

УДК 796.5.093.354

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЯ И ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ПРЕПЯТСТВИЮ У ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ УЧАСТВУЮЩИХ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ДИСЦИПЛИНА «ДИСТАНЦИИ-ПЕШЕХОДНЫЕ» НА 4 И 5 КЛАССЕ СЛОЖНОСТИ.

Харченко Е. А.

**научный руководитель Соболев С. В.
Сибирский Федеральный Университет**

Спортивный туризм как вид спорта признан в 1949 году прошлого столетия, когда был включен во «Всесоюзную единую спортивную классификацию». Так в середине прошлого века появился новый вид спорта, который и получил название *спортивный туризм*. Не смотря на свою молодость, он стремительно развивается в регионах, не охваченных ранее спортивным туризмом.

В связи с этим стали возникать ряд проблем по организации и проведению соревнований, по судейству и правилам соревнований. Не менее важной проблемой явилась подготовка спортсменов.[4].

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Но остановимся на технической подготовленности, которая является результатом многолетней технической подготовки спортсменов.

Определение технической подготовки, по сути, и смыслу у многих авторов не отличается. **Техническая подготовка** – та часть процесса подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней.[3].

Под *техникой* понимается наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано с совершенствованием способности спортсменов координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и меткости в действиях.

Работа на данную тематику отличается научной новизной и актуальностью в связи с тем, что спортивный туризм достаточно молодой вид спорта.[1].

С целью выяснения предпочитаемых способов преодоления технических этапов на пешеходных дистанциях 4-5 класса нами были опрошены 70 действующих спортсменов из 10 регионов России, из них 2 мастера спорта, 46 кандидатов мастера спорта, 22 спортсмена имеющие 1 спортивный разряд. Все спортсмены принявшие участие в анкетировании от 16 до 30 лет.

Опрос проводился в форме анкетирования на Чемпионате Российского студенческого спортивного союза и Кубке России по спортивному туризму дисциплина «дистанции - пешеходные» в городе Бирске с 31 по 4 ноября 2013 года. Данные о респондентах представлены в табл.1.

Таблица 1. «данные о респондентах»

Территория	Кол-во респондентов	МС	КМС	1 разряд
Общее кол-во спортсменов	70	2	46	22
Республика Башкортостан	16	0	11	5
Красноярский край	14	0	13	1
Санкт-Петербург	10	2	5	3
Челябинская область	9	0	7	2
Свердловская область	5	0	1	4
Оренбургская область	4	0	2	2
Ульяновская область	4	0	3	1
Омская область	3	0	2	1
Республика Татарстан	3	0	1	2
Республика Коми	2	0	1	1

Отвечая на вопросы касающиеся передвижения по навесным переправам с разным углом наклона спортсмены ответили, что выбор способа передвижения зависит от множества факторов, таких как: длина навесной переправы, угол наклона навесной переправы, физическая и техническая подготовленность спортсмена, а также утомление, накопившееся в ходе прохождения соревновательной дистанции к моменту подхода спортсмена на данный этап.

К примеру, опытные спортсмены на короткой дистанции, пользуются только роликовым устройством, если переправа длинная или имеет крутой угол наклона, то спортсмены пользуются специальным зажимом одевающимся на ногу. С помощью роликового устройства и жумара на короткой дистанции пользуются менее подготовленные спортсмены.

Данные представлены на рис. 1-3.

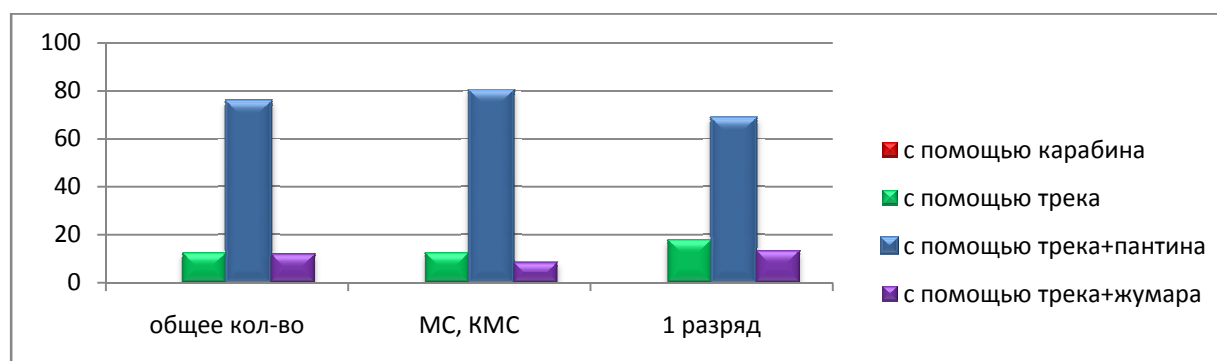


Рисунок 1. «быстрый способ передвижения по наклонной навесной переправе вверх с углом наклона 30-45°»

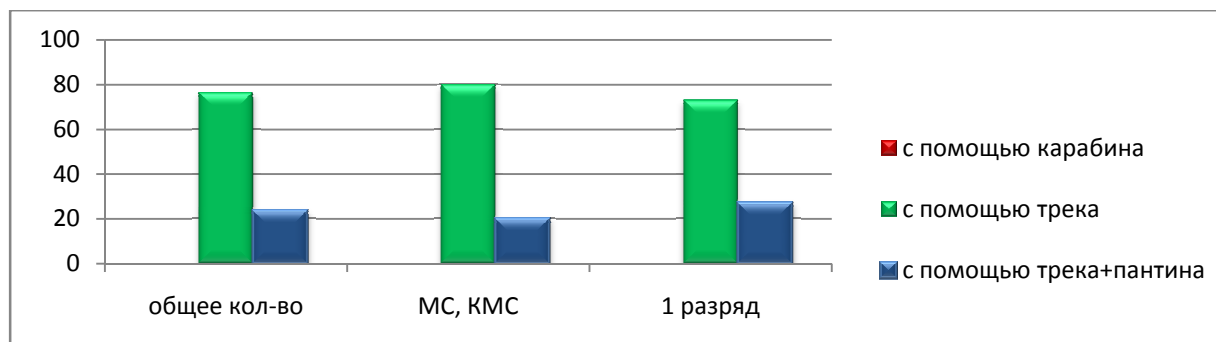


Рисунок 2. «быстрый способ передвижения по наклонной навесной переправе вверх с углом наклона 20-30°»

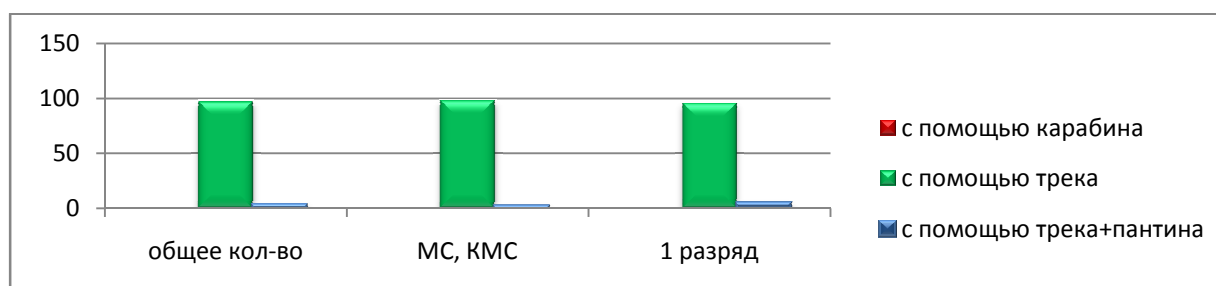


Рисунок 3. «быстрый способ передвижения по горизонтальной навесной переправе»

Исходя из возможностей спортсмена, его тактики и конкретных условий соревнований выбранный им способ передвижения по наклонной навесной переправе вверх может быть различным, так как кроме отличий в технике передвижении, способы отличаются друг от друга своей экономичностью, координационной сложностью и возможной скоростью передвижения спортсмена.

Важно знать, какой из способов более экономичен, а какой более сложен координационно. И с помощью какого способа возможно более эффективное передвижение спортсмена.

Целью наших вопросов и было выявление наиболее эффективного способа передвижения.

Отвечая на вопросы касающиеся выбора способа передвижения по наклонным навесным переправам, ответы респондентов выглядели так:

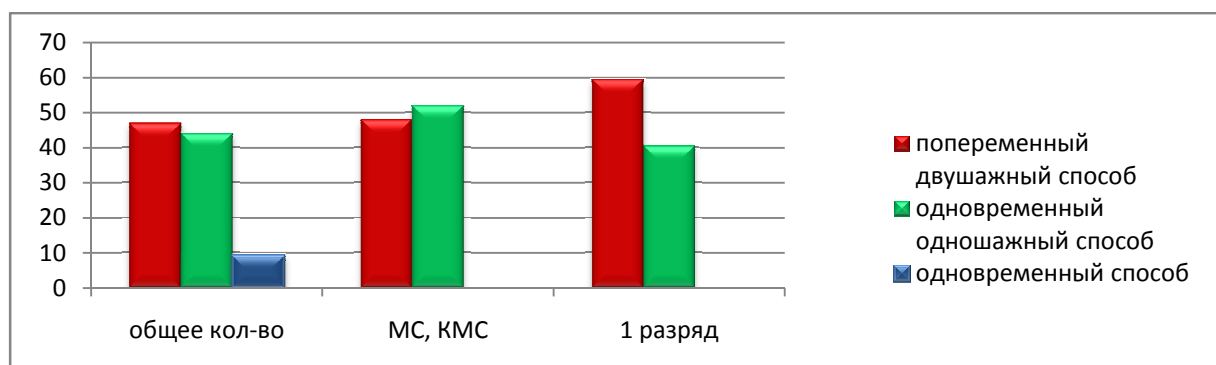


Рисунок 4. «способ передвижения по наклонной навесной переправе вверх с углом наклона 30-45°»

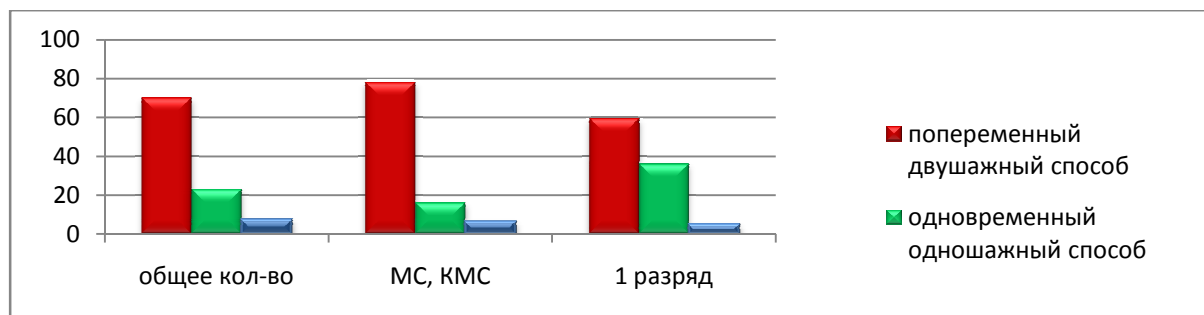


Рисунок 5. «способ передвижения по наклонной навесной переправе вверх с углом наклона 20-30°»

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Также большое значение имеет проблема оптимального соотношения уровней развития физических качеств.[2].

На наш вопрос, *влияет ли уровень физической подготовленности спортсмена на выбор способа передвижения по наклонной навесной переправе*, 100% респондентов имеющие звание Кандидата мастера спорта ответили, *Да*. 82% спортсменов имеющие 1 спортивный разряд считают, что физический уровень *влияет*. 14% ответили *нет*. 3% затруднились ответить на наш вопрос.

На вопрос о способе движения при вертикальном подъеме по перилам, с наименьшей затратой времени, мнения респондентов разделилось. 44% опрошенных считают, что наиболее быстрый способ движения при подъеме является: *подъем ног в висе, зажимая веревку ногами*. 39% опрошенных думают, что *с использованием пантина* получится затратить наименьшее количество времени при подъеме. И только 17% опрошенных ответили, что, *подтягиваясь на руках, зажимая веревку ногами*, будет являться наиболее быстрым способом.

При организации перил в индивидуальной (или командной) технике, спортсмены предпочитают следующие способы:

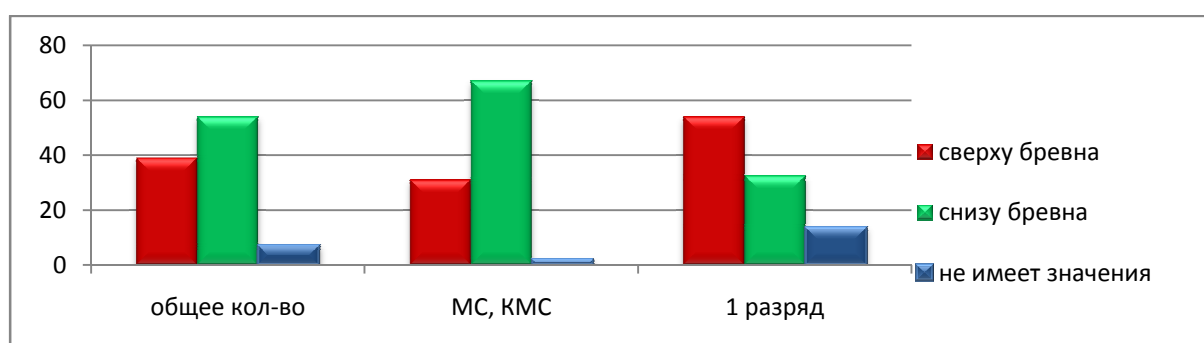


Рисунок 6. «крепление перил на горизонтальной ТО (точка опоры горизонтальное бревно) на этапе параллельные перила (с учетом съема своих перил)»

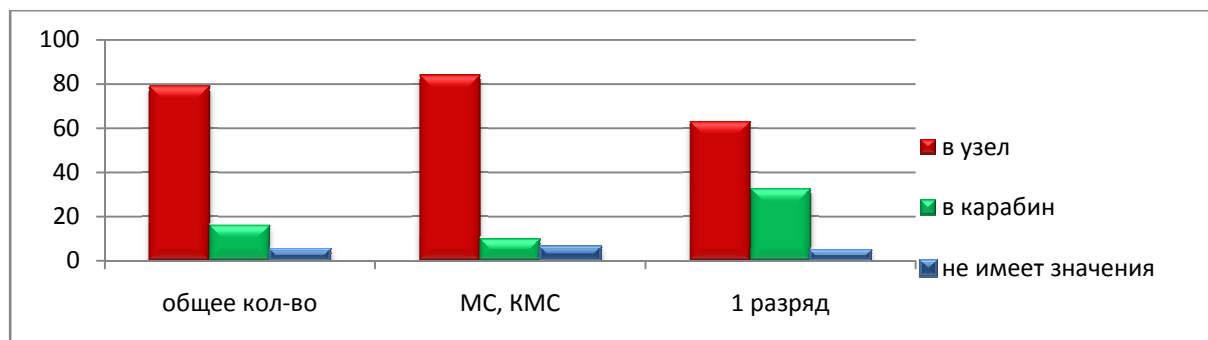


Рисунок 7. «крепление съёмной веревки на этапе спуск»

Практика показывает, что в большинстве случаев съём перил после прохождения этапа параллельные перила, будет производиться легче, если перила были закреплены снизу бревна. В связи с тем, что отсутствует момент нахлёста перил на съёмную веревку.

На основании данных полученных в результате анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Анализируя табл.2 следует отметить, что большинство спортсменов при движении по наклонной навесной переправе с углом наклона более 30 градусов предпочитают пользоваться пантинком. С углом наклона менее 30 градусов использование пантинка не эффективно.
2. В ходе опроса было выявлено, что наиболее эффективный способ передвижения по наклонной навесной переправе с углом наклона 20-30градусов является попеременный двушажный способ, а с углом наклона 30-45 градусов мнение респондентов разделилось пополам. 47% опрошенных ответили, что наиболее эффективным способом является попеременный двушажный. 44% ответили, что одновременный одношажный способ наиболее эффективен.
3. Выбор техники передвижения по навесной переправе по мнению большинства респондентов имеющих спортивную квалификацию Кандидат мастера спорта и первый взрослый разряд зависит от уровня физической подготовленности спортсменов.
4. Из ответов респондентов на вопрос, крепление перил на горизонтальной ТО, на этапе параллельные перила, сделан вывод, что наиболее быстрый съём своих перил можно произвести если, перила были закреплены снизу бревна.

Список использованных источников

1. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 288 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ.ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.пособие для ин-тов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000. – 480 с.
5. Щербакова В.А., Макарова В.М. Роль туристского многоборья в развитии спортивно-оздоровительного туризма на периферии // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 51.