

УДК 796.57.001:796.51-053.85

Особенности технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет в период предпоходной подготовки

Александр Топорков

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: сравнить результаты тестирования уровня технической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет в зимний период предпоходной подготовки. Определить эффективность разработанной программы для повышения уровня технического мастерства при передвижении на лыжах у 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 в зимний период предпоходной технической подготовки. Проведен их сравнительный анализ.

Выводы: установлено, что разработанная программа подготовки позволяет эффективно влиять на повышение уровня технического мастерства и подготовленности туристов-лыжников, что способствует успешному прохождению лыжного спортивного категорированного похода.

Ключевые слова: лыжный поход, техника, лыжные ходы, туристы-лыжники.

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], главным в предпоходной 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 лыжня, 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 виды и характеристику исходного картографического материала в лыжных походах [9; 12].

При выборе лыжного маршрута необходимо учитывать не только районы проведения этого маршрута, но и нормативную протяженность в днях и километрах, что невозможно без правильной техники передвижения в экстремальных зимних условиях.

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 лыжной техники становится в настоящее время для туристов обязательным [2; 5; 9; 14].

Основу технической подготовки туриста-лыжника составляет техника классических лыжных ходов [1; 3; 6; 7; 11]:

- попеременный двухшажный (применяется на равнинных участках, подъемах);
- попеременный четырёхшажный (применяется по глубокому снегу, на неровной лыжне с естественными препятствиями);
- одновременный одношажный (применяется на пологих спусках, равнине);
- одновременный двухшажный (применяется на равнине, пологом подъеме);
- одновременный бесшажный (применяется на равнине, под пологую гору);
- горнолыжная техника:
- виды стоек со спуска;
- повороты плугом;
- резанный (карвинговый) 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 2013–2017 гг. по теме «Основы спортивного туризма в рекреационной деятельности разных возрастных групп населения Украины» (номер государственной регистрации 0114U000366).

Цель исследования: разработать программу повышения технической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет и определить ее эффективность.

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.

Материал и методы исследования

Исследования проводились в декабре – январе 2013–2014 гг. 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. Зимний период лыжной технической подготовки составил 42 дня.

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

Результаты исследования и их обсуждение

После окончания осеннего этапа подготовки, где широко использовались имитационные упражнения, а также освоение техники лыжных ходов при передвижении на лыжероллерах, что дало хороший результат [12], группа приступила к зимнему этапу предпоходной подготовки.

С появлением снежного покрова нами использовалось основное средство лыжной подготовки – передви-

жение на лыжах. В наших исследованиях лыжная подготовка включала период с 15 декабря 2013 по 25 января 2014 года. Тренировки проходили в г. Харькове на лыжной базе «Темп» и горнолыжном комплексе «Экстримстиль» на склонах с искусственным и естественным снежным покровом.

Проведенные нами исследования [13] подтверждают, что 80% травм и несчастных случаев связано с неподготовленностью туристов-лыжников, в первую очередь с недостатком физической и технической подготовленности, поэтому прохождение «нитки» маршрута в лыжном походе невозможно без специальной предпоходной подготовки.

В связи с этим актуальным вопросом является построение рациональной программы специальной предпоходной подготовки туристов-лыжников 30–40 лет к наиболее массовому по сложности лыжному походу, которым является поход 3 категории сложности.

Содержание программы предпоходной подготовки туристов-лыжников включало в себя семь видов подготовки: теоретическая (11 ч), организационная (12 ч), физическая (263 ч), техническая (28 ч), тактическая (13 ч), топографическая (11 ч), психологическая (19 ч), медицинская (17 ч), а также туристские походы (72 ч) и туристские соревнования (10 ч) [13].

На протяжении всего весенне-осеннего этапа предпоходной подготовки количество часов, выделенных на техническую подготовку, постепенно увеличивалось [12] и достигло своего максимума в декабре-январе с выпадением снега [13]. Именно в этот период проходило оттачивание техники классических лыжных ходов и горнолыжного мастерства.

Для определения уровня технической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет при передвижении на лыжах учитывали уровень владения техникой передвижения классическими ходами и горнолыжной техникой. Оценку производили по 10-бальной шкале критериев оценивания техники лыжных ходов (табл. 1) [8].

Под правильной техникой передвижения на лыжах понимают систему движений, с помощью которой лыжник

Таблица 1
Критерии оценки техники лыжных ходов

Баллы	Критерии оценки
10	Ход выполнен без ошибок, с акцентированием каждого элемента движения
9	Ход выполнен без ошибок, но один из элементов нечетко обозначен
8	Ход выполнен без ошибок, однако несколько элементов нечетко обозначены
7	Ход выполнен правильно, однако имеется ошибка, которая не влияет на структуру движений
6	Ход выполнен в основном правильно, но имеются несколько мелких ошибок, которые несколько искажают структуру движения
5	Ход выполнен в целом правильно, однако имеется грубая ошибка, искажающая структуру движений
4	Ход в основном выполнен, однако со сбоем в выполнении в цикле, остановкой движения и последующим продолжением
3	Ход выполнен с остановками, осмысливанием ошибок и дальнейшим воспроизведением
2	Структура хода полностью нарушена, выполняются лишь отдельные элементы техники, в одном из циклов
1	Лыжный ход испытуемый не может воспроизвести

добивается наибольшей эффективности своих действий.

Техника передвижения туриста-лыжника сложна и многообразна. Эффективность применения того или иного способа хода зависит от конкретных условий лыжного похода, и в особенности от рельефа местности.

Чтобы лучше понять многообразие движений туриста-лыжника в экстремальных условиях туристского похода, мы провели оценку ходов по целостным движениям на лыжах. Одним из основных способов лыжных ходов, наиболее часто применяющимся туристами-лыжниками, является попеременный двухшажный ход, состоящий из одиночных скользящих шагов.

За период снежной подготовки (15 декабря – 25 января) техника передвижения классическим стилем у туристов изменилась. Так, оценка попеременного двухшажного хода увеличилась на 1,9 балла ($t=2,17$; $p<0,05$), попеременного четырехшажного на 1,9 балла ($t=2,57$; $p<0,05$), одновременного одношажного на 1,9 балла ($t=2,20$; $p<0,05$), одновременного двухшажного на 2,1 балла ($t=2,61$; $p<0,05$), способов прохождения подъёмов на 2,0 балла ($t=2,28$; $p<0,05$) (табл. 2) [13].

В современной горнолыжной технике резаное скольжение определяет базовый стиль и технические характеристики спусков с гор на лыжах. Широкое параллельное положение лыж в дуге карвинг-поворота обеспечивает более равномерное распределение осевой нагрузки врезанных лыж во всех фазах поворота, тем самым до-

стигая минимального бокового юза (которое возникает при кратковременных разгрузках, неизбежно ведущих к поперечным проскальзываниям-торможениям) [4; 10]. В оценивании горнолыжной техники нами учитывалось следующее: поворот из упора, поворот соскальзыванием и шаг-поворот, поворот на параллельных лыжах, синхронизация работы коленей, разворот плеч.

За тот же промежуток времени горнолыжная техника при прохождении спусков улучшилась на 1,7 балла ($t=2,39$; $p<0,05$), при определенных способах торможения на 2,4 балла ($t=2,48$; $p<0,05$).

Выводы

1. Установлено, что разработанная программа подготовки туристов-лыжников 30–40 лет в предпоходный период позволяет в полной мере освоить технику передвижения на лыжах для участия в лыжном походе II–IV категории сложности.

2. Доказана на практике (лыжный спортивный поход III к. с.) эффективность разработанной и предложенной программы технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет к лыжным спортивным походам II–IV категории сложности.

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

Таблица 2

Экспертная оценка показателей техники передвижения на лыжах (по 10-балльной системе) и теоретической подготовки (по 100-балльной системе) туристов-лыжников 30–40 лет в предпоходный период (n=14)

Виды техники передвижения	Лыжный ход	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Техника передвижения классическим стилем, баллы	Попеременный двухшажный	7,3±0,69	9,2±0,50	2,17	<0,05
	Попеременный четырёхшажный	7,4±0,69	9,3±0,51	2,57	<0,05
	Одновременный одношажный	7,8±0,63	9,7±0,52	2,20	<0,05
	Одновременный двухшажный	7,2±0,75	9,3±0,44	2,61	<0,05
	Способы прохождения подъёмов	7,5±0,36	9,5±0,61	2,28	<0,05
Горнолыжная техника, баллы	Способы спусков	7,5±0,39	9,2±0,62	2,39	<0,05
	Способы торможения	7,3±0,88	9,7±0,54	2,48	<0,05

Примечание. \bar{X}_1 – декабрь; \bar{X}_2 – январь.

Конфликт интересов. Автор заявляет, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

- Березин Г. В. Лыжный спорт / Г. В. Березин, И. М. Бутин. – М. : Просвещение, 2003. – 256 с.
- 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.
- Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов «Физ. культура» / Бутин И. М. – М. : Академия, 2000. – 237 с.
- Галкина И. С. Горные лыжи / И. С. Галкина – М. : Вече, 2003. – 384 с.
- Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы / Лукоянов П. И. – М. : ФиС, 1988. – 150 с.
- Манжосов В. Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. : Высш. шк., 2004. – 213 с.
- 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. ... д. физ. восп. / Мулик Вячеслав Владимирович. – К., 2002. – 41 с.
9. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К. В. Мулик. – Х. : ХДАФК, 2015. – 418 с.
10. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника / Д. Е. Ростовцев. – М. : ФиС, 1997. – 176 с.
11. Смирнов П. Г. Лыжные гонки / П. Г. Смирнов, В. М. Ковязин. – Тюмень, 2000. – 178 с.
12. 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/snsv.2015-6.033
13. Топорков О. М. Спеціальна передпідхідна підготовка туристів-лижників 30–40 років для зниження травматизму під час походу : автореф. дис. ... к. физ. вих. / О. М. Топорков. – Х., 2014. – 20 с.
14. Харин С. Я. Лыжный туризм / Харин С. Я. – М., 1992. – 145 с.

Стаття надійшла до редакції: 11.04.2016 р.
Опубліковано: 30.06.2016 р.

Анотація. Топорков О. Особливості технічної підготовки туристів-лижників 30–40 років у період передпідхідної підготовки. Мета: порівняти результати тестування рівня технічної підготовленості туристів-лижників 30–40 років у зимовий період передпідхідної 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 у зимовий період передпідхідної технічної підготовки. Проведено їх порівняльний аналіз. **Висновки:** встановлено, що розроблена програма підготовки дозволяє ефективно впливати на підвищення рівня технічної майстерності та підготовленості туристів-лижників, що сприяє успішному проходженню лижного спортивного категорійного походу.

Ключові слова: лижний похід, техніка, лижні ходи, туристи-лижники.

Abstract. Toporkov A. Features of 30–40 years old tourists-skiers' technical training during before hiking preparation. Purpose: compare the test results of the level of tourists' technical readiness of 30–40 years old skiers in winter period of preparation. Determine the effectiveness of developed programs to improve the technical readiness of 30–40 years old tourists-skiers. **Material & 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 in winter period 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, which contributes to the successful passage of ski sports categorized hiking.

Keywords: ski trip, technique, ski hiking, tourists-skiers.

References

1. Berezin, G. V. & Butin, I. M. 2003, *Lyzhnyy sport* [Skiing]. Moscow, 256 p. (in Russ.)
2. Bulashev, A. Ya. & Shalkov, Yu. L. 2007, [Features sports tourism as a sport by the example of ski sports trips] *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]. Kharkiv, vol. 6, p. 43–47. (in Russ.)
3. Butin, I. M. 2000, *Lyzhnyy sport* [Skiing]. Moscow, 237 p. (in Russ.)
4. Galkina, I. S. 2003, *Gornyye lyzhi* [Skiing]. Moscow, 384 p. (in Russ.)
5. Lukoyanov, P. I. 1988, *Zimniye sportivnyye pokhody* [Winter sport camping]. Moscow, 150 p. (in Russ.)
6. Manzhosov, V. N., Ogoltsov, I. G. & Smirnov, G. A. 2004, *Lyzhnyy sport* [Skiing]. Moscow, 213 p. (in Russ.)
7. Maslennikov, I. B. & Kaplanskiy, Ye. 2002, *Lyzhnyy sport* [Skiing]. Moscow, 217 p. (in Russ.)
8. Mulik, V. V. 2002, *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 longterm sports perfection in the difficult conditions of conjugation main parties of athletes (based on cross-country skiing) : doct. of sci. thesis]. Kyiv, 41 p. (in Russ.)
9. Mulik, K. V. 2015, *Sportyvno-ozdorovchyy turizm v systemi fizychnogo vyhovannya shkolyariv i studentiv* [Sports and health tourism in the system of physical education pupils and students: monograph]. Kharkiv, 418 p. (in Ukr.)
10. Rostovtsev, D. Ye. 1997, *Podgotovka gornolyzhnika* [Preparation skier]. Moscow, 176 p. (in Russ.)
11. Smirov, P. G. & Kovyazin, V. M. 2000, *Lyzhnyye gonki* [Ski race]. Tyumen, 178 p. (in Russ.)
12. Toporkov, A. N. 2015, [Features of 30–40 years old tourists-skiers' technical training in spring and autumn], *Slobozhanskii naukovy sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, No 6 (50), P. 178–181, dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-6.033 (in Russ.)
13. Toporkov, O. M. 2014, *Spetsial'na peredpohidna pidgotovka turistiv-lyzhnykiv 30–40 rokov dlya znyzhennya travmatyzmu pid chas pohodu* : avtopef. kand. nauk fiz. vikhovannya ta sportu [Special forehiking preparedness of 30 – 40 years old tourists-skiers to reduce injuries during the hike : PhD thesis]. Kharkiv, 20 p. (in Ukr.)
14. Kharin, S. Ya. 1992, *Lyzhnyy turizm* [Ski tourism]. Moscow, 145 p. (in Russ.)

Received: 11.04.2016.
Published: 30.06.2016.

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.

Alexander Toporkov: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8949-9893

E-mail: a.toporkov@meta.ua

Бібліографічний опис статті:

Топорков А. Особенности технической подготовки туристов-лыжников 30–40 лет в период предподоходной подготовки / А. Топорков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3(53). – С. 95–98. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2016-3.018