

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОМ ГОРНОМ ТУРИЗМЕ

Анализ условий функционирования системы спортивного туризма в нашей стране показывает, что за последние два десятилетия произошли существенные их изменения. Так, количество спортивных (категорийных) походов уменьшилось больше, чем в 2,5 раза. Количество спортивных горных походов туристских групп из Республики Беларусь уменьшилось в 3 раза.

Однако, следует заметить, что количество спортивных горных походов уменьшилось в 2 раза. Следует сделать вывод, что походы в горы, остаются востребованы, хоть и не в том количестве, что 20 лет назад.

Исследования показали, что в доступной научно-методической литературе на сегодняшний день практически отсутствуют данные об оптимальной структуре подготовки спортсмена-туриста. В настоящее время нет типовой программы подготовки спортсменов-туристов для ДЮСШ, СДЮШОР или туристского клуба. Отсутствие должной подготовки негативно сказывается на уровень спортивных походов и на их безопасность. Стоит подчеркнуть, что основными причинами несчастных случаев в спортивном горном туризме, по мнению Р. Р. Магомедова (2002) являются:

а) низкий уровень подготовленности туристов 35–50 %;

б) ошибки в руководстве в период подготовки к походу и в течение самого похода – 10-15 % [1].

Таким образом, проблема содержания, повышения качества и эффективности подготовки туристских кадров технике горного туризма в настоящее время является весьма актуальной, так как закладывает базовые основы дальнейшей работы в подготовке туристов-горников.

Цель исследования – выявить особенности подготовки в спортивном горном туризме.

Специфика спортивного горного туризма основана на прохождении группой туристов трека в высокогорье (2500 м и выше) через локальные препятствия – перевалы и вершины. В зависимости от категории сложности похода (от 1 до 6), перевалы классифицируются также на 6 категорий сложности (1А-1Б-2А-2Б-3А-3Б).

Перевалы 1А доступны без специальной технической подготовки, зачастую на маршрутах присутствует тропа, по которой можно подняться на перевал. Основной сложностью перевалов таких категорий является набор высоты.

Для перевалов 3Б категорий сложности характерны крутые (от 45 до 65 гр.) снежные, ледовые и скальные склоны значительной протяженностью, сложные ледопады, участки склона 40–45 гр большой протяженности. Время прохождения таких перевалов может достигать 2–3-х дней.

Система спортивной подготовки в любом виде спорта представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмен овладевает техникой и тактикой, развивает силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывает моральные и волевые качества, приобретает опыт. Все это достигается на протяжении многих лет [2].

Для безопасного прохождения технических элементов локальных препятствий необходима планомерная и систематическая подготовка.

Анализ доступной в сети литературы показал, что в настоящее время практически отсутствует научно-методическое обоснование содержания, методики и контроля базовой подготовки технике горного туризма.

Существующие же программы подготовки горных туристов противоречивы по содержанию и методике и ориентированы на высокое методическое мастерство и опыт инструкторов.

Вышесказанное определяет необходимость разработки научного обоснования содержания и особенностей подготовки юных спортсменов в спортивном горном туризме.

Анализ литературы по методике подготовки спортсменов – туристов позволил определить ряд качеств в подготовке спортсмена-туриста высокой квалификации и сформировать на их базе анкету для опроса 52 респондентов из числа спортсменов-туристов, тренеров и педагогов дополнительного образования по различным видам спортивного туризма.

Методы исследования: педагогическое наблюдение в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, экспертная оценка структуры и объемов тренировочных нагрузок спортсменов-туристов.

Совершенствование спортсмена-туриста включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую [3].

Респондентам было предложено выразить в процентах значимость сторон спортивной подготовки для достижения максимального спортивного результата.

Анкетный опрос позволил определить в структуре подготовленности спортсменов-туристов наиболее важные составляющие в достижении спортивного результата в спортивном горном туризме при прохождении маршрута:

- физическая подготовленность - выносливость (45 %);
- техническая подготовленность - ледовая техника (18 %); и техника страховки (15 %);
- психологическая подготовленность - целеустремлённость (14 %);
- тактическая подготовленность - тактическое мышление (8 %).

Соотношение сторон спортивной подготовки представлено в процентах, числовые значения определялись до целого числа процентов:

Физическая подготовка (45 %), из нее:

- общая физическая подготовка – 45 %;
- специальная физическая подготовка – 30 %;
- психологическая подготовки – 25 %.

Особое значение в спортивном горном туризме имеет базовая подготовка туристов ДЮСШ, СДЮШОР, в секциях, туристских клубах, объединениях, которая закладывает основу физической и технико-тактической подготовленности и служит не только фундаментом спортивного совершенствования, но и является одним из основных факторов безопасности.

Безусловно, для достижения высоких показателей в спортивном горном туризме спортсмен должен обладать рядом физических качеств, среди которых особое место занимают выносливость, сила и ловкость. Одним из важных моментов в подготовке спортсменов-туристов является использование средств, направленных на развитие их общей и специальной выносливости. Данный факт можно обосновать тем, что используемые средства направлены на формирование определенной структуры, которая будет аналогичной режиму двигательной деятельности спортсмена-туриста [4].

Выводы. В ходе изучения получены данные, на основе которых возможно построение учебных программ ДЮСШ, СДЮШОР или туристских клубов в подготовке спортсменов в спортивном горном туризме.

Прохождение маршрутов спортивных горных походов основано на физической, технической, тактической и моральной подготовке. Также необходима слаженность технических действий туристской группы при прохождении потенциально опасных участков локальных препятствий.

Значимость различных сторон подготовки для достижения высоких спортивных результатов спортсмены и тренеры, принявшие участие в анкетировании, оценили следующим образом: общая и специальная физическая подготовка – 45 %; техническая подготовка – 33 %; тактическая подготовка – 8 %; психологическая подготовка – 14 %.

Список использованной литературы

1. Магомедов, Р. Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Магомедов Руслан Расулович. – Майкоп, 2002. – 570 с.

2. Канаш, О. Н. Научно-методические аспекты спортивной подготовки скалолазов / О. Н. Канаш, И. И. Трофимович // Физическая культура и спорт в современном социуме : Материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 года / Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: Учреждение образования "Витебская орден "Знак Почета" государственная академия ветеринарной медицины", 2023.

3. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – Москва : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.

4. Определение информативных контрольных упражнений, характеризующих уровень скоростносиловой подготовленности спринтеров / И. И. Трофимович, М. В. Коняхин, Ю. И. Соколов, М. В. Захаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 7. – С. 111–117.

М. С. Кожедуб, А. В. Курбатова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

Регуляция психического состояния является важнейшим аспектом тренировочного процесса спортсменов-футболистов, поскольку стабильность эмоционально-психологического фона непосредственно определяет уровень эффективности учебно-тренировочных занятий. Эмоциональная устойчивость и психологическое равновесие влияют на поведение игрока, его способность концентрироваться, координироваться и оперативно принимать решения, что приобретает особое значение в условиях интенсивных физических нагрузок и высоких психоэмоциональных требований соревновательной среды [4].

К субъективно переживаемым психическим состояниям, обусловленным избыточной психофизиологической активацией организма в ходе учебно-тренировочного процесса, относятся такие феномены, как психическое утомление, психическая напряженность, монотония, тревога, фрустрация, агрессия, ригидность и страх. Эти состояния отражают нарушения оптимального уровня гомеостаза организма на физиологическом, психофизиологическом и психическом уровнях и объективируются посредством специализированных методов регистрации и анализа.

Необходимо особо отметить роль музыкотерапии как эффективного инструмента нормализации психических функций и повышения качества восстановительных процессов организма. Несмотря на широкое применение музыкального сопровождения в спортивных дисциплинах, оно часто осуществляется спонтанно и интуитивно, без учета научной основы его воздействия на психику спортсмена. Эффективность музыкальной терапии должна определяться не только самим фактом присутствия музыки, учитывать конкретные характеристики звукового материала: ритм, темп, диапазон звуковых частот и жанр музыкальных композиций [2].

Примечательно, что практика использования музыки в целях коррекции психических состояний имеет глубокие исторические корни. Ещё в древние времена было замечено, что музыкальные произведения способны оказывать значительное воздействие на человеческое сознание и тело. Так, в Древнем Египте, Греции и Риме музыка применялась для исцеления душевных расстройств и телесных заболеваний, считаясь инструментом гармонизации человека с универсальными энергиями космоса [5]. Древнегреческие философы Платон и Аристотель подчёркивали целебные свойства музыки, утверждая, что она способна улучшать нравственность и регулировать эмоции. Музыка стала важным компонентом религиозной терапии и служила для достижения духовной гармонии и умиротворения.