

Физическая подготовка в активной туристской деятельности

Выполнил: Жданов Данил
Группа : ФТ1-2

- Активные туристские путешествия имеют ряд существенных отличий от других направлений и видов туристской деятельности. Прежде всего, это отличающаяся от обыденной агрессивная природная среда (высота над уровнем моря, низкие или высокие температуры воздуха, атмосферные осадки, сильные ветры, глубокие поверхностные воды и т. п.); минимум или отсутствие бытового комфорта, потребность в знаниях и умении преодолевать естественные препятствия избранного маршрута; неизбежные физические нагрузки на участников путешествий и др. Все перечисленные факторы являются динамичными, их прямое воздействие на туриста может быть сведено до минимума изменениями природы и усилиями бригады сопровождения, за исключением последнего — для совершения активного туристского путешествия человек должен обязательно использовать собственный потенциал физической подготовки. Недостаточная физическая подготовка ведёт к переутомлению, травмам, заболеваниям, даже смерти туристов; в этом и состоит важность соответствия, прежде всего, их физического потенциала сложности избранного маршрута.





- Основными физическими (двигательными) качествами человека являются сила, выносливость, равновесие, ловкость, быстрота, гибкость, произвольное расслабление и другие. Для участников активных туристских путешествий в большинстве видов туризма необходимы, прежде всего, первые три качества. Рассмотрим общую характеристику этих качеств, а затем средства и методы их формирования

Развитие выносливости

- Для развития общей выносливости основным методом является равномерное выполнение упражнений с длительностью их в однократном режиме не менее 30 минут. Тренировки на развитие выносливости при среднем уровне нагрузки не следует проводить более 3 часов. Специальная выносливость туристов выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. Для этого используется лазание туристов на 100-300 м по вертикали с рюкзаком весом 5 — 10кг, а также марш-броски по пересечённой местности (15-25км). Обязательными препятствиями в марш — броске должны быть подъёмы и спуски по рельефу, переправы через реки и овраги, участки без троп. При отличной выносливости средняя скорость марш-броска должна быть 4-5км/час; при средней — 3 км/час



- Равновесием как физическим качеством человека называются способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве



- Оптимальная организация активных туристских путешествий требует, чтобы физическая подготовка участников и обслуживающего персонала соответствовала сложности предстоящего маршрута.

- Туроператоры обязаны давать турагентам или непосредственно потенциальным клиентам информацию о том, какой уровень физподготовки должен иметь участник предлагаемого активного тура. Отсутствие такой информации приводит к отказу от маршрута или сходу участников с маршрута, нештатным усилением обслуживающего персонала по обеспечению безопасности клиента.

