

Нікуліна Є., студентка групи 201-ФС  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Науковий керівник:  
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДО ТУРИСТСЬКОЇ ПОДОРОЖІ І–ІІІ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ**

Подорожі – це заходи, пов’язані з пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах та без них, наодинці або в складі груш, з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держави, на території якої прокладено маршрут, та з урахуванням вимог «Хартії туризму» та іншими міжнародними документами по туризму.

До спортивних походів належать подорожі, що відповідають вимогам Спортивної класифікації маршрутів (СКМ) і проводяться у відповідності до Положень, затверджених Федерацією спортивного туризму України.

Федерація спортивного туризму України на сьогодні є потужною громадською організацією, яка здійснює методичний, технічний та організаційний супровід категорій, має свої представництва у всіх областях нашої держави.

Спортивні походи (СП) можуть бути організовані з наступних видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, вітрильного, велосипедного, автомобільного, спелео, а також представляти їх комбінації.

В залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, довжини, тривалості СП поділяються на I, II, III, IV, V, VI категорії складності (КС). Для перевірки фізичної підготовленості до подорожі I–III категорії складності рекомендується користуватися наступними контрольними нормативами:

### **1. Біг на 100 м:**

задовільно: чоловіки – 14,8 с.; жінки – 17, 5 с.;

добре: ч. – 14,6 с.; ж. – 17,0 с.;

відмінно: ч. – 14,0 с.; ж. – 16,0 с.

### **2. Присідання на одній нозі:**

задовільно: ч. – 10 разів; ж. – 5 разів;

добре: ч. – 15 разів; ж. – 10 разів;

відмінно: ч. – 20 разів; ж. – 15 разів.

### **3. Підтягування на поперечині:**

задовільно: чоловіки – 8 разів;

добре: чоловіки – 9 разів;

відмінно: чоловіки – 10 разів.

### **4. Віджимання з упору лежачи:**

задовільно: жінки – 4 рази;  
добре: жінки – 6 разів;  
відмінно: жінки – 8 разів.

5. Крос 3 км:

задовільно: чоловіки – 13 хв;  
добре: чоловіки – 12,5 хв;  
відмінно: чоловіки – 12 хв.

6. Крос 1 км:

задовільно: жінки – 5,5 хв;  
добре: жінки – 4,5 хв;  
відмінно: жінки – 4 хв.

7. Лижі 10 км:

задовільно: чоловіки – 70 хв;  
добре: чоловіки – 65 хв;  
відмінно: чоловіки – 60 хв.

8. Лижі 3 км:

задовільно: жінки – 26 хв;  
добре: жінки – 25 хв;  
відмінно: жінки – 24 хв.

Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість. Під час туристичного походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеоумов, ваги рюкзака. Тому запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичні навантаження характеризуються такими параметрами, як інтенсивність, тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного «м'язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру. Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватися на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

### Література

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
2. Косенко В. М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. Вид-во Семенко Сергія «Мустанг», 2002.