

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

На основании данной таблицы составлены 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.