

Тарасов Ариан Егорович

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

Руфов Василий Александрович

старший преподаватель

Чен Анна Сергеевна

студентка

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОВЫШЕНИЕ МАСТЕРСТВА УЧАСТНИКОВ И УРОВНЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Аннотация: в статье анализируются результаты соревнований по спортивному туризму с целью выявления методов повышения мастерства участников и уровня проведения соревнований. Анализируются ключевые факторы, влияющие на успешность тренировочного процесса и организацию спортивных мероприятий, включая подготовку спортсменов, совершенствование технических и тактических навыков, а также повышение квалификации судей и организаторов. Предложены рекомендации по улучшению системы подготовки и проведения соревнований с целью повышения их качества и конкурентоспособности участников.

Ключевые слова: спортивный туризм, снаряжение, преодоление препятствий, дисциплина «дистанция», умения, навыки, техника безопасности.

Проведение любых соревнований дает возможность участникам повышать свое мастерство, обмениваться опытом между собой, а также приобретать знаний, умений, навыков по новым методикам и совершенствованию технических и тактических действий [1].

Среди многих видов спорта особенностью спортивного туризма является проведение соревнований с преодолением естественных препятствий в природной среде. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные, а также использование различной техники и тактики, средства и способы передвижения и обеспечения безопасности [3].

Соответственно, спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде и на дистанциях, проложенных в естественном и на искусственном рельефе.

Соревнования по дисциплине «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде туристских маршрутов, включающих участки категорированных по сложности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.), оценке этих прохождений судейской коллегией и выявлении сильнейших туристских групп.

Соревнования по дисциплине «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Это прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующей их преодоления с использованием технических, физических приемов и способов. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач [2].

В данной статье мы рассмотрим итоги проведения чемпионата Республики Саха (Якутия) по спортивному туризму (дистанция пешеходная), для анализа и рекомендации участникам соревнований.

По правилам соревнований составлены следующие этапы дистанции: спуск по склону спортивным способом, подъем по склону на жумаре, преодоление переправы на параллельных перилах, преодоление навесной переправы, переправа по бревну с самостраховкой.

В соревнованиях приняли участие 19 команд, в количестве 91 спортсменов по возрастным категориям, юноши и девушки, а также мужчины и женщины.

После проведения чемпионата нами составлен общий SWOT анализ, для выявления сильных и слабых сторон, а также улучшение тех качеств, которых не хватает спортсменам-туристам. Данный анализ представлен в таблице 1.

Таблица 1

**Общий SWOT анализ соревнования
по спортивному туризму (дистанция пешеходная)**

Сильные стороны	Слабые стороны	Угрозы	Возможности
<p><i>Физические качества (способствует развитию выносливости, силы и общей физической подготовки); Командный дух (развитие навыков работы в команде и взаимопомощи); Контакт с природой (позволяет участникам насладиться красотой природы и отдохнуть от городской суеты); Разнообразие маршрутов (различные типы местности и препятствия делает их интересными и разнообразными)</i></p>	<p><i>Высокая физическая нагрузка (для неподготовленных спортсменов прохождения препятствий будет сложным и долгим); Зависимость от погодных условий (может негативно повлиять на проведении соревнований и комфорте участников); Риск травмизма (сложные маршруты и некачественные специальные снаряжения могут увеличить получения различных травм)</i></p>	<p><i>Конкуренция с другими видами спорта (по климатическим условиям зимнее время не проводится в природной среде); Финансовые трудности (недостаток финансирования может затруднить организацию и проведение соревнований); Низкий уровень подготовленности участников (снизит уровень соревнований и ограничит количество участников)</i></p>	<p><i>Пропаганда здорового образа жизни (способ привлечения людей к занятию спортивным туризмом в природной среде); Расширение географии мест проведения (увеличение количество занимающихся и повышение качество тренировок); Повышение мастерства участников (возможность соревноваться опытными спортсменами и перенять их опыт)</i></p>

На основании данной таблицы составлен основные аспекты, на которые стоит обратить внимание во время тренировочного процесса.

1. Личное снаряжение:

- подбор должен быть индивидуально под антропометрические параметры спортсмена. Оно включает в себя обувь, одежду, размеры страховочных усов и подбор страхованных карабинов по размеру;
- качество и надежность, чтобы выдерживать нагрузки и не подводить в критических ситуациях;
- необходимость проверки всех снаряжений на исправность и готовность к использованию.

2. Знание правил соревнований:

- спортсмены и тренеры должны четко понимать, за что начисляются штрафные баллы;
- знать всевозможные опасности, которые могут возникнуть, и как их избежать во время соревнований.

3. Тренировочный процесс:

- теоретическая подготовка: необходимо изучить теорию спортивного туризма, включая правила соревнований, технику безопасности и навигацию;
- практические занятия: регулярные тренировочные занятия помогут совершенствовать умения, навыки и настроиться к соревнованиям, должны проводиться как в естественной среде, так и в подготовленных, специализированных помещениях.

По итогам занятых мест во всех возрастных категориях команды из города Якутска, Амгинского и Мегино-Кангаласского районов показали высокие результаты, что доказывает их лидерство в Республике по спортивному туризму и системную подготовку на всех этапах тренировочного процесса.

Вывод.

Таким образом, после проведенного анализа, мы предлагаем следующие рекомендации по улучшению организации соревнований и повышению мастерства спортсменов-туристов.

1. Необходимость разработки программ с учетом климатических особенностей с предложением более простых маршрутов и доступного обучения для привлечения большего количества занимающихся спортивным туризмом;
2. Организовать и проводить обучающие курсы и семинары на местах соревнований, чтобы повысить уровень подготовленности и снизить риск получения травм;
3. Активное продвижение спортивного туризма через социальные сети и другие каналы для финансирования и спонсорства;
4. Разработка планов на случай изменения погодных условий и других непредвиденных обстоятельств.

Список литературы

1. Константинов Ю.С., Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с. EDN QXCQYX
2. Кравчук Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Т.А. Кравчук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 189 с. EDN VVLXDP
3. Тарасов А.Е. Спортивный туризм: научно-организационные основы: учебное пособие / А.Е. Тарасов; под общ. ред. Ю.Н.Ф. – Якутск: СВФУ, 2014. – 654 с.