

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 Alexander

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

**АНАЛІЗ РІВНЯ ЛИЖНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ТУРИСТІВ-ЛИЖНИКІВ 15-16 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ТА
ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ**

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ЛЫЖНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТУРИСТОВ-ЛЫЖНИКОВ 15-16 ЛЕТ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ
THE ANALYSIS OF THE LEVEL OF SKI TECHNIQUE OF SKI
TOURISTS' PREPAREDNESS OF 15-16 YEARS OLD IN THE
PREPARATORY AND COMPETITIVE PERIODS**

Анотація. Дана коротка характеристика лижного туризму. Розглянуто технічні прийоми, та лижні ходи, які використовуються у лижному туризмі. Проведено аналіз рівня лижної технічної

підготовленості туристів-лижників у підготовчому та змагальному періодах.

Ключові слова: *туризм, лижі, хід, техніка, пересування, результати.*

Аннотація. *Дана краткая характеристика лыжного туризма. Рассмотрены технические приемы, и лыжные ходы, которые используются в лыжном туризме. Проведен анализ уровня лыжной технической подготовленности туристов-лыжников в подготовительном и соревновательном периодах.*

Ключевые слова: *туризм, лыжи, ход, техника, передвижение, результаты.*

Summary. *A short characteristic of ski tourism is given. Techniques and ski running, which are used in ski tourism, are considered. The analysis of the level of ski technique of ski tourists' preparedness in the preparatory and competitive periods is conducted.*

Key words: *tourism, skiing, running, technique, movement, results.*

Постановка проблеми. Лижний туризм є одним з популярних видів спортивного туризму, в основі якого лежать подорожі та походи, що включають подолання різних перешкод в природному середовищі (перевалів, вершин та ін.), прокладених в природному середовищі.

Лижний туризм в Україні є популярним видом спортивної діяльності, які мають багаторічні традиції.

Центрами розвитку спортивного туризму як і раніше залишаються некомерційні клуби туристів (турклуби), хоча багато туристів займаються самостійно.

Лижний туризм – є окремим складнокоординаційним видом спорту, який має свої особливості в змагальній та походній діяльності. Однією із таких особливостей – є техніка пересування на лижах, тобто техніка

лижних ходів. Сучасна техніка лижних ходів сформована завдяки таким видам спорту, як лижні гонки та біатлон. Постійне вдосконалення професійного лижного інвентарю, вносить свої зміни в елементи техніки пересування на лижах. Разом з професійним біговим інвентарем, постійно вдосконалюється і туристське спорядження та інвентар. Туристські лижі теж зазнали суттєвих змін, а разом з цим зміни відбуваються і в техніці лижних ходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам і особливостям лижного туризму присвячено багато робіт таких авторів як: (П.І. Лукоянов, 1988, 1989; Ю.В. Байковский, 1992, 2008; А.П. Конох, 2003; В.В. Абрамов, 2008; О.Я. Булашев, 2008, 2011; В.І. Ганнопольский, 2011), та багато інших, де також постійно розглядалися питання технічної підготовки туристів-лижників. Але сучасних робіт, які висвітлюють особливості техніки лижних ходів у спортивному туризмі майже нема.

Мета дослідження – провести аналіз та визначити зміни у рівні технічної підготовленості туристів-лижників у підготовчому та змагальному періодах.

Виклад основного матеріалу. Суть спортивного туризму полягає в участі у змаганнях з техніки туризму, туристських зльотах і чемпіонатах, у проведенні спортивних туристських експедицій та туристських спортивних походів [1; 2; 8].

У порівнянні з іншими видами спорту та фізичної культури заняття туризмом дозволяють найбільшою мірою опановувати знання, набувати уміння і навички, які потрібні в житті кожній людині. Дозволяють також позитивно впливати на формування життєво необхідних умінь і навичок, вдосконалення рухових здібностей, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей.

Основний зміст техніки спортивного туризму полягає в проходженні дистанції, що вміщує природні та штучні перешкоди, у

виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, гарантує безпеку та виконання технічних і тактичних завдань [2; 4; 6].

Техніка туризму – багатогранне поняття. У самому короткому визначенні – це сукупність технічних прийомів і технічних засобів, що використовуються для вирішення туристських завдань. Технічний прийом – одне або кілька взаємопов'язаних дій з використанням або без використання технічних засобів. До технічних засобів припадає особисте або групове туристське спорядження спеціального технічного призначення.

Техніка туризму ділиться за видами туризму. У кожному виді туризму використовуються свої певні сукупності технічних прийомів і технічних засобів, які утворюють характерні ознаки техніки даного виду туризму. Наприклад, техніка подолання природних перешкод, техніка страховки, техніка орієнтування на місцевості, техніка білуачних робіт і техніка рятувальних робіт.

Елементи техніки ряду видів туризму, взаємно переплітаючись, утворюють загальні основи техніки туризму в цілому.

На початковому етапі підготовки туристів-лижників обов'язково має бути присутня техніка лижних ходів, спусків, підйомів, поворотів, гальмування. Якщо всі ці техніки вже освоєні, то необхідно ускладнити задачу і додати рюкзак різної форми і ваги. Це настільки важливий момент, що без його подолання лижний похід краще відкласти.

Цілком зрозуміло, що під час лижного походу перехід в більшій мірі здійснюється по сніговому покриву, тому додатковим елементом, яким потрібно буде опанувати всім початківцям, є прокладання лижні. Як правило, воно виконується з рюкзаком.

Виконання будь-яких технічних прийомів ускладнюється не тільки наявністю рюкзака, але і правильної екіпіровки. З огляду на це підготовка повинна проходити у відповідних умовах.

У туристському поході важкий рюкзак, необхідність прокладання лижні і пересічена місцевість не дозволяють широко використовувати швидкісні лижні ходи. Все різноманіття їх туристська практика звела до раціональних поперемінному двокроковому (ковзаючий) і поперемінному чотирьохкроковому ходам. В окремих випадках застосовуються і одночасні ходи [1; 3; 4; 8].

Стрімка технологізація спорту – відмінна риса останніх десятиліть. В результаті впровадження технічних розробок в лижних гонках відбулися воістину революційні перетворення. У 80-ті роки ХХ століття закінчилася багатовікова експлуатація дерев'яних лиж. Їх замінили на пластикові – більш легкі, міцні, еластичні і найголовніше швидкісні, причому склад пластикового покриття постійно вдосконалюється, перш за все, з метою зниження опору ковзанню і, отже, штучного підвищення швидкості, що в принципі виправдано до розумної межі [2; 7].

Технологічна революція в спорті, не залишила осторонь і спортивний лижний туризм. Суттєвих конструктивних та технологічних змін зазнали, як самі туристські лижі, так і вся інша екіпіровка (палиці, черевики, одяг, тощо). Єдине, що залишилося без змін, це умови здійснення спортивних лижних туристських походів.

Якщо в бігових лижних дисциплінах давно перейшли на механічний спосіб підготовки лижних трас спеціальними машинами (ретраками) різної конструкції і траси стали значно жорсткішими, добре укатаними по всій ширині лижного полотна, з чітко прорізаної лижнею, що призвело до помітного підвищення їх швидкісних якостей, то туристські лижні траси залишаються сніговою цілиною.

Однак, не зважаючи на це, заняття з лижного спорту і лижного туризму мають на меті вироблення у туриста вміння і практичних навичок пересування на лижах, оволодіння технікою лижних ходів, технікою переходів с ходу на хід, технікою подолання спусків, поворотів та підйомів.

Технічна підготовка туристів-лижників складається з багатьох компонентів, серед яких є фізична, тактична, психологічна та інші. Однак, найголовніша підготовка в лижному спортивному туризмі – це саме лижна підготовка (техніка пересування на лижах). В підготовчому, літньо-осінньому періоді туристи-лижники застосовують імітаційні вправи, такі ж як і в лижному спорті, вправи з лижним еспандером, а також лижоролерну підготовку (табл. 1) [2; 5; 6; 7].

Таблиця 1

**Оцінювання техніки пересування туристів-лижників на лижоролерах
($n_1=n_2=10$)**

№ з/п	Види лижних ходів	Червень	Жовтень	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	Одночасний безкроковий хід	4,1±0,26	5,3±0,24	$t_{1,2}=3,48; p<0,01$
2.	Одночасний однокроковий хід	3,7±0,17	4,4±0,18	$t_{1,2}=3,21; p<0,01$
3.	Поперемінний двокроковий хід	3,9±0,26	4,7±0,17	$t_{1,2}=2,51; p<0,05$
4.	Переходи з одночасних ходів на поперемінні, та навпаки	3,3±0,17	4,2±0,15	$t_{1,2}=4,00; p<0,01$

За результатами оцінювання техніки лижних ходів на лижоролерах, виявлено покращення оцінок за всіма видами ходів від 0,7 до 1,2 балів. Також всі результати зазнали статистично значущих змін ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Не зважаючи на те, що оцінки лижних ходів при пересуванні на лижоролерах покращилися, ми вважаємо їх досить низькими. На нашу думку, це пов'язано з недостатньою кількістю годин витрачених на лижоролерну підготовку, а також з елементами страху, щодо падіння на асфальт.

З настанням зимового сезону, група перейшла на тренування на лижах, що дало можливість вдосконалювати техніку лижних ходів безпосередньо на снігу (табл. 2).

Таблиця 2

**Оцінювання техніки пересування туристів-лижників на лижах
($n_1=n_2=10$)**

№ з/п	Види лижних ходів	Грудень	Березень	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	Одночасний безкроковий хід	6,2±0,36	7,9±0,26	$t_{1,2}=3,72$; $p<0,01$
2.	Одночасний однокроковий хід	6,4±0,29	8,1±0,20	$t_{1,2}=4,69$; $p<0,001$
3.	Поперемінний двокроковий хід	6,90±0,17	7,4±0,18	$t_{1,2}=5,96$; $p<0,001$
4.	Поперемінний чотирьох кроковий хід	5,6±0,18	7,2±0,22	$t_{1,2}=5,88$; $p<0,001$
5.	Переходи з одночасних ходів на поперемінні, та навпаки	5,3±0,17	6,7±0,24	$t_{1,2}=4,62$; $p<0,001$
6.	Гірськолижна техніка	5,7±0,24	7,1±0,26	$t_{1,2}=4,11$; $p<0,01$

Результати оцінювання техніки лижних ходів безпосередньо на лижах дали значно вищі результати вже у грудні місяці. А завдяки чотириразовим тренуванням на тиждень, у березні оцінки зросли від 1,4 до 1,7 балів. Також всі результати зазнали статистично значущих змін ($p < 0,01$; $p < 0,001$).

Такі результати на початку зими скоріш за все пов'язані з тим, що всі туристи-лижники, які приймали участь в дослідженні, 3 – 5 років

займались лижним туризмом і мали певний досвід лижних тренувань, на відміну від тренувань на лижоролерах. Потім ці результати, завдяки грамотно побудованому тренувальному процесу, у березні ще значно покращилися (табл. 2). За цей період спортсмени прийняли участь у Чемпіонаті України, та Чемпіонаті Харківської області з техніки лижного туризму.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані результати досліджень дають змогу розробки навчальної програми з освоєння та вдосконалення техніки лижних ходів у підготовці туристів-лижників.

Література

1. Абрамов В. В. Спортивный туризм: підручник. - Харків. - ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. - Харьков. - ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев. - Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
4. Дугаренко И. А. Основы спортивного туризма. - Симферополь. - СОНАТ, 2007. 80 с.
5. Кондрашов А. В., Бояринов А. А. Лыжероллерная подготовка: Влияние коэффициента трения на скорость хода. Теория и практика физ. культуры. – 1992. - № 1. - С. 24-25.
6. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. - Москва. – ФиС. - 1988. - 150 с.
7. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. ... доктора физ. вос. наук . К. - 2002. - 41 с.

8. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм: навчальний посібник для студ. Вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х ч. Львів: ЛДУФК, 2014. - Ч.2. - 176 с.

References

1. Abramov V. V. Sportyvnyy turizm: pidruchnyk. Kharkiv. KHNAMEH, 2011. – 367 s. (ukr)
2. Bulashev A. YA. Sportyvnyy turizm: uchebnyk. Khar'kov. KHNAFK, 2009. – 332 s. (rus)
3. Volkov L. V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiyev. Olimpiyskaya literatura, 2002. 294 s. (rus)
4. Dugarenko I. A. Osnovy sportivnogo turizma. Símferopol'. - SONAT, 2007. - 80 s. (rus)
5. Kondrashov A. V., Boyarinov A. A. Lyzherollernaya podgotovka: Vliyaniye koeffitsiyenta treniya na skorost' khoda. Teoriya i praktika fiz. kul'tury. - 1992. - № 1. - S. 24-25. (rus)
6. Lukoyanov P. I. Zimniye sportivnyye pokhody. - Moskva. - FiS, 1988. - 150 s. (rus)
7. Mulik V. V. Sistema mnogoletnego sportivnogo sovershenstvovaniya v uslozhnennykh usloviyakh sopryazheniya osnovnykh storon podgotovlennosti sportsmenov (na materiale lyzhnogo sporta): avtopef. dis. ... doktora fiz. vos. nauk. - K. - 2002. - 41 s. (rus)
8. Timoshenko L. O. Sportivniy turizm: navchal'niy posíbnik dlya stud. Vishch. navch. zakl. fiz. vikhovannya í sportu: u 2-kh ch. L'vív: LDUFK, 2014. - Ch.2. - 176 s. (ukr)