

4. Полищук Д.А. Підготовка велосипедистів. Київ, 1986.197с.

ПОРЯДОК НАВЧАННЯ РЯТУВАЛЬНИМ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ В ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих., доцент
Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В роботі розкритий та узагальнений практичний досвід роботи тренерів з порядку навчання рятувальним технічним прийомам в гірському туризмі.

Ключові слова: техніка туризму, рятувальні технічні прийоми, гірський туризм, порядок навчання.

Вступ. Спортивний туризм – вид спорту, що включає в себе змагання на маршрутах (туристські спортивні походи), які передбачають подолання категорійованих за трудністю перешкод у природному середовищі, і змагання на дистанціях, прокладених у природному середовищі та/або на штучному рельєфі.

Змагання у спортивному туризмі проводяться у двох групах спортивних дисциплін:

- туристські спортивні походи – група спортивних дисциплін «маршрути»;
- змагання з техніки спортивного туризму – група спортивних дисциплін «дистанції» - змагання, що полягає у подоланні дистанції з відповідного виду спортивного туризму із використанням технічних прийомів, засобів і спеціального спорядження, яке полегшує та прискорює її проходження (пересування) і гарантує безпеку учасників [2, 3, 4].

В даній роботі ми розглядаємо саме групу спортивних дисциплін «дистанції», вид туризму – гірський. В гірському туризмі існує три різновиди дистанцій: «гірські перешкоди», «рятувальні технічні прийоми», «тактико-технічна». Саме «рятувальні технічні прийоми» передбачають опанування спортсменами великої кількості технічних прийомів, що пов'язано з тим, що ця дистанція є імітацією можливих аварійних ситуацій у походах [1].

Мета дослідження. Узагальнити практичний досвід роботи тренерів та розробити порядок навчання рятувальним технічним прийомам.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, зокрема правил змагань та технічного регламенту, а також узагальнення практичного досвіду роботи тренерів з гірського туризму.

Результати дослідження та їх обговорення. Для успішного виступу на змаганнях ми пропонуємо розподілити процес навчання технічним прийомам на поступові та поетапні блоки. До першого блоку можна віднести самовилази, до

другого – підйом з постраждалим різними способами з його активною допомогою, до третього – підйом постраждалого без його допомоги.

Існують наступні варіанти самовилазів: самовилаз спортсмена способом «затискач – віршовка», «рука – рука», «затискач – затискач», «затискач – стремено», «стремено – стремено», «ножний поліспасть». Серед підйомів з активною участю самого постраждалого виділяють наступні способи: підйом з тріщини легко потерпілого способом «ліва – права», «груди – нога», «затискач – нога», «ножний поліспасть». Серед підйомів без допомоги постраждалого є: підйом потерпілого способом «рухомий блок», «короткий поліспасть», «противага», «контрупор».

В усіх цих рятувальних технічних прийомах туристи повинні засвоїти техніку роботи внизу, тобто поряд з потерпілим та/або виконуючи роль цього потерпілого, а також вгорі, де необхідно знати усі варіанти кріплень мотузок та страхувальних пристроїв, а також правила забезпечення власної безпеки.

На нашу думку, доцільною є наступна схема:

1) пояснення виконання цілої структури технічного прийому в безпечному положенні, тобто на підлозі;

2) відпрацювання рятувального технічного прийому в безпечному положенні в зв'язках зі зміною ролей;

3) відпрацювання рятувального технічного прийому на незначній висоті або на похилій поверхні в зв'язках зі зміною ролей;

4) відпрацювання рятувального технічного прийому в безопорному положенні в зв'язках зі зміною ролей, проте по 1 зв'язці задля ретельного контролю роботи тренером;

5) відпрацювання рятувальних технічних прийомів під час командної роботи. На цьому ж етапі можливі ускладнення шляхом заміни фіксуєчих пристроїв або умовній втраті частини спорядження.

Лише після повноцінного засвоєння виконання усіх рятувальних технічних умов можна починати відпрацьовувати їх виконання з урахуванням часу.

Висновки. Дотримання запропонованої послідовності навчання рятувальним технічним прийомам дозволить навчити проходженню технічних етапів, підвищить усвідомленість дій кожним учасником команди, попередить можливість виникнення грубих помилок, що в свою чергу гарантує безпеку учасників команди.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій щодо подальшого навчання рятувальним технічним прийомам.

Список використаної літератури.

1. Бебешко С. Я. Способи самовилазів учасників змагань і походів з гірського туризму по вертикальній мотузці. Дидактичні картки з методичними рекомендаціями для керівників гуртків гірського та пішохідного туризму та інструкторів спортивного туризму. Запоріжжя, 2023. Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1Zu6ekWu6yMfC6OhuMtFe7VSTuBq860_E/view

2. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму: <https://www.mountain.net.ua/content/uploads/pravila-zmagan-st-zare%D1%94strovani-15.04.2021-n11-5.3-21.pdf>

3. Риженко Д. Особливості технічної підготовки в гірському туризмі // Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 79-81.

4. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – "дистанція гірська"): <https://www.mountain.net.ua/content/uploads/tehnichnij-reglament.-distanczi%D1%97-vvedeno-v-diyu-01.11.2021.pdf>

ФАСЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО АНАЛІЗУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК НА ПРИКЛАДІ ЛИЖНИКІВ

**Неля ЄДОМАХА, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Наталія ДОЛГОПОЛОВА, к.т.н.**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В роботі запропоновано використання фасціального підходу для аналізу роботи м'язів з метою оптимізації змагального ефекту та профілактики травм у лижників. Шляхом біомеханічного аналізу відеограм роботи м'язово-фасціальних ланцюгів, виявлено слабкі та сильні ланки при передачі м'язової сили нижніх кінцівок, а також проведено аналіз передачі навантажень по біомеханічним ланцюгам. Дана методика допомагає розробити правильні стратегії та практичні рекомендації щодо ефективного тренування у лижному спорті.

Ключові слова: фасціальний підхід, оптимізація рухів, профілактика травм, лижний спорт, біомеханічний відео аналіз.

Вступ. З точки зору біомеханіки, для успішного виконання рухового завдання спортсмену потрібні добре розвинуті м'язи, які генерують зусилля та створюють обертальний момент в суглобах, який перетворюється на рух. У спортивній сфері м'язова фізіологія відіграє ключову роль тому, що м'язову силу легко виміряти. Розвиток м'язів завжди був пріоритетом при створенні тренувальних програм для спортсменів, але дослідниками доведено, що сухожилково-зв'язковий апарат, який передає ці механічні навантаження, має свої обмеження.

В статті професора М. Бенджаміна [1] наведено огляд наукових робіт, які присвячено дослідженням функціональної морфології сухожилків. Ключовим моментом цих досліджень є те, що розглянуто взаємозв'язок між сухожилками