

ГРИНЬОВА Т.І., ГРИГОРОВИЧ А.М.

Інтегрована підготовка команди до змагань в практиці спортивного туризму

Анотація. У статті представлені взаємозв'язки комплексної підготовки спортсмена і команди до змагань зі спортивного туризму залежно від різних чинників пов'язаних як з особистою, так і з командною підготовленістю кожного члена команди окремо і зіграності членів команди між собою.

Ключові слова: спортивний туризм; змагання з техніки туризму; підготовка до змагань; комплекс підготовки.

Постановка проблеми. У практиці спортивних змагань з техніки туризму виникає необхідність глибокої і комплексної підготовки команди для успішного подолання запропонованої дистанції. Одночасно слід зазначити широту і різноманіття різних тактичних і технічних дій з якими команда може зіткнутися в процесі підготовки до виступів. Так, в практиці змагань з техніки туризму організатори можуть запропонувати до проходження наступні види дистанцій :

- крос-похід;
- смуга перешкод (командна, особиста або у вигляді естафети);
- рятувально-транспортні роботи;
- лижний маршрут(командний або особистий);
- спецзавдання.

Запропоновані до проходження маршрути зумовлюють значну варіативність методик підготовки спортсменів до змагань. Це диктує необхідність вироблення загальної універсальної інтегрованої методики підготовки команди до виступів на змаганнях по техніки різних видів туризму.

Успішність виступу команди на змаганнях різного рівня, утому числі і найбільш складних змагань рівня Чемпіонату України і Кубка України залежить від різних чинників пов'язаних як з особистою, так і з командною

підготовленістю кожного члена команди окремо і зіграності членів команди між собою. Включаючи різні форми і методи підготовки, стратегія успішного виступу команди залежить від повноти охоплення і правильного оцінювання взаємозв'язків усіх чинників, які необхідно враховувати в процесі підготовки до виступу на змаганнях.

Результати дослідження і їх обговорення. Як приклад, можна навести класичну дистанцію «лижний маршрут» або «смуга перешкод» існуючу в практиці змагань з техніки лижного туризму, або дистанцію «крос-похід» на змаганнях з техніки пішохідного туризму. В якості наступного прикладу можна розглядати дистанцію «рятувально-транспортні роботи» на змаганнях з лижного туризму або дистанцію «рятувальні технічні прийоми» на змаганнях з техніки гірського туризму. Так, в практиці виступу на змаганнях на дистанції «лижний маршрут» або «крос-похід», як правило, необхідно подолати до півтора десятків різноманітних за формою і змістом перешкод, більшість з яких необхідно розглядати у багатofакторному і багатоваріантному розрізі.

Значною особливістю дистанції «лижний маршрут» в практиці змагань з лижного туризму, у відмінності від дистанції «рятувальні технічні прийоми» або «гірські перешкоди» пропонувані для проходження на змаганнях з техніки гірського туризму, полягає у відсутності жорсткої необхідності виконувати раніше заявлену тактику виступу команди. Це дає можливість не отримуючи штрафні бали за зміну тактики проходження перешкоди залежно від фізичного стану членів команди, фактичного розташування учасників, і наявність необхідного командного спорядження на локальній перешкоді внести зміни в початкову тактику виступу команди. Ця ілюстрація описує комплекс спеціальних знань і умінь усіх членів команди, який можна умовно об'єднати в комплекс *тактичної підготовки* команди.

В якості наступного комплексу спеціальних знань і умінь можна розглядати комплекс *технічної підготовки* як команди в цілому, так і її окремих учасників. Розглянемо найбільш широко поширену перешкоду типу «навісна переправа». Пропонувана до проходження як на змаганнях з техніки

пішохідного туризму, так і на змаганнях з техніки гірського, лижного і спелеотуризму, на наш погляд, вона найширше і наочно розкриває усю багатофакторність її виконання. Залежно від розташування, суддівських умов і інших чинників переправи можуть розрізнятися між собою завдовжки, особливостями страховки, шириною робочої зони і багатьма іншими чинниками, які формують ті або інші способи наведення переправи. Для зручності розрахунків приймемо тільки два положення даної системи (довга-коротка, здвоєна-одинарна і так далі) і відберемо тільки найбільш значимі чинники: довжина переправи, розміри робочої зони, кліренс (відстань від поверхні рельєфу до наведеної переправи) здвоєна або одинарна, спосіб закріплення на березі (опора або суддівський карабін). Зв'язок між положенням системи, кількістю змінюваних параметрів і сумарною кількістю отриманих варіантів можна описати формулою [1]:

$$n^m=k, \quad (1)$$

де: n – число станів даної системи. У даному завданні $n=2$; m – змінювані параметри системи; k – кількість можливих варіантів.

Підставляючи у формулу 1 значення з даного прикладу отримуємо:

$$2^5=32$$

У загальному вигляді отримуємо 32 різні варіанти технічної роботи, обумовлених особливостями запропонованих умов наведення переправи.

При додаванні двох тактичних варіантів проходження вже наведеної переправи, (наявність або відсутність контрольного вантажу, страховка «мокрої» або «сухої» переправи) отримуємо наступну кількість можливих варіантів командної роботи :

$$32^2=128$$

Додавання в початкові умови особливостей дистанції, що вимагають коригування тактики і техніки виступу команди на етапі «навісна переправа», вносять свої особливості проходження і наведення етапу: дистанція «крос-похід», дистанції з дозволеним лідируванням типу «кругова естафета» або

«кваліфікація» або «виносний етап» остаточно формують теоретично можливу кількість тактичних варіантів проходження цього етапу:

$$128 \times 3 = 384$$

Поза сумнівом, що значна частина теоретично можливих варіантів нівелює одна одну. Так, техніка і зусилля наведення довгої переправи з великим кліренсом, і короткої переправи з маленьким кліренсом вимагають однакової техніки і однакових витрат фізичних зусиль і тому подібне. Усе це дозволяє не розглядати усі можливі варіанти наведення переправи, але все одно вимагає від добре підготовленої команди знання досить великої кількості варіантів технічних дій при проходженні етапу «навісна переправа».

Правильність вибору того або іншого способу проходження перешкоди залежить від міри підготовленості команди, і, на наш погляд, відноситься до комплексу *тактичної підготовки* команди.

Тісний взаємозв'язок комплексу *тактичної підготовки* і комплексу *технічної підготовки* формує *загальний комплекс дій* команди при проходженні тієї або іншої дистанції, який в обов'язковій мірі повинен передбачати дії команди в цілому (командні дії) і індивідуальні дії кожного члена команди (особисті дії) з основного і запасного варіанту. Під запасним варіантом можна розглядати широко вживане в практиці змагань з техніки гірського туризму проходження дистанції по укороченому варіанту, або фініш по особливим умовам.

При розгляді всеосяжного комплексу підготовки команди не можна не враховувати ще два умовні комплекси, найширше вивчені і описані у відповідній літературі. Це комплекс *фізичної підготовки* спортсмена і команди в цілому і комплекс морально-вольової підготовки спортсмена [2, 4].

Взаємопов'язані комплекси *морально-вольової* і *фізичної* підготовки значною мірою формують *готовність до виступу* команди на конкретній дистанції. Значне місце в комплексі морально-вольової підготовки спортсмена займає особиста мотивація спортсмена. В цілому широко описаний у відповідній літературі комплекс підготовки [3, 5] значною мірою залежить від

якісного і успішного переходу від імперативної зовнішньої мотивації до внутрішньої мотивації кожного без виключення члена команди.

Взаємодіючі і взаємозалежні комплекси *тактичної* і *технічної* підготовки разом з комплексами *морально-вольової* і *фізичної* підготовки формують загальну *готовність до виступу* команди.

Для зручності сприйняття і відстежування усіх взаємозв'язків комплексної підготовки спортсмена і команди можна запропонувати наступну схему взаємодії загальної підготовки команди до виступу на дистанції (рис. 1)

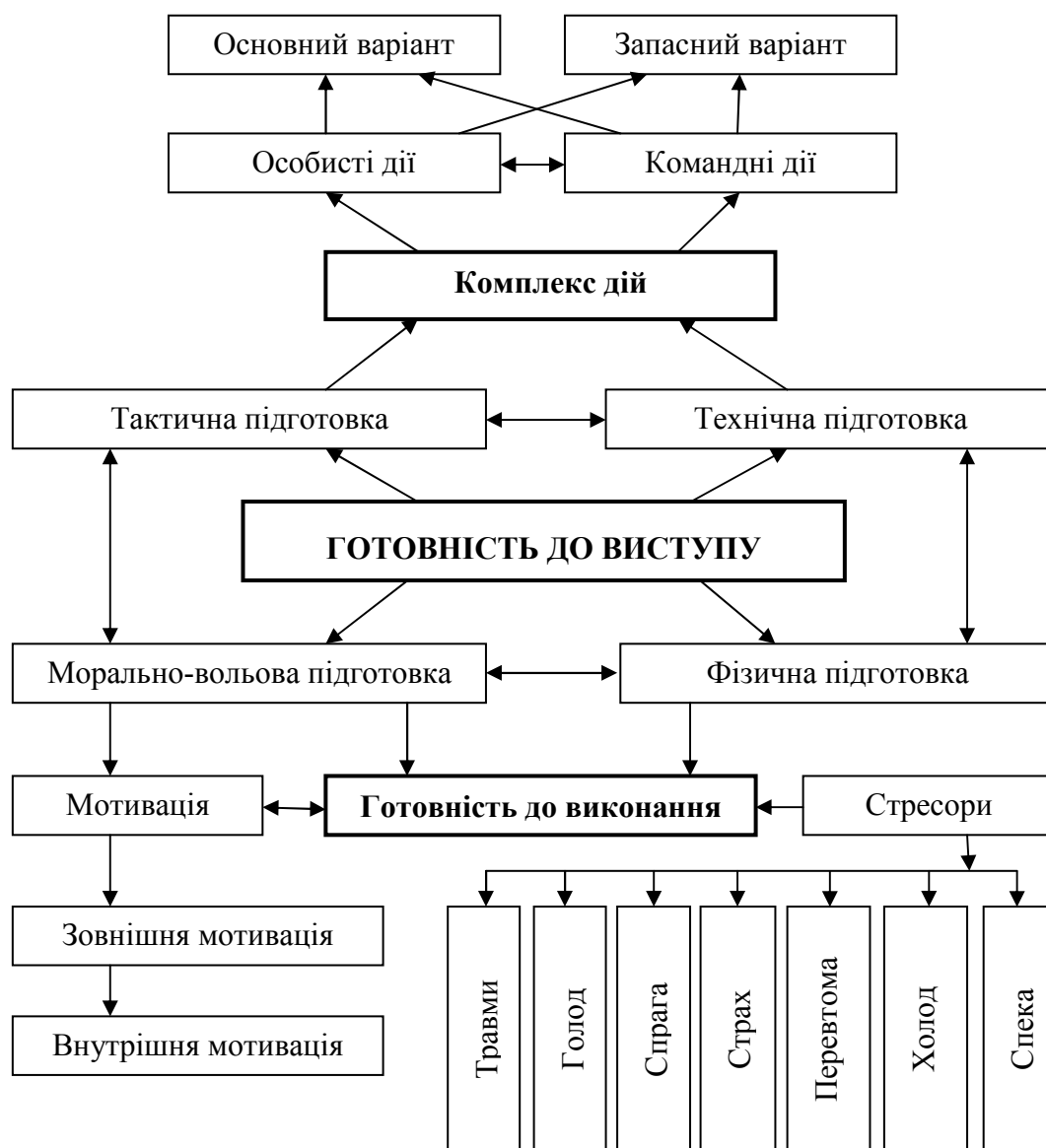


Рис. 1. Комплексний взаємозв'язок напрямів загальної підготовки команди до виступу на дистанції

На наведеній схемі добре простежуються усі взаємозв'язки чинників, що формують загальну готовність до успішного виступу команди на змаганнях різного рівня і складності.

Висновки. Цей підхід дозволяє наочно представляти увесь взаємозв'язок і комплекс питань пов'язаних з підготовкою команди до змагань і робить наочним необхідний рівень і глибину підготовки, не лише для тренерів, але і для учасників команди, був апробований і широко застосовувався при підготовці команд м. Харкова і Харківської області в процесі підготовки до змагань, де довів свою спроможність і працездатність.

Запропонований метод теоретичної підготовки може бути застосований не лише в процесі підготовки до змагань, але і для підготовки учасників і усієї команди в цілому в період підготовки до здійснення спортивних походів. Особливо актуальним видається застосування цієї методики при підготовці до проходження складних спортивних маршрутів як в лижному, так і в інших видах спортивного туризму.

Перспективи подальших досліджень. Запропонована методика комплексної підготовки команди дозволяє в короткі терміни і в повному об'ємі показати усю значущість і взаємозв'язок різних чинників, що впливають на успішність виступу команди, і добитися глибоко усвідомлених дій з боку тренерів і учасників команди, що зрештою веде до глибшої зіграності і усвідомленості групових дій команди.

Практичне застосування цієї методики виявило необхідність комплексної оцінки і вироблення подібного підходу при підготовці команди до дій на окремому етапі. З урахуванням різноманіття окремих етапів, що зустрічаються в практиці змагань спортивного туризму, розроблення рекомендацій по інтегральній підготовці команди для дій на окремому технічному етапі є перспективним і актуальним завданням.

Список використаної літератури.

1. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб. пособие для ВУЗов / В.Е. Гмурман.– М.: Высш. шк. 2003. – 479 с.

2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. Высш. учеб. заведений/ С.Д. Неверкович. –М: Академия, 2010.–336 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 2015. – 680 с.

5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 367 с. – Серия : Бакалавр. Академический курс.

Відомості про авторів:

Гриньова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Григорович Антон Михайлович - старший викладач кафедри автомобілів і транспортної інфраструктури, Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут» ім. Н.С. Жуковського (м. Харків).