

Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами

Анотація. У статті розглянуті проблеми фізичної й технічної підготовленості туристів юніорів, які займаються технікою гірського туризму. За результатами проведеного регресійного аналізу була дана оцінка реалізаційної ефективності техніки проходження скельної ділянки, вертикальної мотузки й навісної переправи.

Ключові слова: технічна майстерність, показники фізичної підготовленості, множинний регресійний аналіз, реалізаційна ефективність техніки

Для поліпшення технічної майстерності спортсменів зі спортивного туризму, що спеціалізуються у техніці гірського туризму, потрібна оптимальна база фізичних якостей. У віці юніорів можна проводити індивідуалізацію підготовки. Тому у підготовці спортсменів зі спортивного туризму актуальним є розв'язання питання оцінки технічної майстерності й рівня фізичної підготовленості [1, 3, 4].

У порівнянні з дистанціями, проведеними на природньому рельєфі, проходження дистанції в залі висуває особливі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості й велику роль відіграє рівень технічної підготовленості у найбільш швидкому подоланні технічних етапів дистанції [2]. У проведених дослідженнях розроблені тести й контрольні вправи активно застосовувалися для оцінки підготовленості спортсменів, що займаються технікою гірського туризму що спеціалізуються у виді програм «гірські перешкоди». У сучасному спортивному туризмі оцінка реалізаційної ефективності техніки проходження скельної ділянки, вертикальної мотузки й навісної переправи дасть можливість оцінити індивідуальний рівень майстерності спортсменів.

Метою нашого дослідження стала оцінка ефективності техніки на основі вивчення взаємозв'язку результатів у проходженні етапів дистанції з

показниками фізичної підготовленості спортсменів.

Для розв'язання поставленої мети були поставлені наступні **завдання**:

Виявити основні параметри фізичної й технічної підготовленості юніорів, що займаються спортивним туризмом у програмі «гірські перешкоди».

Дати оцінку реалізаційної ефективності техніки проходження окремих етапів дистанції на основі реалізації рухового потенціалу й розробити практичні рекомендації з підвищення індивідуального рівня технічної майстерності юніорів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних вітчизняних і закордонних джерел з проблеми дослідження, педагогічне спостереження й тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь спортсмени юнаки і юніори (n=22), що займаються спортивним гірським туризмом у програмі «гірські перешкоди». Для оцінки реалізаційної ефективності був проведений регресійний аналіз показників фізичної підготовленості й часу проходження окремих етапів дистанції: підйом по вертикальній мотузці, проходження скельної ділянки й навісної переправи.

Високі значення коефіцієнтів кореляції показників часу проходження етапів дистанції з результатами, показаними в тестах спеціальної фізичної підготовленості довели тісний взаємозв'язок цих показників. У цій роботі ми розглянули показники реалізаційної ефективності на прикладі порівняння часу проходження етапів дистанції з показниками у виконанні підтягувань.

У спортивному туризмі необхідно будувати підготовку спортсменів з урахуванням нерівномірного наростання показників фізичної й технічної підготовленості. Кращі результати в проходженні дистанції могли показати не найкраще фізично підготовлені спортсмени, а ті з них, хто краще володіє технікою проходження дистанції. Для оцінки реалізаційної ефективності техніки були розраховані рівняння регресії, а проведений регресійний аналіз дав можливість побудувати графіки взаємозв'язку результатів.

Для визначення залежності між результатами в подоланні скельної ділянки дистанції й показниками в підтягуваннях було отримане рівняння регресії:

$$Y = 83,34 - 4,24 \times X,$$

де X - результат у підтягуваннях.

Найвищі результати в підтягуваннях демонстрували юніори (рис. 1), а гірші результати були показані юнаками. Юніори демонстрували високі показники реалізаційної ефективності, розкид від лінії регресії менше, а в юнаків від лінії регресії спостерігається великий розкид результатів. Деякі юнаки мали гарні результати реалізаційної ефективності, їх результати розташовані нижче лінії регресії. Більш складна картина спостерігалася у групі юніорів, у яких показники в підтягуваннях склали від 14 до 22 разів, час проходження дистанції перебував у діапазоні від 45 с до 65 с і їх показники лежать вище лінії регресії.

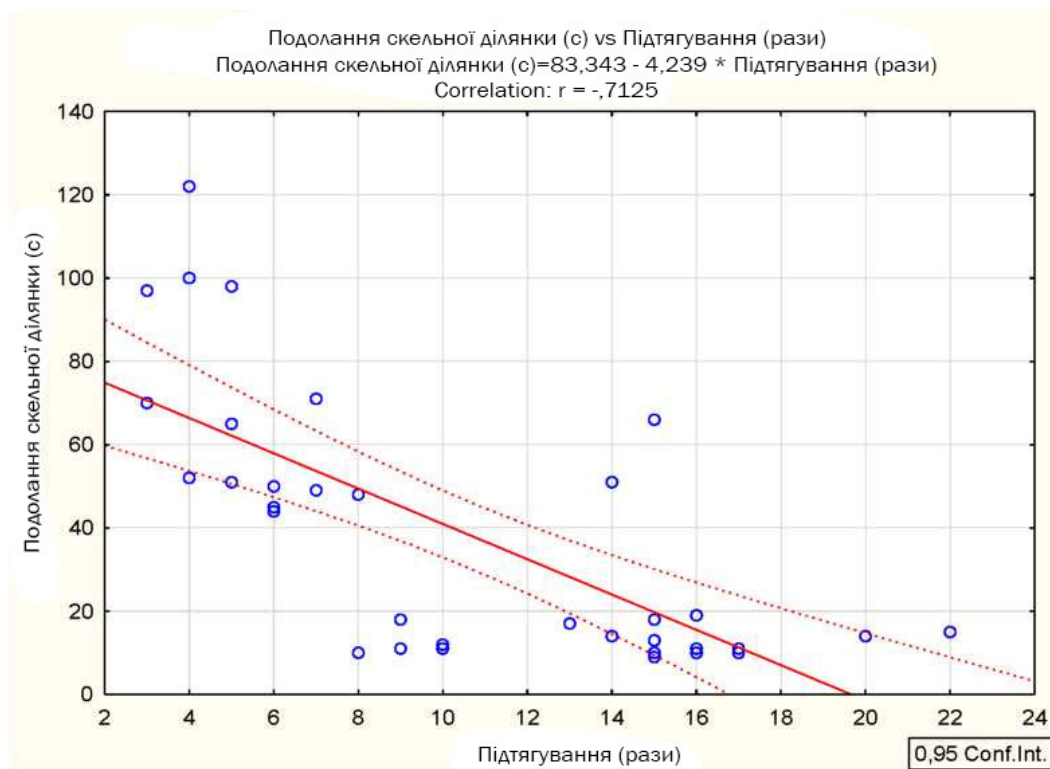


Рис.1 Взаємозв'язок часу подолання скельної ділянки з результатами в підтягуваннях ($r = -0,71$) і зони ефективності техніки

Результат у підйомі по вертикальній мотузці залежить від рівня розвитку у спортсменів швидко-силових здатностей і техніки виконання підйому. Зіставлення результатів у підтягуваннях і підйомі по вертикальній мотузці (рис. 2) дозволило оцінити ступінь використання рухового потенціалу при проходженні цього складного технічного етапу.

Для визначення залежності між результатами в підйомі по вертикальній мотузці й показниками в підтягуваннях було отримане рівняння регресії:

$$Y = 76,17 - 3,38 \times X,$$

де X - результат у підтягуваннях.

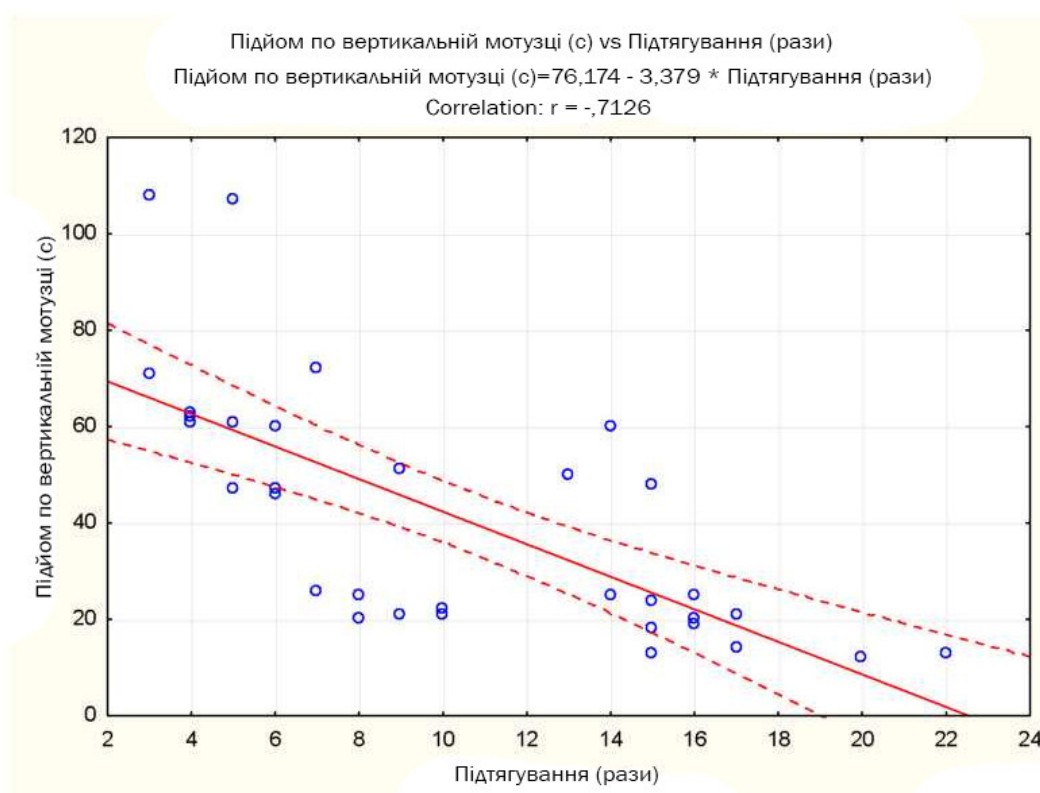


Рис. 2. Взаємозв'язок часу підйому по вертикальній мотузці з результатами в підтягуваннях (r=-0,71) і зони ефективності техніки

Час виконання підйому визначається технічною підготовленістю й швидко-силовими здатностями спортсменів і по рівнянню регресії можна розрахувати теоретичні результати, які спортсмени можуть показати, виходячи зі своїх рухових здатностей.

Недоліки технічної підготовленості не дають їм можливості досягти високих результатів. Більші відхилення розрахункового результату від дійсного убік зниження останнього говорять про недостатній рівень володіння технікою. Ці спортсмени фізично добре підготовлені, тому особливе місце в тренуванні повинне займати їх технічне вдосконалення.

При оцінці рівня володіння технікою підйому по вертикальній мотузці гірший час підйому склав від 60 с до 46 с. На рис. 2 показники цих юніорів лежать вище лінії регресії. Ці спортсмени продемонстрували гарну фізичну підготовленість, тому особливе місце в тренуванні повинне приділятися вдосконалюванню їх технічної майстерності.

Для визначення залежності між результатами подолання навісної переправи й показниками в підтягуваннях було отримане рівняння регресії:

$$Y = 114,18 - 5,49 \times X,$$

де X - результат у підтягуваннях.

У багатьох спортсменів показники взаємозв'язку в підтягуваннях з подоланням навісної переправи розташовані вище лінії регресії (рис. 3).

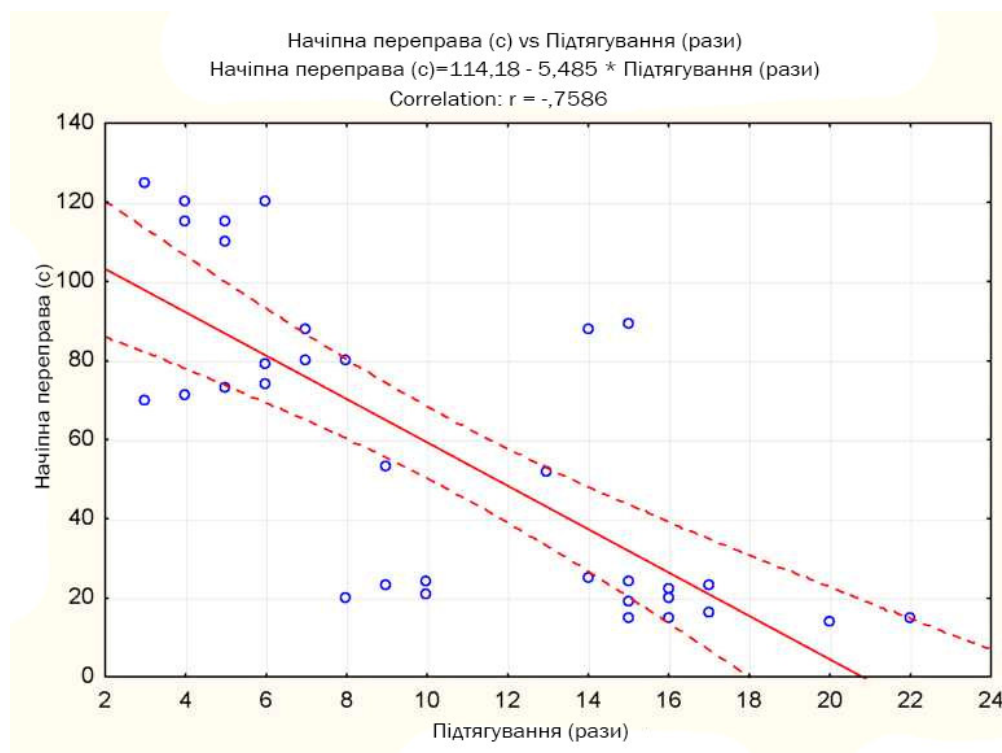


Рис. 3. Взаємозв'язок часу подолання навісної переправи з результатами у підтягуваннях (r=-0,76) і зони ефективності техніки

У цих спортсменів низькі показники реалізаційної ефективності, у цьому випадку вони недостатньо використовують свої рухові можливості. У групі юніорів за результатами оцінки реалізаційної ефективності в подоланні навісної переправи два спортсмени мали гарні показники в підтягуваннях, погані результати часу проходження навісної переправи, що дозволило дати рекомендації цим спортсменам по вдосконаленню техніки проходження навісної переправи.

Таким чином, були вивчені результати проходження етапів дистанції юніорами й виявлений високий взаємозв'язок цих результатів з показниками в підтягуваннях. Була дана оцінка ефективності реалізації рухового потенціалу за результатами регресійного аналізу.

З урахуванням індивідуальної оцінки їх реалізаційної ефективності були дані рекомендації тренерам з побудови тренувального процесу з урахуванням недоліків у технічній підготовленості. Оцінка технічної підготовленості й постійний контроль техніки допоможуть підвищити рівень навчально-тренувального процесу у спортивному туризмі.

Список використаної літератури.

1. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: [учебник для институтов и техникумов физической культуры] / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

2. Джаниев Шатлыкгелди Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет / Джаниев Шатлыкгелди, Т.И. Гринева // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. – С. 149-153.

3. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств : автореф. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.М. Макаров. – Тула, 2006 – 24с.

4. Рыльский С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме : автореф. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012 – 20с.

Відомості про автора:

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