

Пилипчук Олександр, Ратов Анатолій

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВЕЛОТУРИСТІВ ДО ПРОХОДЖЕННЯ МАРШРУТУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті підтверджено, що маршрут велопоходу розробляється виходячи з категорії складності, а вело походи 1 категорії важкості зазвичай прокладаються по рівнинній частині України. Встановлено, що змагання з велосипедного туризму полягають у проходженні дистанцій, які простягаються вздовж доріг із твердим, штучним покриттям чи пересіченій місцевості, а програма змагань повинна включати у себе наступні види: командні змагання – велоралі та особисто – командні дистанції - це велокрос, тріал, фігурне водіння велосипеда.

**Ключові слова.** велотуризм, траса, маршрут, велопохід.

### **Pylypchuk Alexander, Ratov Anatoly. FEATURES OF TRAINING CYCLING ATHLETES FOR THE ROUTE**

**Abstract.** The article confirms that the route of a cycling campaign is developed based on the category of difficulty, and cycling campaigns of the 1st category of difficulty are usually laid on the plains of Ukraine. It is established that cycling competitions consist of passing distances that stretch along paved, artificial or rough terrain roads, and the program of competitions should include the following types: team competitions - bicycle rallies and personal - team distances are cycling, trial, figure riding a bicycle.

**Keywords.** cycling tourism, route, route, cycling.

**Постановка проблеми .** Із кожним роком велосипедний туризм набирає популярності, як серед любителів активного відпочинку, так і любителів професійного спорту. Така велика зацікавленість пов'язана із модою на здоровий спосіб життя, бо велотуризм є тим видом спортивного туризму, який максимально позитивно впливає на здоров'я людей, які займаються спортивною діяльністю в цілому. Він може приваблювати туристів та спортсменів не тільки через відчуття свободи та швидкості, а й через можливість повноцінного відпочинку на свіжому повітрі, а також участі в змаганнях різних рівнів складності. Спортивний велотуризм це не олімпійський вид спорту, який входить до «Федерації спортивного туризму України».

На жаль, в Україні велотуризм поки що немає такої великої популярності та на є масовим видом відпочинку, як за кордоном, а підготовка спортсменів в даному виді спорту взагалі повністю не розкрита. Насамперед така статистика зумовлена відсутністю належної інфраструктури та браком коштів на дану сферу. Проте, можливості та потенціал для розвитку є, останнім часом зростає частка волонтерів ( туристські гуртки й асоціації ), тому нам необхідно зробити аналіз сучасного стану велосипедного туризму, дослідити проблеми розробки маршрутів та запропонувати шляхи їх

подолання з метою удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у велотуризмі

**Мета дослідження** – вивчити особливості підготовки велотуристів до проходження маршруту I категорії складності

**Результати дослідження.** Велосипедний туризм має деякі особливості у порівнянні з іншими видами туризму. Це, перш за все, велика інтенсивність руху і, як наслідок, велотурист встигає побачити набагато більше, ніж, наприклад, пішохідник або гірник. Велотурист для подорожі використовує більш складну техніку – велосипед, а велосипедна група і кожен її спортсмен окремо, є учасником дорожнього руху, і зобов'язана підкорятися правилам дорожнього руху. Змагання з велосипедного туризму полягають у проходженні дистанцій, які простягаються вздовж доріг із твердим, штучним покриттям чи пересіченій місцевості. Програма змагань включає у себе наступні види : командні змагання – велоралі та особисто – командні дистанції - це велокрос, тріал , фігурне водіння велосипеда.

Маршрут велопоходу розробляється виходячи з категорії складності. Велопоходи 1 категорії важкості зазвичай прокладаються по рівнинній частині України, при цьому намагаються обійти жваво траси і відвідати малі міста з цікавими природними та культурними пам'ятками. При необхідності група під'їжджає на поїзді до початкового пункту маршруту і планує завершення маршруту на крупній вузловій станції. Протяжність велопоходу 1 категорії важкості зазвичай становить 260-400 км. Денний пробіг становить 45-60 км. Якщо в велопоході 3-5 категорії важкості зустрічається рівнинна ділянка маршруту, то денний пробіг становить 80-120 км.

Основним документом групи, що здійснює спортивний велопохід, є «Маршрутна книжка», яка містить дані про маршрут велопоходу, його терміни, учасників (анкетні дані) і їх спорядженні. Маршрутна книжка перед виходом на маршрут заповнюється керівником і подається на розгляд в Маршрутно-Кваліфікаційної Комісії (МКК) не пізніше 15 днів до початку велопоходу. Після розгляду заявочних матеріалів і отримання позитивного рішення МКК, Маршрутна книжка завіряється печаткою МКК і видається керівнику велогрупи. Маршрутна книжка дозволяє групі відвідувати території місцевості з обмеженим доступом, ставати на облік Контрольно - Рятувальною Служби (КСС) району маршруту [20, с. 90].

Після проходження маршруту починається етап підготовки звіту про велопохід. Звіт містить: довідкові відомості про маршрут, учасників, технічний опис маршруту (відстані, орієнтири, зручні місця ночівель, джерела води, магазини та інша корисна для велотуристів інформація). Готовий звіт подається в МКК і там стверджується. Після чого всім учасникам видаються іменні Сертифікати/Довідки. Учасник з довідкою про велопохід 1 категорії важкості тепер може

брати участь в велопоході 2 категорії складності, і так далі до велопоходів вищої категорії складності. Довідка про здійснений велопохід дозволяє учаснику в спортклубі або спорткомітеті отримати залікову книжку спортсмена (Додаток В) і присвоїти 3-й розряд зі спортивного туризму.

Маршрут і група тісно пов'язані між собою. Залежно від того як збирається група - розробляється маршрут по складності і протяжності. Буває і навпаки: ініціатор походу (звичайно керівник) вибирає маршрут, а потім прикидає, кому зі знайомих велотуристів він буде цікавий або по плечу.

У будь-якому випадку успіх походу залежить від злагодженості груп. Деякі досвідчені велотуристи вважають, що у поході «кістяк» групи (мінімум дві третини) повинен пройти раніше два-три більш простих похода. Для такої вже перевіреної групи і маршрут можна планувати серйозніше, з більш інтенсивним графіком.

Така ж взаємна залежність існує між моделями велосипедів членів групи і маршрутом. Велотуристи з великим досвідом, які вчиняють походи високих категорій складності, машини та інше спорядження обладнають і підбирають точно під пропонуваній маршрут. Наприклад, при великій кількості доріг з м'яким ґрунтом беруть велосипеди із широкими шинами або ставлять такі на спортивно-туристські. Для гірських маршрутів або маршрутів, що бувають підйомами, велосипед оснащують більшою кількістю передач, довівши їх співвідношення до 1: 1. А якщо передбачається піший перехід, передбачають кріплення до велорюкзаків лямок для його перенесення.

На вибір маршруту впливають так само тренуваність учасників, кількість вільних днів, сезон, передбачувана погода й інші фактори. Для психологічного клімату похідної групи дуже важливо, щоб вибір маршруту враховував мету участі людей в поході. Рідко буває так, щоб люди відправлялися в поїздку з однієї метою, але часто якась домінує і дуже важливо, щоб ці цілі у членів групи в основному збігалися.

Використаний для походу картографічний матеріал повинен бути достовірний, та відповідати реальній обстановці на місцевості. Усі учасники походу перед виходом на маршрут повинні здати залік на знання «Правил дорожнього руху України». Інструктор має право вносити зміни в маршрут, якщо на то змушують погодні умови або інші надзвичайні чинники.

Досвідчені велотуристи знають: чим ретельніше, детальніше продумані маршрут, його графік, підібрана група, розподілені обов'язки, обрані спорядження, продукти і т.д., тим успішніше похід відбувається.

У походах завжди повинна бути установка на те, щоб маршрут проходити з невеликим випередженням графіка. Запас в часі

потрібен не тільки для непередбачених обставин, він благотворно позначається і на настрої групи.

Основні причини зриву графіка: дорожні несподіванки, погіршення метеоумов, невідповідність графіка фізичної підготовленості групи, незадовільний технічний стан велосипедів (часті поломки), відсутність потрібних запчастин, погане знання велосипеда, відсутність достатніх навичок по ремонту, недоліки в спорядженні, розлад в групі (недооцінка ролі психологічної сумісності або невміння керівника згуртувати колектив).

Отже, головні причини виходу з графіка - погана підготовка до подорожі, невміння або небажання врахувати різні похідні фактори, відсутність чіткості в проведенні походу, зокрема у виконанні режиму дня. У всіх випадках в першу чергу винен керівник, але і учасники походу не повинні забувати в дисципліні на маршруті, безумовному виконанні рішень керівника.

**Висновки.** Визначено, що розвиток велотуризму в Україні приділяється недостатньо уваги. Аналіз нормативних документів надав змогу визначити, що при складанні маршруту необхідно розрахувати його тривалість і час привалів, враховуючи фізичні можливості учасників походу. Особливу увагу слід приділити екіпіровці, яка буде захищати голову, руки і ноги.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ганопольській В.І. Організація та підготовка спортивного туристського походу. Метод. рекомендації. ЦСТЕ, ЦРІБ «Турист» - М, 1987 с.412
2. Певцов Д.В. Тактика проведення велосипедних спортивно-туристських походів. *Збірник матеріалів конференції «Роль і завдання спортивно-масового туризму у фізичному вихованні та оздоровленні населення.*, М. 1990. с.345
3. Коротка інструкція по догляду і експлуатації легкодорожного велосипеда моделі В39. Харків .: «Прапор», 1999 с.341
4. Правила змагань зі спортивного туризму , режим доступу до ресурсу <https://www.mountain.net.ua/pravila-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu-rozdil-1-zagalni-polozhennya-shchodo-provedennya-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu/>

**Полежай Анна, Кулик Ніна**

## **ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Дані теоретичного дослідження приставлені питанню вивчення мотивів до занять фізичними вправами. У статті розкрито суть питання напрямку занять фітнесом на організм жінок. У статті проаналізовано й узагальнено питання вивчення мотивів до систематичних занять фізичними вправами жінок зрілого віку.

**Ключові слова:** фітнес, жінки, фізичні вправи, мотиви.