**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА**

Успіх мандрівки залежить від фізичного стану та рівня загартованості кожного учасника. Тому особливу увагу необхідно звернути на **передпохідну фізичну** підготовку туриста.

**Фізична підготовка** – багаторічний складний процес, який слід проводитись за принципом поступовості та систематичності.

1. **Види фізичної підготовки**

За характером вправ та їхнього впливу на фізичний стан людини розрізняють загальну, спеціальну та гартувальну фізичну підготовку. **Загальна фізична підготовка сприяє всебічному та гармонійному розвиткові людини**. Вона полягає в щоденній ранковій гімнастиці, тренувальних заняттях, а також передбачає участь у туристичних походах вихідного дня та змаганнях. Починаючи систематичні заняття з фізичної підготовки, учасники походу **повинні пройти медичний огляд** у фізкультурному диспансері та отримати рекомендації фахівців.

Перед виконанням вправ ранкової гімнастики необхідно зробити пробіжку (ходьбу) малої інтенсивності від 5 до 30 хв, залежно від віку та тренованості туриста. Біг середньої та великої інтенсивності, а також значні навантаження відразу після сну не рекомендовано застосовувати. Під час ходьби, бігу та виконання фізичних вправ потрібно привчати себе до ритмічного та глибокого дихання.

**Спеціальна фізична підготовка виховує якості та навички, необхідні туристові у спортивному поході, пов’язаному зі значними фізичними та психічними навантаженнями.**

Спеціальної фізичної підготовки набувають під час ранкової гімнастики, на тренувальних заняттях, у походах вихідного дня за умови систематичності занять.

Під час тренувальних походів туристи відпрацьовують техніку лазіння скелями, утримання рівноваги на колоді та отримують навички роботи з мотузком, організації страхування та самострахування.

Силу та витривалість дають організму в процесі занять інші види спорту: заняття з гирями та штангою, біг, кроси, плавання та ін.

**Гартувальна фізична підготовка** – це сонячні та повітряні ванни, водні процедури, сауни та інші способи підвищення опірності організму до зміни температури навколишнього середовища, до інфекцій та застудних захворювань. Загартованість поліпшує пристосовуваність організму до різноманітних умов туристського походу: спеки, холоду, дощу, снігу (навіть влітку) та холодних ночівель у зоні високогір’я, а також до значних фізичних навантажень.

Організація, підготовка та проведення процесу фізичного самовдосконалення та загартування організму повністю покладається на кожного учасника походу.

1. **Гігієна туриста**

Для збереження та укріплення здоров’я необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. **Особиста гігієна туристів** – важливий засіб профілактики захворювань, збереження працездатності й доброго настрою.

**У тривалому спортивному поході найбільше піддаються ризику травмування та отримують найбільше навантаження ноги туриста.** На короткому привалі необхідно зняти взуття та шкарпетки й ретельно оглянути ноги. У разі появи потертості, подряпини чи тріщини їх необхідно змастити йодом і зеленкою. Перед виходом на маршрут – знову змастити травмоване місце та заклеїти лейкопластирем.

 **Мінімум один раз на два-три дні необхідно робити гарячі ванни для ніг**. У разі підвищеної пітливості ніг ступні, пальці ніг, міжпальцеві проміжки обробляють формідроном або спеціальним порошком (1 частина саліцилової кислоти, 10 частин борної кислоти та 8 частин тальку).

Після денного переходу **необхідно вимити ноги гарячою водою з милом** та одягнути чисті шкарпетки. На денному привалі (днюванні) бажано випрати білизну, почистити та провітрити верхній одяг, оглянути і просушити взуття.

Для **захисту шкіри обличчя, шиї та губ** від сонячних опіків застосовують захисний крем. Для запобігання гнійничковим захворюванням треба по можливості на кожному вечірньому привалі обмити тіло теплою водою з милом. Для **профілактики появи попрілості** можна змастити місця потертості (пахові та анальні складки) дитячим кремом. На пальцях рук та ніг раз на тиждень необхідно стригти нігті.

1. **Самомасаж**

**Самомасаж** – дієвий засіб для зняття втоми після великих навантажень і для підготовки організму до тривалих переходів.

 Кожен турист повинен володіти елементарними навичками масажу та застосування їх на собі.

Прийоми самомасажу в умовах туристичного походу проводять в такому порядку: погладжування, розтирання, витискання, розминання, потрушування.

 Погладжування – найпростіший прийом масажу. Воно поліпшує функцію потових та сальних залоз, підвищує температуру шкіри, прискорює рух крові та лімфи в судинах. Погладжування виконують однією рукою і двома (поперемінне, коли однією рукою закінчують прогладжування, а другою починають його, та комбіноване, коли однією рукою виконуть прямолінійний рух, а другою – спіралеподібний). Напрямок руху рук слідує за анатомічним ходом лімфатичних та венозних судин, що сприяє більш сильному відтоку венозної крові та лімфи. Масаж виконують рухом долонь (або ребром складених пальців) по м’язах у напрямку від периферійних ділянок. Погладжування здійснюють спокійно, безперервно, до ближніх лімфатичних вузлів. Лімфатичні вузли масажувати не можна. Погладжуванням починається та закінчується самомасаж.

Розтирання здійснюють більш енергійно в різних напрямках зі зміщенням шкіри разом із глибокими м’язами. Розтирають зовнішню сторону стегна, підстегновий кут, підошви, п’яти. Також розтирають суглоби та сухожилля. Розширюючи кровоносні судини, розтирання зміцнює місцевий кровообіг тканини. Проводять розтирання однією рукою або двома.

При витисканні спорожнюють судини, заповнені венозною кров’ю. На її місце приходить артеріальна кров, збагачена киснем та поживними речовинами. Витискання зігріває м’язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм. Для виконання цього прийому самомасажу великий палець притискають до вказівного – і тоді зі сторони долоні утворюється м’яка «подушка». Поставивши на частину тіла, яку масажують, кисті рук, основою долоні витискають із судин шкіри, клітковини та м’язів венозну кров. Рухи проводять від периферії до центру. Витискання закінчують погладжуванням.

При розминанні масажують глибокі м’язи, збільшуючи еластичність сухожилля, поліпшуючи крово- та лімфообіг, стимулюючи нервову систему, а отже, і весь організм. Основний час у самомасажі відводиться ординарному розминанню. Воно полягає в тому, що, охопивши м’яз поперек, стискають його та роблять обертові рухи в бік чотирьох пальців, поступово просуваючись догори. Рухи виконують ритмічно, без ривків, не завдаючи болю. Розминання застосовують на стегнах, плечах, передпліччях, грудях, сідницях, животі та литковому м’язі. Для стегнових м’язів застосовують повздовжнє розминання. Для цього обидві руки накладають на ділянку тіла, яку масажують, так, щоб одна була навпроти іншої на відстані 1 – 2 см. При цьому м’яз почергово затискають то правою, то лівою рукою та зміщують правою рукою вправо, а лівою – вліво (прийом «ялинка»). Пласкі м’язи, місця з’єднання м’яза із сухожиллям розминають пучками стиснених пальців.

Потрушування проводять для поліпшення відтоку крові та лімфи й рівномірного розподілу міжтканинної рідини. Воно заспокоює ЦНС та розслабляє м’язи. Потрушування виконують мізинцем і великим пальцем, при цьому решту пальців розслабляють та дещо відводять.

Розрізняють **попередній і відновлювальний самомасаж**.

Попередній самомасаж роблять перед виходом на маршрут (за 10 – 15 хв), щоб налаштувати організм на очікувану роботу. Особливо важливе його застосування в холодну погоду.

Відновлювальний самомасаж проводять на великих привалах (удень та ввечері) після переходу для зняття втоми. На коротких привалах через одяг роблять короткочасний м’який масаж упродовж 8 – 10 хв.

1. **Самоконтроль**

**Самоконтроль туриста** – це самостійне оцінювання свого фізичного та психічного стану під час тренувань та проходження маршруту.

Мета самоконтролю – постійний нагляд за впливом фізичних навантажень на організм. Здійснюють самоконтроль на основі суб’єктивних відчуттів, а також на основі об’єктивних показників. Передусім, самоконтроль здійснюють на основі власних відчуттів: самопочуття, апетиту, настрою та рівня працездатності.

 Турист може оцінити не тільки стан свого здоров’я, але й визначити вплив фізичних навантажень на організм.

Відомо, що в разі перевантаження в людини з’являється передчасна втома, погіршується самопочуття. У неї зникає апетит та погіршується сон. Людина стає роздратованою. Правильно визначити ступінь навантаження на організм дозволяють об’єктивні показники.

Частота пульсу (вимірюється на зап’ястку, на скронях та шиї) не повинна перевищувати 75 % від його вікового значення. Віковий показник вираховуємо за формулою: 220 – вік. Другий доступний показник – це відновлюваність частоти пульсу. Визначаємо, за який час після навантаження пульс приходить у норму. Для цього необхідно заміряти в положенні спокою (лежачи) пульс, після чого – зробити 20 присідань. Якщо людина здорова, то пульс повинен повернутися до початкового значення через 5 хвилин.

Самоконтроль здійснює кожен учасник самостійно, результати записує в щоденник. У випадку змін стану здоров’я учасник зобов’язаний попередити керівника та лікаря (санінструктора) походу.

**Контрольні запитання** (обрати дві теми та описати):

1. **Види фізичної підготовки, дайте коротку характеристику кожного виду**.
2. **Назвіть основні правила особистої гігієни туриста**.
3. **Опишіть суб’єктивні та об’єктивниі показники, на основі яких проводять самоконтроль під час походу.**
4. **Наведіть приклади методів самоконтролю фізичного стану туриста під час проходження маршруту.**