

Четверухина Мария Сергеевна

магистр, преподаватель

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

г. Пермь, Пермский край

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ: «ЦАРЬ ГОРЫ» КАК НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: в статье представлен анализ основных проблем в подготовке спортсменов – любителей к соревнованиям «Царь горы». Автором дана характеристика новых экстремальных видов спорта, автор рассматривает уровень развития результатов в России и за рубежом.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, спортсмен, любитель, физическая подготовка.

С каждым годом увеличивается интерес населения, молодого, в частности, к экстремальным видам спорта, также не стоит на месте и фитнес-индустрия. Появляются новые направления двигательной активности с использованием нестандартных средств. Людям хочется испытать себя на смелость, прочность, проверить свои возможности.

Актуальность. Экстремальные виды спорта перестали быть только спортом, они плавно перетекают в вид активного отдыха и привлекают к себе разные категории населения, которые раньше никогда не были профессиональными спортсменами. Это стало доступным из-за развития фитнеса: любой желающий может начать заниматься, не ища для этого профессиональную команду или идя в определенную спортивную секцию – достаточно просто купить абонемент и посещать фитнес-направления, но этого мало для выступления на соревнованиях, так как от участника требуется достаточно серьезная функциональная подготовка. Здесь нужны методики, которых на данный момент не существует.

Цель работы. изучить проблемы подготовки спортсменов – любителей к участию в соревнованиях экстремальной серии, а именно к «Царь горы».

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи.

1. Дать анализ экстремального вида спорта «Царь горы»
2. Провести сравнительный анализ результатов участников соревнований по «Царь горы» в России и за рубежом.
3. Выявить проблемы подготовки спортсменов для участия в соревнованиях «Царь горы».

В данном исследовании мы использовали следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, анализ протоколов российских и международных соревнований, наблюдение.

За последние десятилетия в мире появилось большое разнообразие экстремальных видов деятельности или видов спорта, к большинству из них население уже относится привычно. Но некоторые виды до сих пор повергают людей в шок. К таким видам спорта можно отнести стритлатинг – это скоростной спуск на длинном скейтборде в положении лежа; хелискиинг – это спуск с неизведанного ранее снежного склона, причем подъем спортсмена к началу спуска происходит на вертолете; кейв-дайвинг – это пещерный дайвинг – вид технических погружений, совершаемых в пещерах; бейсджампинг – это прыжки с фиксируемых объектов; флайбординг – это полёт над водой со специальным водным нагнетателем, шлангом для подачи воды, а также водными ботинками; вулканобординг – это спуск с вулкана на специальных досках со скоростью до 80 километров в час, скайкинг – это выпрыгивание из самолета на небольшой лодке-каяке; хорсбординг – это езда за лошадьё с веревкой на специальной доске, выполняя различные трюки. И это только малая часть новых экстремальных видов спорта. Вроде бы только поухила мода на забегание на небоскребы, как появился такой вид спорта как «top of the hill» или по-другому «царь горы» [3].

В данной статье мы обратимся как раз к данному виду экстрима. «Top of the hill» в переводе на русский язык означает «вверх на гору». Впервые о данном виде спорта мир узнал в 2011 году от австрийского спринтера Андреаса Бергера, который со своей женой решил проверить, реально ли забежать в гору протяженностью 400 метров и углом подъема 37 градусов. Для испытания своих возможностей они выбрали прыжковый трамплин «Кульмом», находящийся

в Австрии. Разница высоты на нём от основания до вершины составляет 180 метров. Сложность подъема заключается еще и в поверхности трассы: нижняя часть трассы, покрытая травой, очень скользкая, в то время как вторая часть трассы – гладкая бетонная поверхность. Всё это вкуче, дает серьезную нагрузку на организм и эмоциональную встряску. Профессиональные спортсмены, принимавшие участие в первом забеге, с трудом смогли добраться до финиша, так как работа организма во время забега происходит в смешанном анаэробно-аэробном режиме. Это доказывает, что новое экстремальное испытание будет достаточно сложным для желающих его пройти. А в спорте, как известно, чем сложнее, тем престижнее.

С тех пор данный вид спорта попал в интересы экстремальной серии соревнований компании Red Bull и она стала выступать спонсором данных состязаний.

Результаты исследования. Исследование было проведено на базе федерального центра по зимним видам спорта «Снежинка» г. Чайковский, на базе трамплина Paul-Ausserleit Schanze г. Бишофсхофен (Австрия), в период с 2014 по 2016г.г. Подобные соревнования проводят около пяти лет в Европе, Северной Америке и к 2016 году это модное направление дошло и до России. На прыжковом трамплине К-125 в городе Чайковском 5 июля прошли первые всероссийские соревнования. Чайковский принял на своем трамплине более 200 спортсменов со всей России разного пола и возраста. В личном первенстве 114 мужчин и 37 женщин боролись за путевку на международные соревнования Red Bull 400, также 12 команд решили испытать себя в эстафете 4 по 100 м.

Перейдем к анализу контингента и результатов этих соревнований. В личном зачете результаты получились следующие: у женщин первое место заняла спортсменка с результатом 5.44.69, последний результат забега был 11.25.78, то есть разрыв между первым и последним местом составил 5.41.09. Средний возраст участников соревнований составил 23–35 лет.

У мужчин в финале результаты получились следующие: первое место занял спортсмен, показав время 4.05.25. Последний результат у мужчин –

6.35.31. Разрыв между первым и последним местом составил 2.30.06. Средний возраст участников 23–35 лет.

Перейдем к анализу результатов и контингента международных соревнований. 27 августа в австрийском городе Бишофсхофен прошел 5 этап экстремальной серии Red Bull 400. В соревнованиях приняли участие 900 человек, из них 700 мужчин и 200 женщин. В этом состязании приняли участие два спортсмена из России, победивших в мужском и женском финальных забегах в г. Чайковском. Результаты получились следующие: у женщин в финальный забег пробилось 60 сильнейших. Победительницей стала представительница Австрии Andrea Maug с результатом 3.52.50. Худший результат у женщин – 8.17.52 [1,4].

В мужском финальном забеге так же участвовало 60 спортсменов. Худший результат у мужчин – 4.55.00. Победу одержал опять представитель Австрии Tomas Celko, с результатом 3.17.30.

Оба победителя пятого этапа экстремальной серии Red Bull 400 являются профессиональными спортсменами, представляющими триатлон.

Представители России, впервые принимавшие участие в международных соревнованиях, показали следующие результаты: 12 место среди женщин, с результатом 5.41.38 и 13 место среди мужчин, с результатом 3.50.55. Обращаем внимание на то, что представители России тоже являются профессиональными спортсменами.

Таким образом, средний уровень результатов мировых соревнований оказался на порядок выше уровня результатов показательных в г. Чайковском, на наш взгляд это связано с тем, что в России только в 2016 году узнали о существовании Top of the hill. Для сравнения, возьмем результат непобедимой Andre Maug, показанный ею в своем первом победном забеге в 2014 году. Он был равен 5.37.10. Если сравнить средний результат первых забегов и результатов сегодняшних, мы увидим положительную динамику. Исходя из этого, мы можем предполагать, что с развитием в России подобных соревнований уровень выступлений русских спортсменов вырастет. И мы сможем создавать конкуренцию на мировых этапах серии Red Bull 400 [1; 2].

Проведя сравнительный анализ результатов забегов, мы установили значимую разницу времени забегания на трамплин между победителем и последним спортсменом в рейтинге выступавших.

Далее хочется обратиться к вопросу, а как же готовятся участники к данным соревнованиям? Допустим, ты профессиональный спортсмен и имеешь приличную физическую подготовку, твой организм готов к подобным стрессовым нагрузкам, но ведь в основной массе в таких соревнованиях участвуют любители, готовясь самостоятельно, опираясь на свой незначительный опыт в спортивной подготовке.

В мировой практике отсутствуют методики подготовки к данным соревнованиям. Мы предполагаем, что именно поэтому имеет место быть значительная разница в результатах у профессиональных спортсменов и любителей, для которых соревнование становится целым испытанием как физическим, так и психологическим. Организм неподготовленного человека испытывает огромный стресс, который может привести к проблемам со здоровьем. От своего незнания большинство людей думают, что нечего серьезного с ним случиться не может, а все потому, что они просто не испытывали раньше подобных нагрузок, и не представляют, насколько они будут истощать свой организм и к каким последствиям это может привести.

Так же в необходимости разработки методик подготовки к подобным соревнованиям свидетельствует увеличение количества участников, например, еще в 2014 году в забеге принимали участие 33 девушки и 203 мужчины, а к 2016 году в мировой практике общее количество участников возросло до 900 [1].

Если говорить о технике и тактике восхождения, то определенных критериев тоже пока не разработано. Каждый спортсмен опирается на свой опыт, и тут опять имеют преимущество профессиональные спортсмены, которые знают, как правильно распределить силы по дистанции.

Разработав методику подготовки к подобным соревнованиям, мы хотим хоть как-то уравнивать профессиональных спортсменов и спортсменов – любителей, а также расширить уровень знаний о подготовке к спортивным соревнованиям.

Выводы.

1. В ходе анализа мы установили, что он носит действительно экстремальный характер и требует большую затрату энергии, так как работа организма во время забега происходит в смешанном анаэробно-аэробном режиме.

2. При сравнении результатов соревнований мы установили, что средний уровень результатов мировых соревнований оказался на порядок выше уровня результатов российских и имеется значительная разница у победителей и последних участников в протоколе. При анализе контингента соревнующихся мы установили, что имеется значительный разрыв в возрасте соревнующихся, причём нет деления по возрастным группам. Участниками соревнований являются и профессиональные спортсмены, и спортсмены – любители.

3. В ходе исследования мы выявили основные проблемы подготовки спортсменов для участия в соревнованиях Top of the hill: разное покрытие трамплинов, отсутствие методик подготовки к соревнованиям.

Таким образом, в ходе исследования мы выявили основные проблемы подготовки спортсменов для участия в соревнованиях RedBull 400. Мы считаем, что разработка методики подготовки спортсменов в данном виде спорта актуальна.

Список литературы

1. Официальный сайт MAXFUN [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maxfunsport.com> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Официальный сайт REDBULL [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.redbull.at> (дата обращения: 15.11.2024).

3. Официальный сайт NOVATE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.novate.ru> (дата обращения: 15.11.2024).

4. Официальный сайт Федерального центра подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fc-snejinika.ru> (дата обращения: 15.11.2024).