

Я. В. Євтушенко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. В статті розглядається змагальний лижний туризм та особливості підготовки спортсменів до змагань з лижного туризму. Описано дистанції змагань в лижному туризмі та класифікація дистанцій.

Ключові слова. Лижний туризм, методика, технічний етап, дистанція.

Аннотация. В статье рассматривается соревновательный лыжный туризм и особенности подготовки спортсменов к соревнованиям по лыжному туризму. Описаны дистанции соревнований в лыжном туризме и классификация дистанций.

Ключевые слова. Лыжный туризм, методика, технический этап, дистанция.

Abstract. The article deals with competitive ski tourism and features of preparing athletes for ski tourism competitions. The distances of competitions in ski tourism and the classification of distances are described.

Key words. Ski tourism, methodology, technical stage, distance.

Постановка проблеми. Проблемою підтримання туристами-лижниками спортивної форми є той факт, що актуальною темою для розвитку змагального напряму спортивного лижного туризму є вдосконалення системи туристсько-спортивної підготовки спортсменів до змагань зі спортивного лижного туризму.

Можливості України по розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого стійкого снігового покриву на більшій частині території, але є можливості у Карпатському регіоні та північно-східних областях України.

Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм (подолання спортивних маршрутів в Україні) та змагальний туризм (змаганнях із видів спортивного туризму). В історії

розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрямки завжди були нероздільні. Але якщо походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і давно запроваджені у спортивну класифікацію в 1949 році, тоді туристські змагання носили характер допоміжний, другорядний. Часто вони використовувалися для перевірки готовності туристських груп для виходу на категорійні маршрути [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку змагального спортивного лижного туризму займається Національна федерація спортивного туризму України. Вона кожного року провидить Чемпіонати України та Кубки України. Питанням вдосконалення змагань зі спортивного лижного туризму в Україні займалися дослідженням В. М. Михайловський, В. М. Зігунов, О. В. Колотуха [3].

Мета роботи полягає в дослідженні підготовки туристів спортсменів до змагань зі спортивного лижного туризму.

Виклад основного матеріалу. Змістом змагань зі спортивного лижного туризму є проходження командою або учасником різних дистанцій насичених лижними та технічними етапами відповідно до класу дистанції.

Під час змагальної діяльності спортсмени використовують різноманітну техніку та тактику при проходженні дистанцій. Подолання локальних та протяжних перешкод на спортивних дистанціях потребує від спортсменів різної за часом та інтенсивністю фізичної роботи. Загальна підготовка спортсменів до змагань з лижного туризму носить сезонний спираючись на календарний план змагань Федерації спортивного туризму України.

Отже розглянемо особливості сучасної системи підготовки туристів з лижного туризму.

Лижний туризм, як і будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка туристів-спортсменів повинна розвивати витривалість, силу, координацію рухів, швидкість реакції. Спеціальна фізична підготовка у туристів-спортсменів розвиває ті ж якості, але додатково,

направлена на формування та розвиток якостей, притаманних для лижного туризму. Дана система туристів-спортсменів має багаторічну спрямованість.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях слід приділяти оволодінню загальнотуристським навичкам, умінням лижній техніці, способам орієнтування, одночасно розпочинаючи освоєння основ гірської техніки так як, вона є основою техніки подолання природних локальних перешкод на коротких та довгих дистанціях.

На другому році навчання збільшується кількість тренувальних занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для лижного туризму.

Заняття проходять у формі лекцій, практичних занять, з використанням активних форм навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання. Практичні заняття проводяться на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку лижного туризму. Як результат отриманих знань, умінь та навичок спортсмени беруть участь у змаганнях різного рівня.

Обов'язковим елементом навчально-тренувального процесу є проведення залікових змагань з лижного туризму та участь в змаганнях пішохідного туризму.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів туристсько-спортивної підготовки спортсменів здійснюється шляхом участі вихованців у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання ними спортивних нормативів та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів.

Порушуючи проблему підготовленості та вдосконалення фізичних якостей туристів спортсменів лижників, слід зазначити, що цей процес здійснюється на всіх етапах багаторічної туристсько-спортивної підготовки. Однак найбільш фундаментальний, комплексний і цілеспрямований вплив на рівень фізичної підготовленості туристів-спортсменів реалізується на етапі попередньої базової підготовки. Цей етап збігається з початком створення бази загальної підготовленості спортсменів-туристів і передбачає вирішення

питання формування у них всебічної фізичної підготовки та подальше оволодіння ними лижної техніки. Особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей і навичок, які мають важливе значення у змагальному лижному туризмі.

Особливе значення має предстартова робота по підготовці команд до змагань з лижного туризму.

Безпосередню туристсько-спортивну підготовку спортсменів починаємо з розглядання умов дистанцій змагань. На цій основі формується графік тренувань. На окремому занятті докладно розглядаються дистанції та детально обговорює кожний технічний та лижний етап з туристами-спортсменами. Під час навчальних тренувань учасники команди обговорюють та визначають порядок руху учасників на дистанції. Обирається тактика найбільш вигідна команді. Тренер висвітлює всі невідомі технічні елементи перед практичним виконанням їх. Визначається кількість необхідного спорядження для проходження певної дистанції.

Наступним етапом роботи – є перехід до практики, яка проходить в залі з використанням штучного рельєфу та в природному середовищі. Для технічних робіт використовуємо стенд-тренажер, який замінює скельні ділянки дистанції в холодну пору року. На стенді спортсмени відпрацьовують техніку руху та обирають тактику роботи на етапі. Тренер групи корегує дії учасників та спрямовує уникати помилки при проходженні технічного етапу. Таким чином учасники команди в ході роботи вчаться виправляти та працювати без помилок. Задача тренера групи звести кількість помилок до нуля.

На протязі тренувань потрібно систематично міняти дії учасників команди на етапі. Це дасть змогу кожному члену команди вивчити всі необхідні дії та бути взаємозамінним та не одноразово проходити дистанцію в різних порядкових номерах. Учасники повинні дуже швидко вмикатися у роботу та приймати важливі рішення. Цьому сприяє правильно спланований тренувальний цикл, як у залі так і на рельєфі. Важливим елементом роботи тренера є вивчення з вихованцями правил та настанов змагань з лижного

туризму. Спортсмени-туристи повинні чітко знати всі порушення які можуть зробити при подоланні певної дистанції. Також тренер повинен виховувати в спортсменах коректну спортивну поведінку та навчити не тільки бути готовими до перемог але й гідно зустрічати поразку [2].

Тренер групи підвищення туристсько-спортивної майстерності повинен використовувати різні виховні підходи в роботі зі студентами.

1. Дистанції на змаганнях з лижного туризму

Змагання зі спортивного туризму (лижного) проводять із метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки спортивних туристських походів і змагань, виявлення найсильніших команд та учасників. Відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму, існують особливості в дистанціях. Змагання з лижного туризму проводять на дистанціях «Смуга перешкод», «Лижний маршрут» та «Рятувальні роботи».

«Смуга перешкод» (командна, естафета, особиста) – коротка лижна дистанція, насичена технічними перешкодами. Смуга перешкод долається на час усією командою або поетапно учасниками команди (естафета), або особисто. На складних технічних етапах чи ділянках може бути встановлений контрольний час.

«Лижний маршрут» (командна, особиста) – може бути одно- і багатоденною, передбачати подолання технічних перешкод, вирішення тактичних завдань, орієнтування на місцевості та виконання спеціальних завдань.

Змагання на лижному маршруті можуть проводитися або на час, або з дотриманням заданого графіка руху (ралі), або з встановленням оптимального часу, або за вибором.

На складних технічних етапах може бути встановлений контрольний час, на окремих ділянках – оптимальний час.

В залежності від класу дистанція проходиться з контрольним вантажем до 10 кг на учасника (як правило для дистанцій III – V класу). Вантаж, склад та спосіб транспортування контрольного вантажу, а також штрафи за його втрату обумовлюються умовами змагань.

«Рятувально-транспортувальні роботи» – коротка лижна дистанція, що включає етапи та спеціальні завдання, пов’язані з рятуванням та транспортуванням «потерпілих».

Змагання зі спортивного туризму (лижного) – це спортивний захід, що проводиться за Правилами й нормативними документами зі спортивного туризму, за певним регламентом.

Ми пропонуємо методику підготовки команд до змагань зі спортивного туризму (лижного), підкріплену багато чисельними перемогами на чемпіонатах та кубках України.

Складність етапів, їх певна кількість визначають клас дистанції. Складність кожної дистанції знаходить своє відображення в таблицях 1 і 2 [3].

Клас дистанції	Лижний маршрут		Смуга перешкод та рятувально-транспортувальні роботи		Особиста дистанція	
	К-сть етапів	Протяжність (в день) (км)	К-сть етапів	Протяжність (км)	К-сть етапів	Протяжність (км)
I	4-5	1-3	3-4	до 1	2-4	до 1,5
II	5-7	2-5	4-5	до 1	3-6	до 2
III	6-9	3-8	5-7	до 1	5-7	до 3
IV	7-10	6-10	6-8	до 2	6-8	до 5
V	8-12	8-13	7-10	до 3	7-10	до 7

Таблиця 1. Клас дистанції змагань

Характеристика дистанції	Клас дистанції				
	I	II	III	IV	V
Відповідність складності етапів перешкодам у лижних походах (категорії складності)	1	2	3	4	5
Сумарний перепад висот (метрів на день)	до 100	120-150	170-200	200-300	250-400
Середня крутизна схилів перешкод (градуси)	10-20	20-25	25-30	30-35	35-40
Довжина етапу «Переправа по колоді», м	-	до 10	10-15	15-20	більше 20

Довжина етапів складного рельєфу	підйом, м спуск, м траверс, м	-	-	15-20 25-30 до 15	20-25 30-40 до 15	більше25 більше40 20
Етапи лижної туристської техніки, м		до 20	до 30	до 50	до 80	до 100

Таблиця 2. Клас дистанції змагань

Тим, як облаштовані етапи задаються умови та ставляться перед командою завдання по подоланню перешкод. Чим вище клас дистанції – тим вони нестандартніші, жорсткіші, потребують застосування технічно складніших прийомів і демонстрації більш високої тактичної, технічної, фізичної підготовленості учасників.

Висновки. Наслідком роботи згідно методики - є оволодіння студентами вмінь та навичок з лижного туризму, не механічне запам'ятовування, а логічне осмислення всіх дій на дистанції. Перед змаганнями всі учасники повинні самостійно проговорювати порядок руху, визначаючи необхідну кількість спорядження, обираючи тактику найбільш вигідну для роботи на етапах.

Отримані знання та вміння дали змогу вихованцям успішно виступати на всеукраїнських змаганнях. Отримані нагороди (кубки, медалі та грамоти) стимулюють успішних спортсменів і тих, хто тільки знайомиться з цим видом спорту. Це стало можливим завдяки багаторічній праці в цьому напрямку зі студентами спеціальності «туризм» Сумського державного педагогічного університету.

Список використаних джерел

1. Лижний туризм в Україні URL:
https://vuzlit.ru/772330/lizhniy_turizmu_ukrayini
2. Методика підготовки спортсменів до змагань зі спортивного туризму URL:
<https://infourok.ru/metodika-pidgotovki-sportsmeniv-do-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu-3331548.html>
3. Настанови з проведення змагань з лижного туризму. Затверджено рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України від 2013.