

УДК 796.57.001:796.51-053.85

ТОПОРКОВ А. Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

## Особенности технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет в процессе весенне-осеннего этапа

**Аннотация. Цель:** сравнить результаты тестирования уровня технической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет на различных этапах предподходной подготовки. Определить эффективность разработанной программы для повышения технической 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 предподходной технической подготовки. Проведен их сравнительный анализ. **Выводы:** установлено, что разработанная программа подготовки позволяет эффективно влиять на повышение уровня технического мастерства и подготовленности туристов-лыжников.

**Ключевые слова:** лыжный поход, техника, имитационные упражнения, лыжероллеры, лыжные ходы.

**Введение.** Структура подготовки туриста-лыжника к лыжному спортивному походу состоит из многих видов, которые тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга, но ввиду особенности передвижения в походе (на лыжах) техническая подготовка является одной из основных.

По данным путешественников [2; 5], если при подготовке к пешим и горным походам особое внимание уделяется освоению рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток, самостраховка через альпеншток или ледоруб) на крутых тропах, склонах, при преодолении невысоких препятствий, то главным в предподходной подготовке туристов-лыжников является освоение и закрепление лыжной и горнолыжной техники, куда входят способы прохождения подъемов, спусков, поворотов, торможений, а непосредственно перед походом тем же приемам, выполняемым с рюкзаком.

В лыжном походе движение в основном совершается по снежной целине, следовательно, дополнительным элементом техники в лыжном туризме будет тропление лыжни, выполняемое чаще всего с рюкзаком. Не только рюкзак, но и специальная одежда, часто необходимая из-за сильного ветра или мороза (а иногда и того и другого одновременно), стесняют движение, усложняют применение тех или иных технических приемов. Теоретическая подготовка предусматривает изучение: различных элементов техники на различных рельефах трассы, основных элементов техники передвижения на лыжах и горнолыжной техники, подгонки и подготовки лыжного и туристского инвентаря, а также видов и характеристики исходного картографического материала в лыжных походах.

Уровень технической подготовки туриста должен всегда соответствовать сложности и протяженности маршрута. Руководитель похода должен быть заранее уверен в том, что каждый участник группы способен пройти запланированный маршрут с определенным запасом прочности, на случай непредвиденной ситуации, если группа выбьется из графика и вынуждена будет преодолевать расстояние сверх ежедневной нормы.

Учитывая, что многие лыжные спортивные маршруты осуществляются в горной местности с разнообразным по характеру и сложности рельефом, владение приемами специальной техники становится в настоящее время для туристов обязательным [2; 5; 11].

Основу технической подготовки туриста-лыжника составляет: а) техника классических лыжных ходов [1; 3; 6; 7; 10]:

- попеременный двухшажный (применяется на равнинных участках, подъемах);
- попеременный четырехшажный (применяется по глубокому снегу, на неровной лыжне с естественными препятствиями);
- одновременный одношажный (применяется на отлогих спусках, равнине);
- одновременный двухшажный (применяется на равнине, пологом подъеме);
- одновременный бесшажный (применяется на равнине, под пологую гору);
- б) горнолыжная техника:
  - виды стоек со спуска;
  - повороты плугом;
  - резанный (кариновый) поворот;
  - скользящие повороты;
  - способы торможения.

**Связь исследования с научными программами, планами, темами.** Исследования выполнялись в соответствии с тематическим планом НИР кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма Харьковской Государственной академии физической культуры (ХГАФК) Министерства образования и науки Украины на 2013–17 гг. по теме «Основы спортивного туризма в рекреативній діяльності різних вікових груп населення України» (номер государственной регистрации 0114U000366).

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

**Задачи исследования:** 1. Разработать программу технической подготовки туристов-лыжников 30–40 с целью успешного прохождения лыжных спортивных походов II–IV категорий сложности. 2. Экспериментально проверить эффективность предложенной программы технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет.

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.001](http://dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.001)

© ТОПОРКОВ А. Н., 2015



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

Исследования проводились в мае – октябре 2013–2014 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. Весенне-осенний период подготовки составил 6 месяцев.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В нашей экспериментальной группе была проведена техническая подготовка с использованием специально-подготовительных средств (имитационные упражнения, бег с отталкиванием палками, лыжероллеры) на протяжении предподходной подготовки. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом. Освоив эти упражнения, отработав до автоматизма движения, соответствующие передвижению на лыжах, туристы-лыжники гораздо легче овладевают лыжными ходами на снегу.

Имитационными упражнениями туристы отработывали стойки лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т. п.

Для ускорения технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет в своих тренировках мы использовали передвижение на лыжероллерах в период с мая по октябрь месяцы. Лыжероллеры помогли лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, а также развить общую и специальную выносливость.

Освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах начиналось, как и на лыжах, с подготовительных упражнений без палок. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, приступили к отработке лыжных ходов.

На протяжении периода технической подготовки была проведена экспертная оценка показателей техники лыжных ходов и горнолыжной техники на лыжероллерах, а также оценка теоретических знаний по лыжному спорту и спортивному туризму (табл.).

После начального освоения техники передвижения была проведена оценка техники попеременного двухшажного хода, которая составила 4,9 балла по 10-ти бальной шкале критериев оценивания техники лыжных ходов [8]. За период предподходной подготов-

ки использование специальных средств позволило повысить оценку на 3,5 балла ( $t=4,80$ ;  $p<0,001$ ).

Попеременный четырехшажный ход является основным ходом при троплении лыжни по глобокому снегу, однако структура движений на лыжероллерах в целом соответствует передвижению на лыжах.

Использование этого хода на протяжении летнего периода позволило повысить качество его выполнения по отношению к исходным показателям – май ( $t=4,32$ ;  $p<0,001$ ) и второго этапа – август ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ) предподходной подготовки.

Использование специально-подготовительных средств и в дальнейшем передвижения на лыжероллерах позволили более качественно выполнять одношажный и одновременный двухшажный ходы, техника которых была в августе оценена в 7,9 балла ( $t=2,27$ ;  $p<0,05$ ) и в 8,1 балла ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ), а в октябре в 8,9 балла ( $t=2,72$ ;  $p<0,05$ ) и в 9,1 балла ( $t=3,24$ ;  $p<0,01$ ).

Использование различных вариантов техники прохождения спусков и торможения туристами-лыжниками – сложный процесс, требующий проявления высокой координации движений и при их оценке в октябре получены невысокие баллы (7,0 и 6,8) соответственно. Также различные способы прохождения подъёмов были оценены как удовлетворительные, из максимальных 10 баллов туристами-лыжниками были набраны 9,1 балла, но при этом статистически изменяясь как во втором (август) ( $t=3,03$ ;  $p<0,01$ ), так и в третьем (октябрь) ( $t=4,53$ ;  $p<0,001$ ) исследовании.

Оценивая уровень знаний туристов-лыжников 30–40 лет, нами выявлено, что теоретические основы лыжного спорта и лыжного туризма, находятся довольно на высоком уровне и составили 76,7 балла из 100 возможных ( $t=4,39$ ;  $p<0,01$ ) в конце исследований.

Таким образом, установлено, что на протяжении периода май-октябрь, техническая подготовленность туристов-лыжников 30–40 лет повышалась за счет использования лыжероллерной подготовки, что позволило в большей степени овладеть техникой одновременного одношажного и двухшажного ходов (8,9; 9,1 баллов), прохождения подъёмов (9,1 баллов) и попеременного четырехшажного хода (8,6 баллов).

**Выводы:** Установлено, что разработанная программа предподходной подготовки туристов-лыжников 30–40 лет с использованием специальных средств тренировки (лыжероллерная подготовка, имитационные упражнения) способствуют более качественному освоению техники передвижения на лыжах для участия в лыжных спортивных походах II–IV категории сложности.

**Дальнейшие исследования** будут направлены на разработку программ предподходной технической подготовки для водного и горного туризма.

#### Список использованной литературы:

1. Березин Г. В. Лыжный спорт / Г. В. Березин, И. М. Бутин. – М. : Просвещение, 2003. – 256 с.
2. Булашев А. Я. Особенности спортивного туризма как вида спорта на примере лыжных спортивных походов / А. Я. Булашев, Ю. Л. Шальков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2007. – № 6. – С. 43–47.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. пед. вузов «Физ. культура» / Бутин И. М. – М. : Академия, 2000. – 237 с.
4. Галкина И. С. Горные лыжи / И. С. Галкина. – М. : Вече, 2003. – 384 с.
5. Лукьянов П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукьянов. – М. : ФиС, 1988. – 150 с.
6. Манжосов В. Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. :



**Экспертная оценка показателей техники передвижения на лыжероллерах (по 10-бальной системе) и теоретической подготовки (по 100-бальной системе) туристов-лыжников 30–40 лет в предподходный период (n=14)**

№ п/п	Виды техники передвижения / лыжный ход	30–40 лет								
		$\frac{\bar{X}_1 \pm m_1}{\bar{X}_2 \pm m_2}$	t	p	$\frac{\bar{X}_1 \pm m_1}{\bar{X}_3 \pm m_3}$	t	p	$\frac{\bar{X}_2 \pm m_2}{\bar{X}_3 \pm m_3}$	t	p
1.	Попеременный двухшажный	4,9±0,23 6,6 ±0,71	2,30	<0,05	4,9±0,23 8,4±0,69	4,80	<0,001	6,6±0,71 8,4±0,69	1,80	>0,05
		5,3±0,45 6,9±0,58	2,23	<0,05	5,3±0,45 8,6±0,62	4,32	<0,001	6,9±0,58 8,6±0,62	2,05	>0,05
	Одновременный одношажный	6,2±0,48 7,9±0,58	2,27	<0,05	6,2±0,48 8,9±0,86	2,72	<0,05	7,9±0,58 8,9±0,86	0,96	>0,05
		6,5±0,54 8,1±0,51	2,22	<0,05	6,5±0,54 9,1±0,58	3,24	<0,01	8,1±0,51 9,1±0,58	1,20	>0,05
2.	Способы прохождения подъёмов	6,1±0,31 8,1±0,58	3,03	<0,01	6,1±0,31 9,1±0,59	4,53	<0,001	8,1±0,58 9,1±0,59	1,21	>0,01
		4,5±0,54 5,7±0,66	1,42	>0,05	4,5±0,54 7,0±0,62	3,06	<0,01	5,7±0,66 7,0±0,62	1,42	>0,05
	Способы торможения	4,9±0,51 6,1±0,58	1,57	>0,05	4,9±0,51 6,8±0,48	2,77	<0,05	6,1±0,58 6,8±0,48	0,95	>0,05
3.	Теоретическая подготовка	67,6±1,42 72,5±1,00	2,82	<0,05	67,6±1,42 76,7±1,51	4,39	<0,001	72,5±1,00 76,7±1,51	2,32	<0,05

**Примечание.**  $\bar{X}_1 \pm m_1$  – средние результаты (май);  $\bar{X}_2 \pm m_2$  – средние результаты (август);  $\bar{X}_3 \pm m_3$  – средние результаты (октябрь).

Высш. шк., 2004. – 213 с.

7. Масленников И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, Е. Капланский. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 217 с.
8. 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 / В. В. Мулик. – К., 2002. – 41 с.
9. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника / Д. Е. Ростовцев. – М. : ФиС, 1997. – 176 с.
10. Смирнов П. Г. Лыжные гонки / П. Г. Смирнов, В. М. Ковязин. – Тюмень, 2000. – 178 с.
11. Харин С. Я. Лыжный туризм / С. Я. Харин. – М., 1992. – 145 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.11.2015 р.

Опубліковано: 30.12.2015 р.

**Анотація. Топорков О. М. Особливості технічної підготовки туристів-лижників 30–40 років у процесі весняно-осіннього етапу. Мета:** порівняти результати тестування рівня технічної підготовленості туристів-лижників 30–40 років на різних етапах передпохідної підготовки. Визначити ефективність розробленої програми для підвищення технічної підготовленості туристів-лижників 30–40 років. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь 14 чоловік 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 технічної підготовки. Проведено їх порівняльний аналіз. **Висновки:** встановлено, що розроблена програма підготовки дозволяє ефективно впливати на підвищення рівня технічної майстерності та підготовленості туристів-лижників.

**Ключові слова:** лижний похід, техніка, імітаційні вправи, лижоролери, лижні ходи.

**Abstract. Toporkov A. Features of 30–40 years old tourists-skiers' technical training in spring and autumn. Purpose:** compare the test results of the level of tourists' technical readiness of 30–40 years old skiers at various stages of preparation. Determine the effectiveness of developed programs to improve the technical 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 increase of the level of tourists' and skiers' technical skills and preparedness.

**Keywords:** ski trip, technique, simulation exercises, roller skis, ski hiking.

#### References:

1. Berezin G. V., Butin I. M. Lyzhnyy sport [Skiing], Moscow, 2003, 256 p. (rus)
2. Bulashev A. Ya., Shalkov Yu. L. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], Kharkiv, 2007, vol.6, p. 43–47. (rus)
3. Butin I. M. Lyzhnyy sport [Skiing], Moscow, 2000, 237 p. (rus)
4. Galkina I. S. Gornyye lyzhi [Skiing], Moscow, 2003, 384 p. (rus)
5. Lukoyanov P. I. Zimniye sportivnyye pokhody [Winter sport camping], Moscow, 1988, 150 p. (rus)
6. Manzhosov V. N., Ogoltsov I. G., Smirnov G. A. Lyzhnyy sport: uchebnoye posobiye dlya vuzov [Skiing], Moscow, 2004, 213 p. (rus)
7. Maslennikov I. B., Kaplanskiy Ye. Lyzhnyy sport [Skiing], Moscow, 2002, 217 p. (rus)
8. 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 [The system of long-term sports perfection in the difficult conditions of conjugation main parties of athletes (based on cross-country skiing) : doct. of sci. thesis], Kyiv, 2002, 41 p. (rus)
9. Rostovtsev D. Ye. Podgotovka gornolyzhnika [Preparation skier], Moscow, 1997, 176 p. (rus)
10. Smirov P. G., Kovyazin V. M. Lyzhnyye gonki [Ski race], Tyumen, 2000, 178 p. (rus)
11. Kharin S. Ya. Lyzhnyy turizm [Ski tourism], Moscow, 1992, 145 p. (rus)

Received: 10.11.2015.

Published: 30.12.2015.

**Топорков Олександр Миколайович:** к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Топорков Александр Николаевич:** к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Olexander Toporkov:** PhD (Physical Education and sport); Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

**ORCID:** 0000-0002-8949-9893

**E-mail:** a.toporkov@meta.ua

#### Бібліографічний опис статті:

Топорков А. Н. Особенности технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет в процессе весенне-осеннего этапа / А. Н. Топорков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6(50). – С. 178–181. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.033