

УДК 796.03

**В. М. Михалевський** – старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Г. Б. Будкевич** – старший викладач кафедри фізичного виховання Мукачівського державного університету

## **Підготовка туристів-лижників в умовах короткочасної зими**

*Роботу виконано на кафедрі спортивно-масової та туристичної роботи ВНУ ім. Лесі Українки*

Ріст конкуренції в змаганнях із лижного туризму висуває сьогодні більш високі вимоги до підготовки лижників-туристів в умовах короткочасної зими. У дослідженні проаналізовано та узагальнено компоненти підготовки лижників-туристів в умовах короткочасної зими. Методика їхньої підготовки в таких умовах має свою специфіку. Підготовчий період більш тривалий. Процес технічної підготовки повинен містити різноманітні спеціально-підготовчі вправи з використанням тренажерів, які дають змогу підвищувати рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості туриста-лижника. Спеціально-підготовчі засоби лижної підготовки включають підвідні й імітаційні вправи, які допомагають не тільки опанувати техніку способів пересування на лижах, але й значно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості. Виконання імітаційних вправ у русі значно підвищує фізичне навантаження. Частина спеціально-підготовчих вправ можна виконувати з використанням тренажерів. До них належать гумові та блокові амортизатори, ізокінетичні тренажери. Ефективним засобом технічної підготовки є лижеролери. Зі всіх спеціально-підготовчих вправ лижника лише техніка пересування на лижеролерах має періоди кочення ідентичні періодам ковзання лиж по снігу. Оптимізація техніки й тактики в змаганнях із лижного туризму може здійснюватися вибором кращого з можливих способів пересування на лижах кожним відрізком дистанції за критеріями швидкості та економічності, з урахуванням крутизни схилу й умов ковзання. Що більшим арсеналом техніки та технічних прийомів користується кожен турист-лижник, то кращою й більш узгодженою буде робота команди. Окрім цього, запропоновано оптимізувати тактико-технічні можливості команди, більш ефективно застосовуючи сучасний інвентар і спорядження.

**Ключові слова:** туристи-лижники, технічна підготовка, спеціальні засоби підготовки, тренажери.

**Михалевский В. Н., Будкевич Г. Б. Подготовка туристов-лыжников в условиях кратковременной зимы.** Рост конкуренции в соревнованиях по лыжному туризму выдвигает в наше время более высокие требования к подготовке лыжников-туристов в условиях кратковременной зимы. В исследовании проанализированы и обобщены компоненты подготовки лыжников-туристов в условиях кратковременной зимы. Методика их подготовки в таких условиях имеет свою специфику. Подготовительный период более длинный. Процесс технической подготовки должен включать разнообразные специально-подготовительные упражнения с использованием тренажеров, которые позволяют повысить уровень специальной физической и технической подготовленности туриста-лыжника. Специально-подготовительные упражнения лыжной подготовки включают подводящие и имитационные упражнения, которые помогают не только усваивать технику способов передвижения на лыжах, но и значительно повысить уровень специальной физической подготовленности. Выполнение имитационных упражнений в движении значительно повышает физическую нагрузку. Часть специально-подготовительных упражнений может выполняться с использованием тренажеров. К ним принадлежат резиновые и блоковые амортизаторы, изокинетические тренажеры. Эффективным средством технической подготовки есть лижероллеры. Из всех специально-подготовительных упражнений лыжника только техника передвижения на лижероллерах имеет периоды проката идентичные периодам скольжения лыж по снегу. Оптимизация техники и тактики в соревнованиях по лыжному туризму может осуществляться путём выбора лучшего из возможных способов передвижения на лыжах на каждом отрезке дистанции за критериями быстроты и экономичности с учётом крутизны подъёма и условий скольжения. Чем большим арсеналом техники и технических приёмов пользуется каждый турист-лыжник, тем лучшей и более скоординированной будет работа команды. Кроме того, автор предлагает оптимизировать тактико-технические возможности команды путём более эффективного использования современного инвентаря и снаряжения.

**Ключевые слова:** туристы-лыжники, техническая подготовка, специальные средства подготовки, тренажеры.

**Mikhalevsky V. N., Budkevich G. B. Training of Tourists-Skiers in the Conditions of Short-Term Winter.** The growth of competitiveness in skiing tourism requires higher demands towards the training of tourists-skiers in the conditions of short-term winter. The task of the research – to analyze and generalize the components of the training in short-term winter. The methods of the training of tourists-skiers in the conditions of short-term winter has its specific features. The preparatory period is the longer one. The process of technical training should include various special-preparatory exercises with the usage of simulators, which allow to increase the level of special physical and technical preparedness of a tourist-skier. Special-preparatory exercises of ski training include preliminary and imitative exercises,

which help not only to acquire necessary technique of means of ski conveyance, but to improve the level of special physical preparedness significantly. The fulfillment of imitative exercises in motion increases physical loading meaningfully. Some special-preparatory exercises may be performed with the usage of simulators. They include rubber and block absorbers, as well as isokinetic exercise equipment. The effective means of technical training are roller skis. Of all the special-preparatory exercises of a skier only the technique of movement by means of roller skis has rental periods, identical to the periods of ski gliding over the snow. The optimization of techniques and tactics in competitive ski touring can be done by selecting the best possible ways of ski moving on every segment of distance according to speed and efficiency criteria, taking into account steepness of the rise and slip conditions. The more techniques and technical means are used by every tourist-skier, the better and more coordinated the work of a team will be. Furthermore, the author suggests to optimize tactical-and-technical capabilities of a team by more effective usage of modern inventory and equipment.

**Key words:** tourists-skiers, technical training, special means of training, simulators.

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.**

На сучасному етапі розвитку лижного туризму, коли похідний і змагальний види діяльності розвиваються самостійно, варто приділяти більше уваги спеціальній підготовці, яка не повинна бути однаковою щодо походів і змагань.

Ріст конкуренції в змаганнях із лижного туризму висуває сьогодні більш високі вимоги до вибору сучасного туристського лижного інвентарю й спорядження, залежно від умов снігового покриву, рельєфу місцевості, характеристик дистанції тощо [5].

Формування й удосконалення рухових навичок є головною метою технічної підготовки туриста-лижника [3]. При цьому вдосконалення навичок роботи з мотузками та карабінами зазвичай не є складним і може здійснюватися протягом року. Однак процес технічної підготовки в лижному компоненті багатоборства вимагає більшої уваги, матеріально-технічного й організаційно-методичного забезпечення.

**Завдання** дослідження – проаналізувати та узагальнити компоненти підготовки лижників-туристів в умовах короткочасної зими.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Методика підготовки туристів-лижників до змагань в умовах короткої й малосніжної зими, властивої більшості регіонів України, також має свою специфіку. Підготовчий період у безсніжну пору триваліший. Процес технічної підготовки в цей час повинен уключати різноманітні спеціально-підготовчі вправи, у тому числі з використанням тренажерів. Удосконалення лижної техніки на другому етапі підготовчого періоду (на снігу) здійснюється переважно в умовах виїзних навчально-тренувальних зборів.

Ми не ставили перед собою мету хрестоматизувати загальновідомі поняття в лижному туризмі, а звернули увагу на найважливіші аспекти процесу підготовки, від яких залежить спортивно-технічний результат у цьому виді спорту. Розглянемо найбільш ефективні спеціально-підготовчі засоби та методи підготовки туриста-лижника, а також раціональні прийоми, що стосуються вибору й використання лижного інвентарю та спорядження.

Спеціально-підготовчі засоби лижної підготовки включають підвідні й імітаційні вправи, які допомагають не тільки опанувати техніку способів пересування на лижах, але й значно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсмена [1; 4]. Їхні біомеханічні характеристики сполучаються з характеристиками техніки рухів на лижах. Виконання імітаційних вправ у русі значно підвищує фізичне навантаження, що може регламентуватися за рахунок довжини відрізка, на якому виконують вправу, кількості повторів, крутизни схилу тощо. Частина спеціально-підготовчих вправ можна виконувати з використанням тренажерів для розвитку сили й силової витривалості м'язів рук, тулуба, задіяних у процесі відштовхування лижними палицями. До них належать гумові та блокові амортизатори, а також ізокінетичні тренажери, розроблені для силової підготовки плавців. Ефективним засобом технічної підготовки є лижеролери, які також належать до тренажерів. Під час підготовки туристів-лижників можна застосовувати всі різновиди лижеролерів, розроблених для лижників-гонщиків та біатлоністів (легкі й важкі, для класичних і конькових ходів), а також лижеролери для гірськолижників – для вдосконалення техніки спусків.

Підвідні вправи дають змогу на початковому етапі прискорити процес опанування найважливіших елементів техніки пересування на лижах.

Імітаційні вправи повторюють структуру рухів лижника в тому чи іншому способі пересування, зберігаючи його просторові, динамічні та ритмічні характеристики.

Імітаційні вправи можна виконувати на місці й у русі. На місці виконують імітаційні вправи на етапах вивчення того чи іншого способу пересування на лижах, а також кваліфікованими спортсме-

нами – із використанням тренажерів для вдосконалення спеціальної силової підготовленості. Під час виконання імітаційних вправ у русі суттєво збільшується навантаження на серцево-судинну й дихальну системи. Імітація попереминого двокрокового ходу в підйом із палицями є головним тренувальним засобом кваліфікованих лижників-гонщиків у безсніжну пору, який можна виконувати, використовуючи повторний та інтервальний методи (на відрізках), а також поєднуючи з бігом у режимі рівномірного й переминого методів під час виконання імітації на підйомах і пробігання решти відрізків дистанції (навчального кола). Цей різновид імітації має стати також головним тренувальним засобом у процесі підготовки туристів-лижників.

Існують комплекси імітаційних вправ, що застосовуються під час підготовки спортсменів-гірськолижників і сприяють кращому опануванню основ гірськолижної техніки, потрібної в арсеналі туриста-лижника.

Зі всіх спеціально-підготовчих вправ лижника лише техніка пересування на лижеролерах має періоди кочення ідентичні періодам ковзання лиж по снігу. Тренування на лижеролерах розвиває динамічну рівновагу – у край потрібну лижникові якість. Під час пересування на лижеролерах задіяні ті ж м'язи, що й під час руху на лижах. Крім удосконалення техніки пересування на лижах, тренування на лижеролерах підвищує вправність спортсмена, удосконалюючи його загальну та спеціальну витривалість. Позитивною якістю тренування на лижеролерах є висока швидкість (вища, ніж на лижах), що дає змогу розвивати швидкісні якості спортсмена й удосконалювати його техніку.

Лижеролери бувають легкі та важкі. Легкі лижеролери використовують для класичних лижних, конькових ходів, а також є конструкція, яка дає змогу пересуватися і класичними, і коньковими ходами одночасно – на лижеролерних трасах та асфальтованих доріжках. Тяжкі лижеролери з надувними колесами менш швидкісні, але дають змогу пересуватися по ґрунтових стежках і доріжках у лісі. Випускають також лижеролери для тренування гірськолижників, але їх можна використовувати й для вдосконалення гірськолижної техніки, потрібної для туриста-лижника.

Мета туриста-лижника – упевнене володіння технікою пересування на лижеролерах. Увесь арсенал лижних ходів зазвичай не використовують у змаганнях з лижного туризму, тим більше в лижних походах. Але володіння технікою всіх лижних ходів і переходів з одного лижного ходу на інший, уключаючи конькові, покращує координаційні здібності спортсменів, сприяє розвитку таких спеціалізованих рухових сприйняття, як відчуття швидкості та снігу [2].

У лижному туризмі, як у жодному іншому виді лижного спорту, найбільш вживаними є такі способи пересування, як підйоми «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою». Вони не є технічно складними на неглибокому й утрамбованому сніговому покриві, але в умовах глибокого пухкого або сипкого снігу вимагають від спортсмена достатньої силової підготовленості та витривалості, особливо під час пересування з важкими рюкзаками. Тому туристові-лижникові потрібно проводити спеціальні тренування. У безсніжний період можна тренуватися на крутих піщаних схилах, використовуючи старі туристські лижі, пересуваючись також із вантажем у рюкзаку. Є таке поняття, як «важкий сніг», який мокрим налипає на лижі й від його ваги можуть вириватися шурупи лижних кріплень. Моделювати такі ситуації можна на крутих піщаних схилах, використовуючи обважнілі лижі, виконуючи підйоми та спуски з вантажем. Для вдосконалення цих навичок у зимовий період на снігу спеціально вибирають місця для занять на місцевості з відповідним рельєфом і сніговим покривом.

Важливе значення в процесі підготовки туристів-лижників має лижний інвентар. Універсальні туристські лижі «Бескид», що добре зарекомендували себе в лижних походах на пересіченій місцевості, уже давно морально застаріли, їх не виготовляють на Мукачівській лижній фабриці.

За останні роки зарубіжні виробники лижного інвентарю випустили кілька типів лиж для туризму. Розглянемо деякі з них.

Для подорожей гірською місцевістю виготовляють лижі типу «Ski-tur». Вони є полегшеним варіантом гірських лиж, який комплектують спеціальними кріпленнями для гірськолижних черевиків. Для запобігання проковзуванню на підйомах використовують стрічку з ворсинками, спрямованими проти ходу ковзання лижі – «камус». Стрічку можна наклеювати на ковзаючу поверхню лиж спеціальним клеєм або закріпляти за допомогою петельок на гачки лиж.

Конструкція кріплення «Ski-tur» передбачає декілька варіантів позиції п'ятки гірськолижного черевика щодо лижі: 1) для проходження спусків п'ятку фіксують жорстко, як на гірських лижах; 2) пересуваючись по рівнинних ділянках і слабопересіченій місцевості, черевик жорстко закріплюють тільки в носковій частині; 3) під час підйому крутим схилом ступаючим кроком на паралельних лижах із використанням «камуса» кріплення дає змогу задіяти підп'ятник-обмежувач («каблук») для того, щоб п'ятка черевика не опускалася повністю на лижу.

Застосування гірськолижних черевиків (легкі варіанти) з лижами «Ski-tur» дає змогу відмовитися від використання бахилів; спортсмени впевнено почувуються на крутих схилах гір. Однак використання «камуса» значно знижує швидкість пересування на лижах. Застосування лиж такого типу виправдане лише на складному рельєфі гірської місцевості з глибоким сніговим покривом.

Фірма «Фішер» випускає й інші варіанти туристських лиж, легших за «Ski-tur», які придатні для подорожей на пересіченій місцевості. Як елемент, спрямований проти «віддачі» на ковзаючій поверхні, є насічка, значно якісніша, порівняно з прогулянковими лижами. Вони відрізняються за шириною: 1) дещо ширші, ніж туристсько-прогулянкові лижі, й без металевої облямівки; 2) значно ширші, ніж туристсько-прогулянкові лижі, й із металевою облямівкою. На лижі встановлюють міцні рантові кріплення, розраховані на більші навантаження, порівняно з їхніми прогулянковими аналогами. Лижні черевики, розраховані під ці кріплення, також мають більш високі халяви, міцніші й тепліші, ніж їхні прогулянкові аналоги. Залежно від умов сніжного покриву та рельєфу місцевості обидва варіанти можна використовувати в змаганнях із лижного туризму [5].

Замість лиж «Бескид», знятих із виробництва, у лижних походах можна використовувати гірські лижі, установивши на них старий варіант туристських кріплень і черевиків. Гірські лижі міцні й добре ковзають, для протидії «віддачі» слід використовувати лижні мазі, які наносять на всю ковзаючу поверхню лиж. Це особливо ефективно за стійких мінусових температур, коли мастило підібрати зовсім нескладно. Слід відзначити, що цей варіант більше підходить туристам, які мають належну лижну підготовку та навички змазування лиж.

У змаганнях із лижного туризму, коли потрібно показати високий спортивний результат, застосування важкого похідного спорядження не завжди виправдане. Досвід підтверджує, що за відповідних погодних умов можна використовувати туристські прогулянкові лижі (із насічками), установивши на них комплект пластикових черевиків із кріпленнями «SALAMON», призначений для пересування коньковими ходами. Вибираючи лижі, слід звертати увагу на жорсткість їхнього вагового прогину, а також індивідуально врахувати масу лижника й вантажу.

Лижні палиці в туристських походах і змаганнях повинні бути підвищеної міцності, оскільки використовуються для гальмування та страхування. Надавати перевагу слід металевим палицям, що мають конусну форму й виготовлені з міцних та легких сплавів. Наконечники палиць повинні бути гострими й зносостійкими, технологічно надійно закріпленими на конусній трубці (без використання пластмаси). Шкіряні темляки палиць швидко зношуються та можуть порватися в найбільш складний момент, тому їх доречно замінити на саморобні, виготовлені з міцної синтетичної стропи завширшки майже 2 см. Кріплення темляка повинно бути надійним і передбачати його регулювання по довжині, при цьому рукоятка може бути пластмасовою чи з іншого матеріалу, що має низьку теплопровідність. Пластмасові кільця часто ламаються, а «лапки» й «чашки» мають малу площу опори та не втримують палиці від прогрузання в глибокий сніг. Для туристських походів і змагань в умовах глибокого снігового покриву на лижні палиці слід установити металеві кільця діаметром 10–12 см із хрестоподібними ремінцями для їхнього кріплення до палиці.

**Висновки.** В умовах короткої та малосніжної зими спеціально-підготовчі, імітаційні вправи й тренажери, які використовують у безсніжну пору, дають змогу ефективно підвищувати рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості туриста-лижника.

Оптимізація техніки й тактики в змаганнях із лижного туризму може здійснюватися через вибір кращого з можливих способів пересування на лижах на кожному відрізку дистанції за критеріями швидкості та економічності, урахування крутизну схилу й умови ковзання. Що більшим арсеналом техніки й технічних прийомів користується кожен турист-лижник, то кращою та більш узгодженою буде робота команди, то ширшими будуть її тактичні можливості й доступнішою для команди – їх реалізація в умовах змагань.

Вибір лижного інвентарю для змагань на кожній дистанції з лижного туризму залежно від рельєфу місцевості та характеристик снігового покриву також належить до тактичних дій команди й суттєво впливає на її спортивно-технічний результат.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні фізичної підготовки лижників-туристів в умовах короткочасної зими.

#### *Список використаної літератури*

1. Копс К. К. Упражнения и игры лыжника / К. К. Копс. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 104 с.
2. Лыжный спорт : учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / под ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина. – М. : Физкультура и спорт, 1989.

3. Уткин В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В. Л. Уткин. – М. : Физкультура и спорт, 1984.
4. Фомин С. К. Специальные упражнения лыжника / С. К. Фомин. – Киев : Здоровье, 1988.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.skitalets.ru/ski/2005/5\\_beketov/](http://www.skitalets.ru/ski/2005/5_beketov/)

Адреса для листування:  
43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
15.05.2012 р.