

## **Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

### **Анотація:**

У статті проаналізовано та застосовано метод узагальнення законодавчих документів, науково-дослідної та науково-методичної літератури, висвітлено погляди фахівців на організацію процесу підготовки й побудову дистанцій змагань зі спортивного туризму. При плануванні дистанцій потрібно враховувати цілі та завдання, які поставлені перед конкретними змаганнями. На масовому рівні – це насамперед пропаганда туризму й навчання, обмін досвідом, а на найвищому рівні – перевірка підготовленості та виявлення найсильніших учасників та команд. У туристських змаганнях, протягом багатьох років склалися традиції, визначені набір етапів і методика їх проходження, причому на перше місце організатори повинні ставити питання безпеки учасників. Плануючи дистанцію, потрібно враховувати її складність і відповідність підготовленості учасників до мети й завдань, які ставлять організатори змагань. Якщо поставлену технічно та тактично складну дистанцію пройдуть менше половини команд, віддача від таких змагань буде незначна. Ось тут дуже важлива роль інспектора змагань, який повинен як експерт оцінити відповідність класу дистанції рівню підготовки учасників і, якщо буде потреба – рекомендувати начальникам дистанції спростити її, понизити клас. Це досягається насамперед не зміною схеми дистанції, її протяжністю, а спрощенням технічно складних етапів. Вимоги до дистанцій і до етапів –

**Елена Демьянчук, Алла Алёшина. Характеристика дистанций соревнований по спортивному туризму.** В статье осуществлен анализ и применен метод обобщения законодательных документов, научно-исследовательской и научно-методической литературы, отражены взгляды специалистов на организацию процесса подготовки и построение дистанций соревнований по спортивному туризму. При планировании дистанций необходимо учитывать цели и задания, которые поставлены перед конкретными соревнованиями. На массовом уровне – это прежде всего пропаганда туризма и обучение, обмен опытом, а на высшем уровне – проверка подготовленности и выявление сильнейших участников и команд. В туристских соревнованиях в течение многих лет сложились традиции, определенный набор этапов и методика их прохождения, причем на первое место организаторы должны ставить вопросы безопасности участников. Планируя дистанцию, необходимо учитывать ее сложность и соответствие подготовленности участников целям и задачам, которые ставят организаторы соревнований. Если поставленную технически и тактически сложную дистанцию пройдет менее половины команд, отдача от таких соревнований будет незначительной. И здесь очень важна роль инспектора соревнований, который должен как эксперт оценить соответствие класса дистанции уровню подготовки участников и, если необходимо, – рекомендовать начальникам дистанции упростить ее, снизить класс. Это достигается прежде всего не изменением схемы дистанции, ее протяженностью, а упрощением технически сложных этапов. Требования к дистанциям и этапам – динамич-

**Olena Demyanchuk, Alla Aleshina. Characteristics of Distances of Competitions in Sports Tourism.**

In the article it is carried out the analysis and applied the method of generalization of legislative documents, scientific-research and scientific-methodological literature, presented points of view of specialists on organization of the process of preparation and building distances of sports tourism competitions. While planning distances it is necessary to take into account aims and tasks which are set before a specific competition. At the mass level – it is, first of all, propaganda of tourism and education, change of experience, and at the highest level – testing of preparedness and revealing the strongest participants and teams. In tourist competitions, during many years, there were established traditions, defined a set of stages and methodology of their undergoing, moreover, the question of participants' safety should be put on the first place. While planning a distance it is necessary to take into account its complexity and accordance with readiness of participants to goals and tasks which are set by organizers of competitions. If less than half of the teams pass technically and tactically complicated distance, this means that efficiency of such competitions is insignificant. Here an important role is played by a competition inspector who should estimate accordance of the class of a distance with the level of preparedness of participant, and if necessary, recommend to chiefs of a distance to simplify it and abase its class. This is reached, first of all, not by change of a distance scheme, its length, but simplifying of technically complicated stages. Requirements for distances and stages –

динамічність, видовищність. Важливим під час планування дистанцій змагань є пора року, природні особливості регіону, клімат, погодні умови, які потрібно враховувати відповідно до виду туризму. Найважливішим при плануванні дистанцій є збереження життя та здоров'я учасників. *Завданням нашого дослідження* було проаналізувати особливості дистанцій змагань і технічних етапів у пішому туризмі. Накопичені знання, правильно організовані змагання та сплановані дистанції дадуть змогу визначити сильніших учасників, висвітлити ефективність тренувального процесу, покращити результати виступів у змаганнях.

**Ключові слова:**

*смуга перешкод, крос-похід, рятувальні роботи, дистанція змагань, технічні етапи, спортивний туризм.*

ність, зрелищність. Важним при плануванні дистанцій змагань є пора року, природні особливості регіону, клімат, погодні умови, які потрібно враховувати відповідно до виду туризму. Найважливішими при плануванні дистанцій є збереження життя та здоров'я учасників. *Задание нашего исследования* – проаналізувати особливості дистанцій змагань і технічних етапів в пішому туризмі. Накопленные знания, правильно организованные соревнования и спланированные дистанции дадут возможность определить сильнейших участников, показать эффективность тренировочного процесса, улучшить результаты выступлений в соревнованиях.

dynamism and spectacular component. While planning a distance for competitions it is necessary to take into account such factors as season, natural peculiarities of a region, natural conditions which should be taken into account depending of a kind of tourism. The most important thing while planning a distance is saving of lives and health of participants. The objective of our study is to analyze peculiarities of competition distances and technical stages in hiking. Accumulated knowledge, correctly organized competitions and planned distances would allow to define the strongest competitors, highlight the effectiveness of the training process, improve the results of performances at competitions.

*полоса препятствий, кросс-поход, спасательные работы, соревновательная дистанция, технические этапы, спортивный туризм.*

*obstacle course, cross-hiking, rescue works, competition distance, technical stages, sports tourism.*

**Вступ.** Спортивний туризм є невід'ємною складовою частиною системи фізичної культури й спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі в спортивних туристських походах і змаганнях із видів спортивного туризму.

Основною складовою частиною спортивного туризму є подолання перешкод природного рельєфу: скелі, сніг, лід, водні перепони, а також різноманітні типи й форми макро- та мікрорельєфу. Багатозначні й умови подолання перешкод: кліматичні, метеорологічні, високогір'я та ін. [2], що потребує від учасників максимальної концентрації уваги на ділянках маршруту, оцінки ситуацій і надшвидкого прийняття рішень.

Під час змагальної діяльності використовують різноманітну техніку та тактику, засоби пересування й забезпечення безпеки учасників [7]. Подолання перешкод потребує різної за часом та інтенсивністю роботи від спортсменів, які займаються спортивним туризмом.

**Завдання дослідження** – проаналізувати дистанції змагань із пішого туризму, відповідно до правил змагань зі спортивного туризму та інших нормативно-правових документів.

**Результати дослідження. Дискусія.** Змагання з техніки спортивного туризму проводять із метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки спортивних туристських походів і змагань, виявлення найсильніших команд та учасників. Відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму, існують особливості в дистанціях, перешкодах, та завданнях залежно від виду туризму. Змагання з пішого туризму проводять на дистанціях «Смуга перешкод», «Крос-похід» та «Рятувальні роботи», а також у вигляді спеціальних завдань [1, 6].

«Смуга перешкод» – коротка дистанція, насичена технічними етапами, які встановлені на природних або штучних перешкодах (яри, схили, річки, болота, завали, чагарники), кількість яких визначається класом змагань. Вона може включати виконання спеціальних завдань. Дистанцію рекомендується планувати на відкритій або частково відкритій місцевості для видовищності глядачам, тренерам та іншим учасникам змагань.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка передбачає проходження певного маршруту з подоланням етапів та (або) виконанням спеціальних завдань, які встановлені на природних або штучних перешкодах. Маршрут проходиться з орієнтуванням по мапі або задається іншим способом (за описом, азимутально, маркуванням та ін.). Крос-похід може бути багатоденним і здійснюватись в умовах спортивного походу.

«Рятувальні роботи» – коротка або довга дистанція, яка передбачає транспортування умовно потерпілого силами команди на певних ділянках дистанції або через етапи та (або) спеціальні завдання. Як самостійна дистанція «Рятувальні роботи» проводяться на дистанціях III–V класів [6].

Дистанції можуть проходитися в заданому суддями порядку, за вибором команди, у вигляді естафети та ін., що визначається Положенням та Умовами змагань. Порядок проведення змагань за вибором визначається відповідними настановами [5, 6].

Дистанція змагань із техніки пішохідного туризму – це певний маршрут, що проходить через природні та штучні перешкоди, спланований у часі, прокладений на місцевості, що долається за певних умов, які визначаються ГСК змагань [7]. Дистанція має певну структуру – складається з певних елементів, коридорів руху, має старт, фініш та ін. Елементи дистанції – це етапи, спеціальні завдання, прийоми, контрольні пункти дистанції (КПД).

Контрольні пункти дистанції – це точки маршруту дистанції обов'язкові для проходження учасниками в порядку, заданому суддівською колегією.

Дистанція може бути лінійної, кругової, естафетної схеми. Порядок виконання дистанції може бути встановлений за вибором команд.

Змагання з техніки пішохідного туризму – це спортивний захід, що проводиться за Правилами й нормативними документами зі спортивного туризму [4, 5, 6], за певним положенням, на дистанціях що визначені для пішохідного туризму та забезпечені певним арбітражем. Змагання можуть бути одноденними чи багатоденними. Одноденні проводяться протягом одного дня або на одній дистанції. Багатоденні змагання проводять протягом двох або більше змагальних днів. Район проведення змагань вважається закритим для змагань національного та регіонального рівнів за три місяці до початку проведення, для районного, міського – за один місяць.

Змагання можуть бути командними, особисто-командними, особистими. Залежно від підготовки учасників і команд визначається клас дистанцій. Існує п'ять класів дистанцій. Параметри дистанцій різного класу наведені в табл. 1 [6].

Таблиця 1

Параметри дистанцій

Клас дистанції	Кількість технічних етапів (від – до)	Протяжність дистанції		Кількість етапів із самонаведенням (не менше)	Кількість етапів із транспортуванням потерпілого на дистанції «Рятувальні роботи» (не менше)	Оцінка дистанції, балів	
		смуга перешкод (не більше), рятувальні роботи	крос-похід (не менше)			загальна сума балів (не менше)	загальна сума балів за технічні етапи, п.1-19 – п.2.1.7 (не менше)
V	6–12	2,0	8,0	5	4	100	80
IV	6–10	1,5	7,0	4	3	70	50
III	4–10	1,0	5,0	3	2	50	30
II	4–8	1,0	4,0	2	Не проводиться	35	25
I	2–6	0,5	3,0	0	Не проводиться	20	15

Примітка:

1) протяжність дистанції «Рятувальні роботи» допускається зменшувати якщо транспортування потерпілого здійснюється не тільки через етапи, а й на частині маршруту дистанції;

2) рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-походу на 1 км за кожні 200 м набору висот зверх перших 200 м;

3) чим вищий клас дистанції, тим більша кількість складніших етапів [6].

Клас дистанцій змагань (I–V) характеризується їх складністю, а також окремими для кожного виду туризму додатковими вимогами [5, 6]. Ранг змагань визначається класифікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у цих змаганнях, і підраховується в балах за оцінкою спортивних розрядів і звань [10].

Згідно з правилами проведення туристичних змагань [6], на змаганнях з пішохідного туризму технічні етапи включаються до дистанції «Смуга перешкод», або «Крос-похід».

Етап – це чітко визначена на місцевості територія, що розміщена біля природної або штучної території, має певну структуру та умови подолання.

Спеціальний прийом – це технічна дія, що пов'язана з використанням спорядження або демонстрацією навичок загальнотуристської підготовки для перебування в польових умовах, виконанням завдань, що пов'язані з топографією, наданням долікарської допомоги та ін.

**Перелік етапів та спеціальних прийомів:**

*Технічні етапи:* навісна переправа через річку; навісна переправа через яр (скельна); крутопохила переправа; підйом по скельній ділянці або схилу; підйом по вертикальних перилах; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу; спуск по вертикальних перилах; спуск по схилу; переправа через річку по колоді; переправа через яр по колоді; переправа по вірьовці з перилами; переправа через річку вброд із використанням перил; переправа через річку вброд; переправа на плавзасобах; транспортування «потерпілого»; подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником); рух по жердинах; рух по купинах.

*Спеціальні прийоми:* орієнтування; в'язання вузлів; надання долікарської допомоги; заліз із топографії та/або геодезії; визначення відстані та/або висоти; установа намету; розпалювання багаття; укладання рюкзака; виготовлення спорядження.

Контрольні пункти дистанції – це точки маршруту дистанції обов'язкові для проходження учасниками в порядку, що задані суддівською колегією.

Спеціальне завдання – це визначена умовами мета або показник, якого мають досягнути учасники при подоланні маршруту або ділянки маршруту з виконанням певних умов, що визначаються суддівською колегією.

Документами, що регламентують проведення змагань зі спортивного туризму, крім Правил змагань зі спортивного туризму, є Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю [3], Єдина спортивна класифікація маршрутів та Кваліфікаційні норми й вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту [4]. Настанови з проведення змагань із пішохідного туризму [5].

Положення про змагання з туризму, як і в інших видах спорту є необхідним документом. Положення складається заздалегідь і надсилається учасникам не пізніше ніж за три місяці до початку міжнародних і всеукраїнських змагань та за один місяць – до інших змагань. Крім Положення про змагання організатори розробляють Умови проведення змагань, де роз'яснюється порядок дій учасників та команд при проходженні дистанцій; етапи, які входять до тієї чи іншої дистанції; схема дистанції; кількість і характер спорядження, що можна використовувати; вимоги щодо забезпечення безпеки тощо.

Організація змагань із туризму розпочинається зі створення оргкомітету з підготовки й проведення спортивних змагань із туризму, який здійснює такі види роботи: суддівство змагань, інформаційне, транспортне, медичне забезпечення, харчування та розміщення учасників і суддів.

Важливою та відповідальною справою є вибір місця змагань й обладнання дистанцій.

Місце, яке вибране для змагань, повинно відповідати різноманітним вимогам [9], бути узгодженим із місцевими органами влади, лісництвом, санепідемстанцією, перебувати поблизу водойми (або здійснюється забезпечення питною водою), бути відповідно підготовленим.

Під час календарного планування змагань обов'язково слід урахувати пору року, погодні умови, особливості регіону. У зимовий період змагання можна проводити в закритих приміщеннях, які спеціально обладнані.

У разі виникнення загрози безпеці учасників або ж умов, за яких неможливе проведення змагань, вони повинні бути відкладені або перервані.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Змагання зі спортивного туризму полягають у проходженні дистанції, що вміщує природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань із використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку й виконання технічних і тактичних завдань.

У спортивному туризмі існують спеціальні вимоги до технічних засобів, спорядження й обладнання ділянок маршруту, але є й загальні вимоги до всіх видів забезпечення, дотримання і виконання яких організаторами змагань, суддівською колегією, представниками й тренерами команд необхідні для збереження здоров'я учасників (особливо за участі дітей).

#### Джерела та література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2009. – 304 ст.
2. Дугаренко И. А. Основы спортивного туризма / И. А. Дугаренко. – Симферополь : СОНАТ, 2007. – 80 с.
3. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1124 від 02.10.2014.
4. Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1305 від 24.04.2014 .
5. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Затверджено рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України від 24 листопада 2012 року зі змінами.
6. Правила змагань зі спортивного туризму. (Затверджено Президією ФСТУ 22.03.2008, Погоджено Зам. МУ у ССМС 24.04.2008р.).
7. Соколов В. А. Спортивний туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості»/ В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // К., 2002. – С. 221–225.
8. Програма діяльності ФСТУ щодо розвитку спортивного туризму // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. ФСТУ. – № 3. – 2002.
9. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 464 с. : ил.
10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://geografica.net.ua/publ/galuzi\\_geografiji/kraeznavstv\\_o\\_i\\_turizm/organizacija\\_turistichnikh\\_zlotiv\\_ta\\_zmagan/63-1-0-833](http://geografica.net.ua/publ/galuzi_geografiji/kraeznavstv_o_i_turizm/organizacija_turistichnikh_zlotiv_ta_zmagan/63-1-0-833).

#### References

1. Hrabovskyi, Y. A., Skaliy, O. V., Skaliy, T. V. (2009). *Sportyvnyi turizm* [Sports tourism]. Ternopil: Navchalna knyha.
2. Dugarenko, I. A. (2007). *Osnovy sportivnogo turizma* [Basics of sports tourism]. Simferopol: SONAT.
3. Instruktziya shchodo organizatsii ta provedennya turystskykh sportyvnykh pokhodiv z uchnivskoyu ta studentskoyu molodiu [Instructions on organization and conducting of tourist events with pupils and student youth]. (2014, October). *Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy, 1124*.
4. Kvalifikatsiyni normy ta vymohy Yedynoi sportyvnoi klasyfikatsii Ukrainy z neolimpiyskykh vydiv sportu [Qualification standards and requirements of the United sports classification of Ukraine on non-Olympic kinds of sport]. (2014, April). *Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy, 1305*.
5. Pravyly zmahan zi sportyvnoho turizmu [Rules of competitions on sports tourism]. (2008, April). *Prezydiya sportyvnoho turizmu Ukrainy*.
6. Sokolov, V. A., Shtanhey, Y. V., Petrova, I. V. (2002). *Sportyvnyi turizm na suchasnomu etapi* [Sports tourism at the modern stage]. *Turizm u XXI stolitti: hlobalni tendentsii i rehionalni osoblyvosti*, 221–225.
7. Programa diyalnosti FSTU shchodo rozvytku sportyvnoho turizmu [Program of activity of Federation of sports tourism of Ukraine on development of sports tourism]. (2002). *Sportyvnyi turizm: Informatsiynometodychnyi zbirnyk FSTU, 3*.
8. Fedotov, Y. N., Vostokov, I. E. (2008). *Sportivno-ozdorovitelnyi turizm* [Sports-recreational tourism]. Moscow: Sovetskiy sport.
9. Orhanizatsiya turystychnykh zliotiv i zmahan [Organization of tourist meetings and competitions]. (2010). *Geografika: geografichniy portal*. Retrieved from [http://geografica.net.ua/publ/galuzi\\_geografiji/kraeznavstv\\_o\\_i\\_turizm/organizacija\\_turistichnikh\\_zlotiv\\_ta\\_zmagan/63-1-0-833](http://geografica.net.ua/publ/galuzi_geografiji/kraeznavstv_o_i_turizm/organizacija_turistichnikh_zlotiv_ta_zmagan/63-1-0-833).

#### Інформація про авторів:

**Дем'янчук Олена**; <http://orcid.org/0000-0002-4852-9013>; demolen@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

**Альошина Алла**; <http://orcid.org/0000-0001-6517-1984>; a\_aleshina@list.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

#### Information about the Authors:

**Demyanchuk Olena**; <http://orcid.org/0000-0002-4852-9013>; demolen@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

**Aleshina Alla**; <http://orcid.org/0000-0001-6517-1984>; a\_aleshina@list.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 16.02.2016 р.