

УДК 796.51

Топорков Олександр Миколайович

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту і туризму
Харківська державна академія фізичної культури*

Топорков Александр Николаевич

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма
Харьковская государственная академия физической культуры*

Toporkov Aleksandr

*Candidate of Sciences on Physical Training and Sports,
Associate Professor
Kharkov State Academy of Physical Culture*

**АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТУРИСТІВ-
ЛИЖНИКІВ 15-16 РОКІВ У ПЕРЕДПОХІДНИЙ ПЕРІОД
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ТУРИСТОВ-ЛЫЖНИКОВ 15-16 ЛЕТ В ПРЕПОХОДНЫЙ ПЕРИОД
ANALYSIS OF LEVEL OF PHYSICAL TRAINING TOURIST-SKIERS
OF 15-16 YEARS OLD IN PRE-HIKING PERIOD**

***Анотація.** Розглянуто основні аспекти передпохідної підготовки туристів-лижників до багатоденного некатегорійного спортивного лижного походу. Проаналізовано стан фізичної підготовленості туристів-лижників на початку та наприкінці передпохідного періоду.*

***Ключові слова:** передпохідний період, фізична підготовка, фізичні якості, розвиток, результат.*

Аннотация. Рассмотрены основные аспекты предпоходной подготовки туристов-лыжников к многодневному некатегорийному спортивному лыжному походу. Проанализировано состояние физической подготовленности туристов-лыжников в начале и в конце предпоходного периода.

Ключевые слова: предпоходный период, физическая подготовка, физические качества, развитие, результат.

Summary. The main aspects of the pre-hike training of tourist-skiers for a multi-day non-category sport skiing are considered. The state of physical preparedness of tourist-skiers in the beginning and at the end of the pre-hike period is analyzed.

Key words: pre-hike period, physical preparation, physical qualities, development, result.

Постановка проблеми. Специфікою спортивного туризму є соціально орієнтована сфера і спосіб життя значної частини суспільства, для якої він є ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку та самовдосконалення, виховання, дбайливого ставлення до природи і пам'яток культури, взаєморозуміння і взаємоповаги між народами і націями.

Розвиток туризму в Україні має особливе значення, оскільки наша держава володіє величезним ресурсом для організації спортивного туризму, що дозволить залучити не тільки вітчизняних, а й зарубіжних туристів в нашу державу.

Одним із перспективних напрямків розвитку туризму є лижний туризм, який є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, спрямованої на розвиток фізичних, інтелектуальних та морально-вольових здібностей людини шляхом її

залучення до участі у спортивних походах різної категорії складності та змаганнях із техніки спортивного туризму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам і особливостям лижного туризму присвячено багато робіт таких авторів як: (П. І. Лукоянов, 1988, 1989; М. Б. Біржаков 2000; Р. Косовський 2000; Л. П. Сергієнко 2001; О. Я. Булашев, 2008, 2011; С. К. Фомин 2004), та багато інших, де показано, що основу туристської підготовки становить багаторічний досвід, накопичений в практиці спортивного туризму, як у вигляді спортивних туристських походів різної категорії складності, так і в змаганнях з обраного або з різних видів спортивного туризму. Також багато матеріалів присвячено підготовці, організації, проведенню багатоденних походів, безпеці, медичному забезпеченню, харчуванню, тощо. Але при вивченні літературних джерел відзначається недостатня кількість повних і глибоких досліджень з питань впливу занять лижним туризмом та лижних спортивних походів на організм дітей середнього і старшого віку, а також студентської молоді.

Мета дослідження – визначити зміни у фізичному стані школярів 15-16 років, які займаються лижним туризмом у передпохідний період.

Виклад основного матеріалу. Лижний туризм – це один з видів спортивного туризму, метою якого є подолання відстаней, різних перешкод на лижах, в якому лижі є головним або єдиним засобом пересування. З лижного туризму проводяться змагання різного рангу, присвоюються спортивні розряди і звання, так само, як і в інших видах спорту.

Поняття «лижний туризм» багатозначне і відноситься як до одного з видів активного відпочинку, так і до різновиду спортивного туризму [1; 3].

Лижний туризм містить в собі як елементи лижної гонки на час, із подоланням різноманітних перешкод (змагання з техніки лижного туризму), так і елементи тривалого багатоденного курсування по заданому

маршруту із застосуванням навігаційних приладів (GPS-приладу), або компасу і карт з використанням навичок орієнтування (лижний похід).

До особливостей лижного туризму можна віднести: протяжні маршрути, рух групою в складних умовах, вміння обслуговувати і ремонтувати інвентар та спорядження, рух по глибокому снігу, подолання різноманітних перешкод, організація ночівель в зимових умовах, спеціальне спорядження та інвентар, тощо [4].

Різновиди лижних походів: одноденний лижний похід – похід без ночівель, вихід вранці, приїзд – ввечері того ж дня; – «Похід вихідного дня» – лижний похід з одною ночівлею, як правило вихід в суботу вранці і приїзд в неділю ввечері; багатоденний лижний похід – похід тривалістю в кілька днів з ночівлями.

Категорійний лижний похід – це спортивний похід, здійснений групою туристів-лижників по маршруту, за складністю і протяжністю, умови проведення якого відповідають правилам проведення спортивних походів. Існуюча методика категорювання лижних походів дозволяє проводити на теренах України походи 1–4 к/с. Це дозволяє виконувати звання Майстер Спорту України не виїжджаючи за кордон [2].

Одним з найважливіших чинників спортивних досягнень у лижному туризмі, як і в інших видах спортивного туризму є фізична підготовленість туристів. Одна із основних фізичних якостей, є витривалість.

Витривалість – одне з найважливіших фізичних якостей туристів. Визначається вона як можливість тривалий час проявлять високу працездатність. Туристу-лижнику слід приділити особливу увагу розвитку витривалості, тому що необхідно витримувати довгі лижні переходи з похідним спорядженням за спиною.

Відстань, що покривається туристами за день, як і вагове навантаження, важко піддається точному попередньому формуванню. Воно визначається, перш за все, труднощами маршруту, вагою рюкзака,

досвідченістю і фізичною підготовкою туриста. Витривалість виробляється не тільки тривалою роботою (спокійний тривалий біг, ходьба на лижах), але і багаторазовими повтореннями коротших, але більш напружених навантажень.

Добре розвивають витривалість плавання, веслування, їзда на велосипеді, біг на лижах, полювання, походи вихідного дня взимку і влітку. Особливо сприятливі для фізичної підготовки туриста умови, близькі до умов тривалої подорожі.

Тільки всебічно підготовлені туристи можуть швидко подолати складний і протяжний лижний маршрут, насичений природними перешкодами. Навантаження в поході залежать від різних факторів: ваги рюкзака, темпу пересування, швидкості подолання природних перешкод, загальної тривалості подорожі. Витривалість багато в чому визначається функціональним станом всіх органів і систем організму. Однак вирішальними тут є серцево-судинна, дихальна і центральна нервова системи. Велике значення має вміння туриста розподіляти сили при виконанні різних фізичних вправ і технічних прийомів, а також вміння виконувати їх без особливих м'язових напружень, тобто технічно. Тривале, технічно правильне рішення туристських завдань визначає спеціальну витривалість туриста. Вона не може розвиватися без загальної витривалості – складової частини всебічного розвитку будь-якого спортсмена.

Тренування туристів-лижників також спрямоване на розвинення інших фізичних якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей та ін.

Фізична підготовка туристів-лижників поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток рухових якостей, та є функціональною базою для розвинення спеціальних фізичних якостей.

Засобами фізичної підготовки туристів-лижників – є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на розвиток рухових якостей.

Загальнопідготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена-туриста, та включають елементи акробатики, гімнастики, вправи з обтяженням, стрибки, види легкої атлетики, рухливі та спортивні ігри, тощо. Окремо слід виділити вправи які створюють спеціальну базу для наступного удосконалення у спортивній похідній діяльності, сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем. До таких слід віднести рівномірний біг, ходьбу, пересування на лижах, плавання.

Спеціальні підготовчі вправи містять елементи лижного туризму чи наближені до них за формою, структурою та характером навантаження: ігри та естафети на лижах, вправи з лижним еспандером, спеціальні вправи для розвитку м'язів під час пересування на лижах, силові тренажери, тощо [5; 6; 7].

Для педагогічного тестування нами були відібрані вправи, які інформативно відображали рівень рухових якостей туристів-лижників.

Тестування проходило із застосуванням загальнопідготовчих вправ: біг на 60 м; 12-ти хвилинний біг (тест Купера); вистрибування за 30 с; присідання зі штангою 10 кг; та спеціальної підготовчої вправи – кількість імітаційних поперемінних рухів руками за допомогою лижного еспандера за 1 хвилину.

По результатам бігу на 60 м., середній результат зменшився на 0,1 с і склав 8,6 с ($t=1,34$; $p>0,1$).

Середній результат в вистрибуваннях за 30 с склав наприкінці передпохідного періоду 22,0 рази ($t=2,98$; $p<0,05$).

Результати в присіданні зі штангою 10 кг збільшились на 4,8 рази ($t=2,99$; $p<0,05$).

Найбільш суттєвих змін зазнали результати у 12-ти хвилинному бігу ($t=4,07$; $p<0,01$), та у кількості імітаційних рухів руками з лижним еспандером ($t=6,21$; $p<0,001$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники підготовленості туристів-лижників 15-16 років у передпохідний період ($n_1=n_2=9$)

з/п	Показники	Травень	Грудень	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	Біг 60 м, с	8,7 \pm 0,07	8,6 \pm 0,05	$t_{1,2}=1,34$; $p>0,1$
2.	12-ти хвилинний біг, м	2492,8 \pm 35,59	2712,2 \pm 40,5	$t_{1,2}=4,07$; $p<0,01$
3.	Вистрибування за 30 с, кіл-ть разів	20,3 \pm 0,35	22,0 \pm 0,43	$t_{1,2}=2,98$; $p<0,05$
4.	Присідання зі штангою 10 кг, кіл-ть разів	38,8 \pm 1,11	43,6 \pm 1,15	$t_{1,2}=2,99$; $p<0,05$
5.	Кількість рухів руками за 1 хвилину	72,8 \pm 1,04	82,1 \pm 1,08	$t_{1,2}=6,21$; $p<0,001$

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані результати досліджень дають змогу розробки програми передпохідної підготовки до категорійних спортивних лижних походів, а саме походів I та II категорії складності.

Література

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. Санкт-Петербург. - Издательский дом «Герда», 2000. – 192 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков. ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Косовський Р. Лижний туризм як форма рекреаційно-оздоровчої діяльності населення / Матеріали 2-ої регіональної наук.-практ. конф. Львів., 2000. – С. 46 – 47.

4. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. Москва. ФиС, 1988. – 150 с.
5. Лукоянов П. И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников. Техника и тактика. Москва. ЦРИБ «Турист», 1989. – 64 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
7. Фомин С. К. Подвижные игры на лыжах. Киев: Здоровье, 2004. – 132 с.

References

1. Birzhakov M. B. Vvedeniye v turizm. Sankt-Peterburg. Izdatelskiy dom «Gerda», 2000. – 192 s. (rus)
2. Bulashev A. YA. Sportivnyy turizm: uchebnyk. Kharkov. KHGAFK, 2009. – 332 s. (rus)
3. Kosovskyy R. Lyzhnyy turyzm yak forma rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyalnosti naselennya / Materialy 2-oyi rehional'noyi nauk.-prakt. konf. Lviv., 2000. – S. 46 – 47. (ukr)
4. Lukoyanov P. I. Zimniye sportivnyye pokhody. Moskva. FiS, 1988. – 150 s. (rus)
5. Lukoyanov P. I. Metodicheskiye rekomendatsii po podgotovke turistov-lyzhnikov. Tekhnika i taktika. Moskva. TSRIB «Turist», 1989. – 64 s. (rus)
6. Serhiyenko L. P. Testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv. Kyiv: Olimpiyska literatura, 2001. – 440 s. (ukr)
7. Fomin S. K. Podvizhnyye igry na lyzhakh. Kiyev: Zdorovyе, 2004. – 132 s. (rus)