

тому при відсутності можливості проведення зборів у гірській місцевості можна використовувати його штучні аналоги, такі як барокамери та маски з сумішшю газів. Штучне гіпоксичне тренування є дієвим засобом прискорення процесу акліматизації, особливо у випадках, коли тренування в гірських умовах не може продовжуватися тривалий час. Застосування протягом декількох днів перед переїздом в гори напружених тренувальних програм в умовах штучної гіпоксії дозволяє істотно прискорити процес адаптації спортсменів до гірських умов і вже на третій-четвертий дні перебування спортсменів у горах планувати напружені тренувальні програми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективами є вивчення впливу штучного середньогір'я на підготовку спортсменів-велосипедистів, що спеціалізуються у їзді по треку.

Список використаної літератури:

1. Грушин А. А. Использование искусственного среднегорья при подготовке к соревнованиям по велосипедным гонкам / А. А. Грушин, Д.В. Костина, В. С. Мартынов //ТПФК– 2008. – № 10. – С. 26–31.
2. Колчинска А. З. Гіпоксична гіпоксія навантаження / А.З. Колчинска. – Л.: Нурохіа medical. – 2007. – № 3. – С. 8–13.
3. Суслов Ф. П. Підготовка спортсменів в гірських умовах / Ф.П.Суслов, Є. Б. Гіппенрейтер. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 176 с.
4. Rodriguez F. A. Effects of four weeks of intermittent hypobaric hypoxia on sea level running and swimming performance / F. A. Rodriguez, // Med. Sci. Sports Exerc. – 2009. – 338 с.

¹**ДЖАНИЕВ ШАТЛЫКГЕЛДИ**, студент
²**ГРИНЕВА Т.И.**, к.физ.восп., ст.преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

УРОВЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТУРИСТОВ-ПЕШЕХОДНИКОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В статье раскрыты изменения в уровне индивидуальной подготовленности по технике преодоления пересеченного, равнинного, горного рельефа и водных преград мальчиков 14-15 лет, которые занимались пешеходным туризмом, с использованием специализированного учебно-тренировочного полигона.

Ключевые слова: техническая подготовленность, пешеходный туризм, тренировочный полигон.

Введение. Пешеходный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, а также совершенствование физической подготовки для преодоления сложного

природного рельефа [3, 4, 7, 8].

В настоящее время в таких родственных пешеходному туризму видах спорта, как альпинизм, скалолазание, горный туризм, сложилась определенная система подготовки по преодолению естественных и искусственных препятствий [1, 2, 5, 6]. Однако подходы, используемые в них, не могут напрямую использоваться при подготовке туристов-пешеходников, т.к. специфика пешеходного туризма предполагает совершенно иные естественные и искусственные препятствия, и, соответственно, иные методы подготовки.

Цель исследования: исследовать уровень индивидуальной технической подготовленности туристов при тренировках в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 18 туристов 14-15 лет областной станции юных туристов г. Харьков, которые имеют стаж занятий от 3-х лет. Все занятий проводились согласно программе подготовки юных туристов, но в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона.

Исследование проводилось в начале и в конце учебного года.

Все полученные в ходе экспериментального исследования данные подлежали обработке с использованием методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Идея обучения технике спортивного туризма на полигоне не является новой. Однако в имеющейся научно-методической литературе, методики обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона нами не обнаружено.

Под туристским специализированным учебно-тренировочным полигоном мы понимаем оборудованную природную территорию, зал, с естественными и искусственными препятствиями, регулярно используемую образовательным учреждением для проведения учебно-тренировочных занятий по определенному виду спортивного туризма.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, проведенный анализ соревновательной деятельности, а также многолетний опыт подготовки туристов-пешеходников позволил нам сформулировать содержание СУТП в естественных условиях.

В его состав вошли природные препятствия, отражающие характер преодоления всех типов естественного рельефа, а также искусственные препятствия, моделирующие условия преодоления характерных для пешеходного маршрута препятствий, и технических приемов используемых при их прохождении.

Полигон оборудован 9-ю станциями и включал травянистый склон, осыпной склон, этап «болото», этап «сухое русло реки», этап «переправа по бревну», этап «переправа над водой», спуск-подъем по вертикальным перилам, этап «завал», движение по растительному покрову.

В начале и конце эксперимента все исследуемые были проверены по показателям, характеризующими уровень их индивидуальной технической подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и

искусственных препятствий (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели уровня индивидуальной подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий
($n_1=n_2=18$)**

№ п\п	Типы техники	Тесты (баллы)	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Оценка вероятности
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t, p
1	Техника преодоления пересеченного, равнинного рельефа	Преодоление болота (кочки, гать)	4,6±0,3	4,8±0,2	t=0,55; p>0,05
		«Завал»	3,7±0,1	4,5±0,2	t=3,58; p<0,01
2	Техника преодоления горного рельефа	ПТС (подъем-траверс-спуск) с альпенштоком	3,7±0,3	4,5±0,1	t=2,53; p<0,05
		ПТС (подъем-траверс-спуск) по перилам	4,3±0,2	4,8±0,1	t=2,24; p<0,05
		Спуск по склону по перилам (дюльфер)	4,2±0,2	4,8±0,2	t=2,12; p<0,05
		Подъем по склону по перилам на самостраховке	4,1±0,3	4,9±0,2	t=2,22; p<0,05
		Подъем по травянистому склону «зигзагом»	3,8±0,3	4,6±0,2	t=2,22; p<0,05
		Спуск по травянистому склону «зигзагом»	3,5±0,2	4,2±0,2	t=2,48; p<0,05
3	Техника преодоления водных преград	Переправа по бревну по перилам	4,4±0,2	4,9±0,1	t=2,24; p<0,05
		Навесная переправа	3,9±0,3	4,7±0,1	t=2,53; p<0,05

По результатам тестирования индивидуальной техники «Преодоления болота» средний показатель у туристов в конце эксперимента был несколько выше по сравнению с исходными показателями и составил 4,8 и 4,6 балла соответственно. Достоверных изменений не выявлено (t=0,55; p>0,05).

По результатам преодоления «Завала» средний результат в конце эксперимента составил 4,5 балла в то время, как в начале – 3,7 балла (t=3,58; p<0,01).

В тесте ПТС (подъем-траверс-спуск) с альпенштоком средне групповой балл за время эксперимента повысился на 0,8 балла по отношению к исходному (t=2,53; p<0,05).

В тестировании ПТС по перилам в конце эксперимента средний показатель составил 4,8 балла, а в начале – 4,3 балла. Улучшение результатов составило 0,5 балла (t=2,24; p<0,05).

В тесте «Спуск по склону дюльфером» использование СУТП позволило за год повысить средний результат на 0,6 балла ($t=2,12$; $p<0,05$), что свидетельствует о хорошем усвоении техники выполнения данного теста и уменьшении уровня страха у учащихся.

Тестирование «Подъема по склону на самостраховке» также выявило улучшенные результаты в конце года: 4,1 балла в начале года и 4,9 балл в конце года ($t=2,22$; $p<0,05$).

По результатам тестирования «Подъем по травянистому склону зигзагом» средний показатель в конце года составил 4,6 балла, что выше на 0,8 бала по сравнению с началом года ($t=2,22$; $p<0,05$). Аналогичные результаты были получены в тесте «Спуск по травянистому склону зигзагом», где средний показатель за год занятий на СУТП повысился на 0,7 балла ($t=2,48$; $p<0,05$).

При оценке индивидуальной технической подготовленности туристов пешеходников по преодолению отдельных водных преград за год занятий на СУТП также были выявлены достоверные изменения. Так, по результатам тестирования «Переправы по бревну» средний показатель в конце года составил 4,9 балла по сравнению с началом года – 4,4 балла ($t=2,24$; $p<0,05$), а в тесте «Навесная переправа» средний показатель составил 4,7 и 3,9 балла соответственно ($t=2,53$; $p<0,05$).

Выводы. Проведение тренировочного процесса в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона позволило значительно улучшить индивидуальную технику преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в оценке показателей уровня групповой подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий.

Список использованной литературы:

1. Антонович И.И. Альпинизм / И.И. Антонович, Б.Т. Романов, М.И. Романенко. – Киев: Вища школа, 1981. – 343 с.
2. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10 - 13 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2014. - 198 с.
5. Зданович И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственно созданной горной среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Зданович. – Омск, 2004. – 24с.
6. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата: дис. ... канд. пед. наук. / Р.Р. Магомедов. – Ставрополь, 1998. – 185 с.
7. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного

виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Брові А.В., 2015. – 418 с.

8. Федотов Ю. Н. 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.

ЄФИМОВ І.С., студент

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ У МОТУЗКОВИХ ПАРКАХ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Представлена загальна характеристика мотузкових парків їх актуальність та подальший розвиток.

Ключові слова: мотузковий парк, студенти, спорядження, фізична активність, екстрім.

Вступ: Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на відкритому повітрі в природних умовах і вимагає активної діяльності. У зв'язку з цим заняття у мотузковому парку потребують детального дослідження впливу на організм людини. Проте, у науковій літературі питання щодо особливості його впливу на організм юнаків-студентів висвітлено недостатньо [1].

Праці Ж.Л. Козіної (2011), В.М. Макарова (2006), І.І. Махова (2007), С.В. Рильського (2012) та інших присвячені програмному забезпеченню навчально-тренувальних занять у мотузкових парках, де на дистанціях студентам доводиться долати природні та штучні перешкоди з використанням спеціального спорядження, що полегшує виконання технічних і тактичних завдань, гарантує безпеку на дистанції.

У російській мові довгий час не було терміна для мотузкового комплексу. В різний час його називали канатним парком, мотузковим парком, повітряним парком розваг, тарзанпарком або мотузковим курсом. В останні роки серед організаторів активного дозвілля та тимбілдіingu набуло поширення і закріпилася назва «Тайпарк».

Точна дата виникнення першого тайпарка не відома. Вже Стародавні греки використовували комплекс повітряних перешкод для підготовки солдатів. Ці курси використовувалися тільки в армії і не були спрямовані на загальний розвиток, чим відрізнялися від сучасних тайпарков.

На початку 1900-х років військово-морський начальник Джордж Герберт (англ. George Hébert) створив власний метод гармонійного розвитку особистості. Деякі перешкоди Герберт скопіював з мотузкових конструкцій, побачених на палубах морських суден. Курс будувався на поєднанні фізкультурних занять і вправ, спрямованих на зміцнення сили духу майбутніх вояків і моряків. Елементи курсу Hébertism досі використовуються в Європі та