

## ПОДГОТОВКА ТУРИСТА К ПОХОДУ В ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

*Макеева В.С.*

*(Орловский государственный технический университет)*

Открытие новой специальности 032103 – рекреация и спортивно-оздоровительный туризм в Орел ГТУ ставит перед преподавательским составом кафедры физвоспитания, Федерацией туризма Орловской области новые задачи, в частности: теоретическую и практическую подготовку по освоению техники различных форм туризма, получение инструкторских навыков и умений, участие в категорийных походах для получения разрядов. Однако, участие в горном походе первой категории сложности требует специальной подготовки для адаптации студентов к особенностям горной местности. В результате опроса выявлено, что все студенты первого и второго курсов в горах никогда не были. Чтобы повысить эффективность похода и оставить о пребывании в горах только яркие и положительные эмоции, следует специально осветить особенности предгорной подготовки для «равнинников».

Характерными для похода в горных условиях являются большой объем физических нагрузок при пониженном атмосферном давлении и повышенном уровне солнечной радиации. Необходимость преодолевать препятствия с применением вспомогательных средств, с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности, осуществлять коррекцию нагрузок во время похода с целью оптимизации двигательной активности туристов являются дополнительными факторами, усложняющими деятельность туриста в условиях горной местности.

В горном туризме двигательная деятельность весьма многообразна. Она может быть относительно стабильной и переменной формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложные координационные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий. Турист должен обладать многоборной