

УДК 796.57.001:796.51-053.85

ТОПОРКОВ А. Н.

Харьковский национальный экономический университет им. С. Кузнеца

Физическая подготовка туристов-лыжников 30–40 лет к лыжным спортивным походам

Аннотация. Цель: сравнить результаты тестирования, полученные на различных этапах физической подготовки туристов-лыжников, непосредственно после прохождения лыжного спортивного похода III категории сложности и через 14 дней после похода. Определить эффективность разработанной программы для повышения физической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 14 человек в возрасте от 30 до 40 лет, имеющие различный опыт водных, пеших и горных, а также лыжных спортивных походов. Использовался анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** обработаны результаты тестирования туристов-лыжников 30–40 лет участников экспериментальной группы, полученные на разных этапах предпоходной подготовки и результаты после прохождения лыжного спортивного похода III категории сложности. Проведен их сравнительный анализ. **Выводы:** установлено, что разработанная программа подготовки позволяет эффективно влиять на физическую подготовленность туристов-лыжников, а также на все функции и системы организма, что способствует успешному прохождению лыжного спортивного категорированного похода.

Ключевые слова: спортивный туризм, спортивный поход, физическая подготовка, программа подготовки, эксперимент, упражнения, результаты, тестирование, индекс.

Введение. Спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, входящим в единую спортивную классификацию, и представляет наиболее гармоничный вид спортивно-оздоровительной деятельности человека [3]. Несмотря на то, что спортивный туризм с каждым годом становится все более популярным, а в туристское движение вливаются тысячи новых поклонников, ни один из его видов не входит в программу Олимпийских игр и не является профессиональным видом спорта. Безусловно, проводятся соревнования по отдельным видам спортивного туризма в рамках различных чемпионатов, Кубков, слетов, а подготовкой туристов-спортсменов занимаются туристские центры, кружки, станции, турклубы ВУЗов, предприятий и организаций. Но при этом массово спортивный туризм все равно развивается на общественных началах, благодаря энтузиазму самих туристов [13].

Спортивный поход – это составная наиболее активная и динамичная часть туристской деятельности, объединяющий на добровольных началах любителей пешеходных, лыжных, горных, водных, велосипедных, автомобильных, мотоциклетных, спелеопоходов и любителей путешествовать на разборных судах различной классификации [3; 4].

Отсюда следует, что особенностью спортивного туризма является, прежде всего, то, что поход проходит часто в экстремальных условиях природной среды, где группа работает в автономном режиме, обеспечивая оптимальные условия прохождения маршрута.

По мнению многих авторов [1; 2; 5; 12; 14], чтобы пройти «нитку» маршрута необходимо быть физически и морально подготовленным, а также владеть широким набором специальных знаний по технике и тактике преодоления препятствий с учетом физиологии человека.

Физическая подготовка составляет основное содержание тренировки в любом виде спортивного

туризма, и в лыжном в частности, неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функционального состояния и укреплением здоровья туриста-лыжника. Высокий уровень разносторонней физической подготовленности всех участников группы – один из важнейших залогов успешного проведения всего спортивного похода.

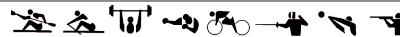
Физическая подготовка туриста-лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости), необходимых в лыжном походе. Физическая подготовка туриста-лыжника подразделяется на общую и специальную. *Общая и специальная физическая подготовка* становятся ведущими видами, где средствами общей физической подготовки туриста-лыжника являются общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта [6; 8; 11]. Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых туристу-лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид – лыжный туризм. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости – длительная работа с резиновыми амортизаторами; для развития ловкости, координации движений и быстроты – спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т. д. [7; 9; 10; 15].

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально-подготовительные; б) специально-подводящие. Специально-подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжному туризму. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Исследования выполнялись в соответствии с тематическим планом НИР кафедры

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.024

© ТОПОРКОВ А. Н. 2015



зимних видов спорта, велоспорта и туризма Харьковской Государственной академии физической культуры (ХГАФК) Министерства образования и науки Украины на 2013–2017 гг. по теме «Основы спортивного туризма в рекреационной деятельности різних вікових груп населення України» (номер государственной регистрации 0114U000366).

Цель исследования: определить эффективность разработанной программы для повышения физической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать программу физической подготовки туристов-лыжников 30–40 с целью успешного прохождения лыжных-спортивных походов III–IV категорий сложности.

2. Экспериментально проверить эффективность предложенной программы физической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились в мае – январе 2012–2013 года. В экспериментальную группу вошли 14 человек в возрасте от 30 до 40 лет, имеющие различный опыт водных, пеших и горных походов. На протяжении многих лет все члены группы занимались различными видами спорта, многие имеют спортивные разряды. К началу эксперимента все участники группы имели различный опыт лыжных спортивных походов.

В виду того, что туристы не являются спортсменами-профессионалами и, как правило, занимаются несколькими видами спортивного туризма, программы многолетней непрерывной подготовки быть не может. Исходя из этого, период подготовки к категориальному лыжному спортивному походу был ограничен по времени.

Результаты исследования и их обсуждение.

Физическая подготовка включала в себя упражнения для развития общей выносливости (пешие походы, кросс-походы, кроссы, передвижение на лыжероллерах, передвижение на лыжах), а также упражнения для развития силовых качеств (упражнения на тренажерах, с отягощениями, на гимнастических снарядах и т. д.). В часах нагрузка распределилась следующим образом (табл. 1).

На этапе основного эксперимента были подобраны тесты для оценки уровня развития физических качеств и функционального состояния, которые использовались на этапах предподходной подготовки. В мае, августе и январе месяце было проведено исследование двигательных качеств и функционального состояния организма туристов-лыжников 30–40 лет (табл. 2).

Полученные данные педагогических исследований на протяжении предподходной подготовки показали, что результат в 12-минутном беге увеличивался в процессе проводимого эксперимента и максимальных значений достиг в январь месяце. Преодоление дистанции за 12 минут достигло максимальных значений в январе месяце и составило 1852,0 м, что на 185,0 м больше по отношению к показателям мая месяца ($t=7,31$; $p<0,001$), в то же время увеличилось пробегание дистанции на 84,0 м ($t=4,22$; $p<0,001$) и после первого этапа исследований (май – август).

Таблица 1
Распределение нагрузки физической подготовки туристов

№ п/п	Месяц	Часы
1	май	23
2	июнь	23
3	июль	25
4	август	27
5	сентябрь	30
6	октябрь	35
7	ноябрь	35
8	декабрь	35
9	январь	30
10	сумма	263

Количество выпрыгиваний за 30 с с весом 10 кг постепенно увеличивалось, и в январе месяце составило 16,2 раза, что на 2,3 раза ($t=2,39$; $p<0,05$) лучше по отношению к маю месяцу.

Результаты тестов, отражающие общую физическую подготовленность туристов-лыжников 30–40 лет, имели более высокие результаты в конце предподходной подготовки и увеличились в количестве приседаний со штангой 20 кг на 6,6 раз ($t=2,26$; $t=6,36$; $p<0,05-001$), в приседании со штангой 50 кг на 5,5 раз ($t=2,99$; $p<0,01$).

Количество выполнения упражнения сгибание и разгибание рук с хлопком, в упоре лёжа на полу в августе увеличились на 4,5 раза ($t=3,04$; $p<0,01$), а подтягивание на перекладине с весом 5 кг на 2,3 раза ($t=2,59$; $p<0,05$), в январе данные показателей по отношению к исходным данным увеличились соответственно на 6,6 раз ($t=4,65$; $p<0,001$) и 6 раз ($t=4,25$; $p<0,001$).

Силовые показатели мышц брюшного пресса также возрастали, и максимальных значений в поднимании ног в висе на шведской стенке с весом 5 кг достигли в январе, увеличившись на 5,4 раза ($t=2,94$; $p<0,05$) относительно исходных показателей.

Анализ результатов функционального состояния туристов-лыжников 30–40 лет в процессе предподходной подготовки показал отсутствие статистически достоверных изменений в показателях артериального давления ($p>0,05$) (табл. 3).

При этом систолическое артериальное давление уменьшилось на 5 мм рт. ст. ($t=1,70$; $p>0,05$) в августе и на 6,2 мм рт. ст. ($t=1,91$; $p>0,05$) в январе, а диастолическое на 5 мм рт. ст. ($t=1,48$; $p>0,05$) и 5,2 мм рт. ст. ($t=1,55$; $p>0,05$) относительно мая месяца.

Результаты частоты сердечных сокращений являются оперативным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы туристов-лыжников 30–40 лет, что позволило в процессе предподходной подготовки корректировать физическую нагрузку.

Показатели частоты сердечных сокращений уменьшались с набором физической формы и ста-

Таблиця 2
Динамика показателей двигательных качеств туристов-лыжников 30–40 лет в предподходный период (n=14)

№ п/п	Показатели	30–40 лет		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
		Май	Август	Январь
1.	12-минутный бег, м	1667,0±16,62	1751,0±10,95	1852,0±19,08
2.	Выпрыгивание за 30 с с весом 10 кг, кол-во раз	13,9±0,86	15,2±0,48	16,2±0,48
3.	Приседание со штангой 20 кг, кол-во раз	26,4±0,83	28,8±0,63	33,0±0,62
4.	Приседание со штангой 50 кг, кол-во раз	4,8±0,60	6,5±0,54	10,3±1,74
5.	Сгибание и разгибание рук с хлопком в упоре лежа на полу, кол-во раз	33,9±1,18	38,4±0,85	40,5±0,77
6.	Подтягивание на перекладине с весом 5 кг, кол-во раз	7,1±0,72	9,4±0,53	13,1±1,23
7.	Поднимание ног в висе на шведской стенке с весом 5 кг, кол-во раз	23,8±1,06	26,8±1,00	29,2±0,78

Таблиця 3
Динамика показателей функционального состояния туристов-лыжников 30–40 лет в предподходный период (n=14)

№ п/п	Показатели	30–40 лет		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
		Май	Август	Январь
1.	АД сист., мм рт. ст.	119,7±1,83	114,7±2,29	113,5±2,69
2.	АД диаст., мм рт. ст.	68,0±2,46	63,0±2,31	63,2±1,86
3.	ЧСС, уд.·мин ⁻¹	86,2±1,09	81,8±0,88	80,3±1,02
4.	АНАМЕ, у. е.	64,7±2,42	68,7±0,92	73,4±1,00
5.	АМЕ, у. е.	158,0±2,00	164,0±1,23	171,9±1,78
6.	МПК, л	4,6±0,13	5,2±0,09	5,3±0,09
7.	ЖЕЛ, мл	4620,0±55,38	4900,0±53,85	5050,0±69,23
8.	Индекс Кетле, кг·см ⁻²	23,4±0,91	21,5±0,69	19,2±1,03
9.	Индекс Робинсона, у. е.	101,9±1,35	93,1±1,09	91,2±1,03

статистически значимо изменились в августе месяце на 4,4 уд.·мин⁻¹ (t=3,16; p<0,01) и в декабре на 5,9 уд.·мин⁻¹ (t=3,98; p<0,01) относительно показателей мая месяца.

Анаэробные и аэробные возможности туристов-лыжников 30–40 лет изменялись на протяжении предподходной подготовки. Показатели анаэробной метаболической емкости достоверно увеличились на 8,7 у. е. в январе (t=3,41; p<0,01) по отношению к исходным показателям, за период с августа по январь разница составила 4,7 у. е. (t=3,80; p<0,01).

Аэробные показатели улучшились в августе на 6 у. е. (t=2,43; p<0,05) и в январе на 7,9 у. е. (t=3,41; p<0,01) относительно данных августа.

Показатели максимального потребления кислорода и жизненной ёмкости легких туристов-лыжников также статистически значимо изменились за счет

увеличения в августе (t=3,70; p<0,01), в то время как за период с августа по январь изменения не существенны (p>0,05).

В начале исследований весо-ростовой индекс Кетле соответствовал избыточной массе тела – 23,4 кг·см⁻², тогда как в процессе подготовки снизился в августе до 21,5 кг·см⁻² (t=1,63; p>0,05) и в декабре до 19,2 кг·см⁻² (t=3,02; p<0,01).

В тоже время показатели индекса Робинсона туристов-лыжников 30–40 лет в мае соответствовали уровню ниже среднего физического развития и составили 101,9 у. е. (t=5,05; p<0,001). В последующем показатели снизились до 93,1 у. е. (p>0,05) и соответствовали среднему уровню.

Таким образом, показатели физических качеств и функционального состояния туристов-лыжников 30–40 лет изменялись преимущественно под воздей-

Таблиця 4

Показатели двигательных качеств туристов-лыжников 30–40 лет до и после похода (n=14)

№ п/п	Показатели	30–40 лет		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
		Перед походом	После похода	Через 14 дней
1.	12-минутный бег, м	1852,0±19,08	1555,0±21,54	1889,0±18,46
2.	Выпрыгивание за 30 с с весом 10 кг, кол-во раз	16,2±0,48	10,8±0,72	17,5±1,15
3.	Приседание со штангой 20 кг, кол-во раз	33,0±0,62	22,8±0,60	42,3±1,06
4.	Приседание со штангой 50 кг, кол-во раз	10,3±1,74	3,8±0,60	12,9±0,95
5.	Сгибание и разгибание рук с хлопком в упоре лежа на полу, кол-во раз	40,5±0,77	23,4±1,09	43,6±1,11
6.	Подтягивание на перекладине с весом 5 кг, кол-во раз	13,1±1,23	4,6±0,68	13,5±0,92
7.	Поднимание ног в висе на шведской стенке с весом 5 кг, кол-во раз	29,2±0,78	16,1±0,72	32,3±0,85

Таблиця 5

Показатели функционального состояния туристов-лыжников 30–40 лет после похода (n=14)

№ п/п	Показатели	30–40 лет		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
		Перед походом	После похода	Через 14 дней
1.	АД сист., мм рт. ст.	113,5±2,72	117,2±3,68	112,5±2,69
2.	АД диаст., мм рт. ст.	63,2±1,86	78,0±3,38	62,0±2,46
3.	ЧСС, уд·мин ⁻¹	80,3±1,02	82,5±3,15	75,6±0,60
4.	АНАМЕ, у. е.	73,4±0,84	61,3±1,23	75,1±1,26
5.	АМЕ, у. е.	171,9±1,78	156,5±1,08	178,5±1,00
6.	МПК, л	5,3±0,12	5,0±0,05	5,5±0,11
7.	ЖЕЛ, мл	5050,0±69,23	5020,0±23,85	5440,0±83,08
8.	Индекс Кетле, кг·см ⁻²	19,2±1,03	17,8±0,60	21,2±0,60
9.	Индекс Робинсона, у. е.	91,2±1,03	96,1±1,05	82,2±1,15

твием тренировочных и соревновательных нагрузок, используемых на этапах предпоходной подготовки.

С целью определения воздействия физических нагрузок вследствие проведения лыжного похода III категории сложности был проведен анализ результатов сразу после и через 14 дней в сравнение с исходными допоходными данными (табл. 4).

Результаты проведенного тестирования туристов-лыжников 30–40 лет после похода III категории сложности существенно ухудшились: показатели 12-минутного бега после окончания похода уменьшились на 297,0 м ($t=9,48$; $p<0,001$), в последующем (через 14 дней) показатели возвратились к исходным данным, даже с некоторым увеличением (1889,0 м), что свидетельствует о наличии фазы суперкомпенсации.

Количество выпрыгиваний за 30 с с весом 10 кг также статистически уменьшилось после окончания похода на 5,4 раза ($t=4,95$; $p<0,001$) по отношению к

тестированию перед походом, в то время как после 14 дней отдыха показатели возвратились к исходным ($p>0,05$).

Результаты в приседании со штангой 20 кг статистически значимо уменьшился после похода на 10,2 раза ($t=11,88$; $p<0,001$) относительно результатов перед походом, а через 14 дней увеличились на 9,3 раза ($t=15,99$; $p<0,001$) относительно результатов после похода.

В период перед походом результаты приседания со штангой 50 кг составили 10,3 раза, а сразу после похода 3,8 раза ($p<0,001$). Через 14 дней результаты минимально превысили январские показатели на 12,9 раз.

Показатели сгибания и разгибания рук с хлопком в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине и поднимание ног на шведской стенке с весом 5 кг туристов-лыжников 30–40 лет статистически значи-

мо змінилися після проведення походу ($p < 0,01$), в той же час через 14 днів активного відпочинку вони повернулися до початкових даних.

Функціональне стан здоров'я туристів-лижників 30–40 років також змінилося в процесі дослідження під впливом фізичних навантажень.

Після походу відбулося угнетення функцій і систем організму, що відобразилося на зниженні досліджуваних показників.

Статистично значимо після походу підвищилися показники діастолічного артеріального тиску на 14,8 мм рт. ст. ($t = 3,83$; $p < 0,01$) і через 14 днів частоти серцевих скорочень на 4,7 уд.·мін⁻¹ ($t = 3,94$; $p < 0,01$) порівняно з результатами перед походом (табл. 5).

В той же час як на 6,9 уд.·мін⁻¹ ($t = 3,80$; $p < 0,01$) знизилися показники частоти серцевих скорочень, отримані через 14 днів, і на 16 мм рт. ст. ($t = 2,14$; $p < 0,05$) діастолічного артеріального тиску порівняно з результатами після походу.

Показники анаеробної і аеробної метаболічної ємності знизилися після походу на 12,1 у. е. ($t = 8,15$; $p < 0,001$) і 15,4 у. е. ($t = 7,40$; $p < 0,001$) відповідно, в той же час після активного відпочинку (через 14 днів) результати повернулися до початкових даних, а в АМЕ стали вище передпоходних результатів ($p < 0,05$).

Лижний туристський багаторівневий похід незначительно вплинув на показники максимального споживання кисню і життєвої ємності легень, які знизилися ($p > 0,05$), що пояснюється необхідністю більш тривалого процесу для зміни даних показників.

Після походу третьої категорії складності у туристів-лижників знизилася маса тіла на 1,4 кг·см⁻²

($t = 1,20$; $p > 0,05$) порівняно з періодом перед походом і збільшилася на 3,4 кг·см⁻² ($t = 8,90$; $p < 0,001$) через 14 днів, що підтверджує вагово-ростовий індекс Кетле.

Також після походу через 14 днів у туристів-лижників 30–40 років відбулося зниження показників індексу Робінсона на 13,9 у. е. ($t = 8,90$; $p < 0,001$).

Таким чином, було виявлено, що лижний спортивний похід III категорії суттєво угнетає функції і системи організму туристів-лижників, забезпечуючи участь в походах, в зв'язі з чим необхідна спеціальна фізична і інші види передпоходної підготовки.

Висновки:

1. Установлено, що розроблена програма підготовки туристів-лижників 30–40 років в передпоходний період дозволяє ефективно впливати на фізичну підготовленість, а також на всі функції і системи організму, що сприяє успішному проходженню лижного спортивного категоризованого походу.

2. Доказано на практиці (лижний спортивний похід III к. с.) ефективність розробленої і запропонованої програми фізичної підготовки туристів-лижників 30–40 років до лижних спортивних походів III–IV категорії складності. Маршрут пройдено повністю. Графік руху виведено. Всі учасники походу справилися з покладеними на них обов'язками і змогли подолати фізичні навантаження на маршруті.

Дальніші дослідження будуть направлені на розробку програм передпоходної фізичної підготовки для водного, велосипедного і гірського туризму.

Список використаної літератури:

1. Аппенянський А. І. Фізична тренінгівка в туризмі / А. І. Аппенянський. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 128 с.
2. Баленко С. В. Школа виживання / С. В. Баленко // Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». – М., 1992. – 135 с.
3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков, 2009. – 331 с.
4. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма / Ю. С. Константинов – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
5. Кудряшов Б. Г. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Г. Кудряшов. – Краснодар: Сов. Кубань, 1996. – 384 с.
6. Курмашин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курмашин; [2-е изд., исп.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Линец М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линец. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
8. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 317 с.
9. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко // Новый мир УКцентр. – Донецк, 1999. – 336 с.
10. Современная система спортивной подготовки / [под общ. ред. В. Л. Сыча, А. С. Хоменкова и Б. Н. Шустина]. – М.: СААМ., 1994. – 446 с.
11. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 75 с.
12. Топорков А. Н. Экстремально-специфические особенности лыжного спортивного туризма / А. Н. Топорков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 49–55.
13. Топорков А. Н. Подготовка туристов к лыжным спортивным походам в условиях ограниченного времени с целью профилактики травматизма и несчастных случаев / А. Н. Топорков // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 42–48.
14. Харин С. Я. Лыжный туризм / С. Я. Харин – М., 1992. – 145 с.
15. Wilmore J. H., Costill D. Z. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. Z. Costill. – Human Kinetics, 1994. – P. 548.

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2015 р.

Опубліковано: 28.02.2015 р.

Анотація. Топорков О. М. Фізична підготовка туристів-лижників 30–40 років до лижних спортивних походів. **Мета:** порівняти результати тестування, отримані на різних етапах фізичної підготовки туристів-лижників, безпосередньо після проходження лижного спортивного походу III категорії складності і через 14 днів після походу. Визначити ефективність розробленої програми для підвищення фізичної підготовленості туристів-лижників 30–40 років. **Матеріал і методи:** у до-

слідженні взяли участь 14 осіб у віці від 30 до 40 років, які мають різний досвід водних, піших і гірських, а також лижних-спортивних походів. Використовувався аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** опрацьовано результати тестування туристів-лижників 30–40 років учасників експериментальної групи, отримані на різних етапах передпохідної підготовки, та результати після проходження лижного спортивного походу III категорії складності. Проведено їх порівняльний аналіз. **Висновки:** встановлено, що розроблена програма підготовки дозволяє ефективно впливати на фізичну підготовленість туристів-лижників, а також на всі функції і системи організму, що сприяє успішному проходженню лижного спортивного категорійних походу.

Ключові слова: спортивний туризм, спортивний похід, фізична підготовка, програма підготовки, експеримент, вправи, результати, тестування, індекс.

Abstract. Toporkov A. Physical training of 30–40 years old tourists skiers to ski sports hiking. Purpose: compare the test results obtained at different stages of physical training of tourists skiers, immediately after passing of the ski sports hiking of the third category of complexity and 14 days after hiking. Determine the effectiveness of the designed program to improve the physical readiness of 30–40 years old tourists skiers. **Material and Methods:** 14 people aged 30 to 40 years old who have a different experience in water, hiking and mountain as well as ski-sport hiking took part in research. Analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics is used. **Results:** the test results of 30–40 years old tourists skiers which are the participants in the experimental group received at different stages of preparation and preparatory period and the results after passing ski sports hiking of the third category of complexity are processed. Their comparative analysis is held. **Conclusions:** it was found that the developed training program can effectively influence the physical readiness of tourists skiers, as well as all functions and systems that contribute to the successful passage of ski sports categorized hike.

Keywords: sports tourism, sports hiking, physical training, training program, experiment, exercises, results, testing, index.

References:

1. Appenyanskiy A. I. Fizicheskaya trenirovka v turizme [Physical training in tourism], Moscow, 1988, 128 p. (rus)
2. Balenko S. V. Prilozheniye k zhurnalu «Zarubezhnoye voyennoye obozreniye» [Supplement to the journal "Foreign Military Review"], Moscow, 1992, 135 p. (rus)
3. Bulashev A. Ya. Sportivnyy turizm : uchebnik [Sport tourism], Kharkov, 2009, 331 p. (rus)
4. Konstantinov Yu. S. Teoriya i praktika sportivno-ozdorovitel'nogo turizma [Theory and practice of sports tourism], Moscow, 2009, 392 p. (rus)
5. Kudryashov B. G. Entsiklopediya vyzhivaniya. Odin na odin s prirodoy [Encyclopedia of Survival. One on One with nature], Krasnodar, 1996, 384 p. (rus)
6. Kurmashin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: uchebnik [Theory and Methodology of Physical Education], Moscow, 2004, 464 p. (rus)
7. Linets M. M. Osnovi metodiki rozvitku rukhovikh yakostey [Basic methods of development of motor skills], Lviv, 1997, 207 p. (rus)
8. Platonov V. N., Bulatova M. M. Fizichna pidgotovka sportsmena [Physical training athlete], Kyiv, 1995, 317 p. (ukr)
9. Romanenko V. A. Novyy mir UKtsentr [New world UKcentre], Donetsk, 1999, 336 p. (rus)
10. Sych V. L., Khomenkov A. S., Shustin B. N. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki [The modern system of sports training], Moscow, 1994, 446 p. (rus)
11. Talanga Ye. Entsiklopediya fizicheskikh uprazhneniy [Encyclopedia of exercise], Moscow, 1998, 75 p. (rus)
12. Toporkov A. N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 49–55. (rus)
13. Toporkov A. N. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education of students], 2014, vol. 4, pp. 42–48. (rus)
14. Kharin S. Ya. Lyzhnyy turizm [Ski Tourism], Moscow, 1992, 145 p. (rus)
15. Wilmore J. H., Costill D. Z. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. Z. Costill. – Human Kinetics, 1994. – P. 548.

Received: 15.01.2015.

Published: 28.02.2015.

Топорков Олександр Миколайович: к. фіз. вих.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця: пр. Лєніна, 9а, м. Харків, 61166, Україна.

Топорков Александр Николаевич: к. физ. восп.; Харьковский национальный экономический университет им. С. Кузнеця: пр. Лєніна, 9а, г. Харків, 61166, Украина.

Alexander Toporkov: PhD (Physical Education and Sport); Semen Kuznets Kharkov National University of Economics: Lenin Avenue 9a, Kharkov, 61166, Ukraine.

ORCID: 0000-0002-8949-9893

E-mail: a.toporkov@meta.ua

Бібліографічний опис статті:

Топорков А. Н. Физическая подготовка туристов-лыжников 30–40 лет к лыжным спортивным походам / А. Н. Топорков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 134–139. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.024

