

## СТУДЕНТСЬКА НАУКА

<sup>1</sup>АГАМИРАДОВ МЕЙЛИС, студент

<sup>2</sup>БЕРШОВ С.И., доцент

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ**

**Аннотация.** На основе анализа литературных источников в статье представлены закономерности многолетней тренировки, принципы построения тренировочного процесса в горных видах спорта.

**Ключевые слова:** горные виды спорта, тренировочный процесс, многолетняя подготовка.

**Введение.** Спортивное совершенствование спортсмена представляет собой непрерывный процесс, в нем имеется ряд циклов, каждый из которых подчинен своей внутренней логике. К сожалению, вопросы планирования круглогодичной тренировки в горном туризме практически не отражены в научной и методической литературе.

**Цель исследования** на основе анализа литературных источников изучить принципы построения тренировочного процесса в горном туризме.

Для достижения цели исследования использовался метод анализа и обобщения литературных источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Круглогодичная тренировка спортсмена представляет собой макроцикл, в котором различают мезоциклы и микроциклы [1, 4]. В основе планирования структуры тренировки лежат закономерности развития спортивной формы, принципы построения тренировочного процесса и закономерности построения малых, средних, больших циклов и многолетней тренировки.

Основы спортивной тренировки в горных видах спорта наиболее подробно представлены в исследованиях Ю.В. Байковского [1]. Он выделяет следующие принципы построения тренировочного процесса в горных видах спорта:

- тренировка должна быть направлена к максимуму достижений и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена;
- общая и специальная подготовка должны строиться как единое целое, дополняя друг друга;
- тренировочный процесс должен быть непрерывным;
- принцип постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам;
- волнообразность динамики нагрузки.

В схеме соотношения общей и специальной подготовки в годичном цикле тренировки в горных видах спорта автор выделяет следующие типы микроциклов: собственно-тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные. Он предлагает несколько вариантов построения недельного цикла: две тренировки в неделю и выезд в выходные на рельеф; три тренировки

в неделю и выезд на рельеф; две тренировки, день отдыха, две тренировки и два дня отдыха; шесть тренировок и один день отдыха (баня); две тренировки в день (во время предсоревновательных сборов).

По качеству выполняемой нагрузки он различает два варианта построения микроцикла: использование суммации эффекта «сверхвосстановления»; использование эффекта «недовосстановления». Автор считает, что все занятия в микроцикле должны отличаться по своей направленности (аэробные - анаэробные; скоростные качества - выносливость и т.д.). В структуре мезоциклов Ю.В. Байковский [1] выделяет следующие типы: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный.

В научной и методической литературе подчеркивается важность втягивающего, развивающего и стабилизирующего мезоциклов в структуре макроцикла. Контрольно-подготовительные мезоциклы являются переходной формой от базовых к соревновательным, в процессе которых происходит отбор сильнейших спортсменов, формирование туристской группы. В горных видах спорта предсоревновательный период представляет собой цикл скальных, снежных, ледовых занятий на естественном рельефе, акклиматизационные выходы.

Соревновательные мезоциклы в альпинизме представляют собой серию восхождений на вершины, в горном туризме – прохождение маршрута определенной категории, в скалолазании – цикл стартов [1, 2, 3]. Восстановительные периоды могут быть двух видов: активные и пассивные. Активный восстановительный период может включать в себя занятия другими видами спорта: горные лыжи, рафтинг, каньонинг, боулдеринг. Однако в горных видах спорта в основном присутствует пассивный тип восстановления, который часто затягивается на 2-3 месяца, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсмена. Вернувшись после летних мероприятий, не следует резко бросать тренировки: это может вызвать временные проявления расстройства нервной системы, быстрый набор веса и т.п. [1, 2, 3]. Сроки переходного периода зависят от суммарной величины нагрузок, полученных за сезон восхождений, травм и составляют от трех-четырёх до шести недель.

В макроцикле различают три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (сезон восхождений) и восстановительный (или переходный) [1, 2, 3]. В период до 1990 года макроцикл в горных видах спорта включал в себя два или три соревновательных сезона и составлял от 1.5-2 до 4-5 месяцев. Соответственно пик спортивной формы в горном туризме необходимо было достигать два и даже три раза в год. В настоящее время продолжительность соревновательного периода в макроцикле сократилась до 10 - 15 дней в зимний и до 20-30 дней в летний сезон. Особенность соревновательного периода в горном туризме связана с тем, что спортивная деятельность во многом зависит от внешних условий: погоды (резкая смена температур, давления и т.п.), условий высокогорья (гипоксия, радиация и т.д.), чрезвычайных ситуаций в горах,

высоких физических нагрузок (перетаскивание груза, организация забросок). Большая протяженность соревновательного периода может привести к значительному физическому и психическому истощению организма спортсмена.

Подготовительный период длится от трех-четырёх месяцев в полугодных циклах до пяти-семи месяцев в годичных. В подготовительном периоде различают два этапа — общеподготовительный и специально-подготовительный.

В зависимости от задач этапа круглогодичной тренировки необходимо учитывать их характер: восстанавливающий, развивающий, поддерживающий и соревновательный. Планируя общий объем и характер индивидуальных нагрузок, необходимо учитывать уровень физической, технической, функциональной подготовленности спортсмена, особенности адаптации организма, психологические и морально-волевые качества, задачи периода многолетней подготовки [1, 2, 3]. Своеобразна в горном туризме и альпинизме и периодизация тренировок: подготовительный период (конец осени, зима - весна), основной (лето) и переходный (конец лета - начало осени). Каждый период имеет свою задачу, интенсивность нагрузок и условия занятия [1, 2, 3].

Планируя тренировочную работу, следует учитывать неравномерность ее годовой нагрузки. В сравнительно короткий основной период пребывания в горах туристу предстоит большая и интенсивная работа. Поэтому подготовительный период должен строиться так, чтобы по мере приближения времени выезда в горы нагрузки постепенно возрастали, и непосредственно перед выездом не следует их снижать, но акцент тренировок должен сместиться с общей физической на специальную подготовку [1, 2, 3].

**Выводы.** Тренировочный процесс в горном туризме имеет общепринятые закономерности многолетней тренировки и направлен на достижение спортсменом наилучшей подготовленности к безопасному прохождению горных походов.

**Перспективы дальнейших исследований** в данном направлении состоят в оценке физической и технической подготовленности в горном туризме.

**Список использованной литературы:**

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
2. Гранильщикова, Ю.В. Горный туризм / Ю.В. Гранильщикова, С.Г. Вейцман, В.Ф. Шимановский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 112 с.
3. Пиратинский, А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под. ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.