						
1000 м	—	—	—	4,3	4,1	—
3000 м	11	10,3	10	—	—	—
Кросс на местности на любую дистанцию, или спортивное ориентирование, или лыжные гонки	Выполнение норм 3 спортивного разряда					
Туристские походы с проверкой походных навыков (км)	25	30	2×30	25	30	2×30

К технической подготовке относятся: умение работать с веревками, навеска переправ, знание узлов, организация страховки и само страховки, правильная укладка рюкзака, установка палатки, оборудование бивака, умение ориентироваться на местности и пр.

Турист должен знать топографические знаки, уметь читать топографическую карту и ориентировать ее на местности, а также уметь подготовить план местности и проложить на нём маршрут похода. Ориентирование на местности при передвижении состоит в определении расстояний и выдерживании направления маршрута. Для ориентирования используют различные предметы и объекты: карты, компас, часы, рельеф местности, небесные светила, местные предметы. Карты могут быть выполнены в крупном, среднем и мелком масштабах. Для начинающих туристов лучше пользоваться крупномасштабными картами.

В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму возможность несчастных случаев. Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи: слабая дисциплина в группе; недостаточная туристская подготовка и опыт; сложность естественных препятствий; неожиданное критическое изменение погоды [4].

В походах возможны также потертости ног, ожоги, солнечные и тепловые удары, обмороки, ушибы, растяжения связок, ранения, вывихи, переломы, укусы животных, пчёл и другие травмы. Потому каждый турист должен уметь определить степень поражения и оказать пострадавшему первую медицинскую помощь. Если в результате заболевания или полученной травмы пострадавший не может самостоятельно передвигаться, его доставляют до ближайшего медпункта или селения, используя для этого различные приемы переноски, поэтому каждый турист должен уметь собрать носилки из подручных средств и т. д. Также туристы должны знать сигналы, которые подаются терпящими бедствие или аварию [1].

Выводы

Следует отметить, что отличительной особенностью подготовки в туризме является — техническая, которая включает в себя ориентирование на местности, туристско-прикладное многоборье, навыки скалолазания, первую доврачебную помощь, прикладные умения и навыки, соблюдение правил безопасного поведения в природе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: учеб. пособие / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. — М.: Высш. шк., 1984. — С. 316–332.
2. Загорский, Б. И. Физическая культура: практ. пособие / Б. И. Загорский [и др]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Высш. шк., 1989. — С. 358–359, 368–371.
3. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / сост. В. И. Ганопольский. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — С. 49–55.
4. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебник / сост. П. П. Захаров, Т. В. Степенко. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — С. 244–251.