

УДК 797.1

Горбонос-Андропова О. Р.

Микитчик О. С., к. фіз. вих., доцент

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

## ПІДГОТОВЧИЙ ПРОЦЕС ТУРИСТІВ-ВОДНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Анотація** Проаналізовано особливості побудови підготовчого процесу туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки, засоби, які застосовуються в тренувальному процесі. Вивчено науково-методичну літературу з питань методики підготовки туристів-водників. Проведено анкетування тренерів та керівників гуртків зі спортивного водного туризму, стосовно побудови підготовчого процесу спортсменів. Розкрито особливості підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що на сьогоднішній день не існує універсальної методики розвитку фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом. Встановлено шляхи подолання наявних проблем.

**Ключові слова:** спортивний, водний туризм, фізичні якості, загальна, спеціальна фізична підготовка.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства значна увага приділяється галузі туризму, але за даними літератури проблему науково-методичного забезпечення тренувального процесу у спортивному туризмі розкрито недостатньо. Так, О. Д. Наровлянський (2009) неодноразово вказував на відсутність використання інноваційних технологій та методик, передового закордонного досвіду в навчально-тренувальному процесі туристів-водників. Перед сучасними дослідниками гостро постає питання негайного вирішення таких актуальних проблем у галузі спортивного туризму, як підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-туристів, цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей.

Торкаючись даного питання, потрібно підкреслити, що на даний час відсутня єдина програма, згідно з якою підготовка туристів-водників здійснювалася б системно [7].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів», номер держреєстрації 0111U001168.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості побудови підготовчого процесу туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

У зв'язку з цим були сформульовані *задачі дослідження*:

1. Вивчити та проаналізувати науково-методичну літературу, нормативно-правові документи та матеріали мережі Інтернет стосовно сучасного стану процесу підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

2. Провести анкетування тренерів стосовно побудови підготовчого процесу туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження використовувалися методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічне анкетування.

З метою визначення думки спеціалістів у галузі спортивного водного туризму щодо особливостей підготовки туристів-водників на етапі попередньої ба-

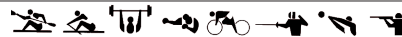
зової підготовки нами було проведено педагогічне анкетування, в якому приймали участь провідні тренери та керівники гуртків, збірних команд Дніпропетровської області з техніки водного туризму, яке проводилося у вересні місяці 2013 року. В опитуванні приймало участь 30 респондентів різної кваліфікації, з яких 20% мають тренерський стаж до 5 років; 50% – тренерський стаж до 10 років; 30% – тренерський стаж більше 10 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На думку провідних науковців (І. І. Антоновича, А. В. Григорова, Р. Р. Магомедова, Ю. А. Грабовського, 2009; В. М. Платонова, 2011), спортивні досягнення в будь-якому виді спорту обумовлені рівнем розвитку фізичних якостей, оскільки кожен вид спорту висуває специфічні вимоги до розвитку фізичних якостей спортсмена.

Спортивний туризм має широкий спектр специфічних якостей, високою мірою привабливих для тих, хто ним займається: це можливість зміцнення здоров'я, природного дозування фізичних навантажень, великий пізнавальний і виховний ефект, активний вплив на всебічний розвиток особистості й її моральні якості, самоствердження і самоперевірка людини в умовах боротьби зі труднощами, стихійними силами природи, почуття першовідкривача [1].

Спортивний водний туризм відноситься до складних технічних видів спорту (складно-координаційний) [10], підготовка в якому залежить від багатьох умов: якості спортивного інвентарю; можливості постійних тренувань у природних умовах, в яких змагальна діяльність проходить у мінливих умовах; індивідуальних особливостей спортсмена; кваліфікації кадрів тощо.

Порушуючи проблему фізичної підготовки та вдосконалення фізичних якостей спортсменів-туристів, потрібно зазначити, що даний процес здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки. Однак найбільш фундаментальний, комплексний та цілеспрямований вплив на сферу фізичної підготовленості спортсменів, на думку Л. П. Матвеева і В. М. Платонова, реалізується на етапі попередньої базової підготовки. Даний етап багаторічної спортивної підготовки збігається з початком створення бази загальної фізичної підготовленості, і передбачає вирішення



питання забезпечення всебічної фізичної підготовки спортсменів, подальше оволодіння ними раціональною спортивною технікою в обраному виді спорту і багатьма спеціально-підготовчими вправами [8; 10].

Особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і формуванню навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді туризму (Л. О. Тимошенко, 2011).

Різнобічна підготовка при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ більш перспективна для подальшого спортивного вдосконалення, ніж вузькоспеціалізоване тренування. У динаміці навантажень планується поступове збільшення їх обсягу при незначному прирості інтенсивності тренувальних навантажень [6]. Прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, як правило, призводить до швидкого зростання результатів юних туристів, але надалі неминуче негативно позначається на становленні їх спортивної майстерності [7].

Особливу увагу необхідно приділяти навантаженням під час інтенсивного росту і дозрівання організму спортсмена, коли різко активізуються природні пластичні, енергетичні та регуляторні процеси, що само по собі є для організму свого роду навантаженням (В. М. Платонов, 2011). Тренувальні заняття на етапі попередньої базової підготовки проводяться 2–3 рази на тиждень. Річний обсяг навантажень досягає 150–200 годин. Спортсмени на цьому етапі виконують 3–2 юнацький розряди.

На етапі попередньої базової підготовки технічне вдосконалення туристів повинно бути спрямоване не на якнайшвидше освоєння відносно вузького кола спеціально-підготовчих вправ, а на виконання різноманітних вправ загального, допоміжного і спеціального характеру, що сприяють різнобічній технічній підготовленості.

Найважливішим принципом підготовки на даному етапі є доступність для підлітка тренувальних і змагальних навантажень і розвиток його фізичних якостей і функціональних можливостей у суворій відповідності з віковими особливостями. При цьому дуже важливо враховувати темпи біологічного розвитку юного спортсмена [2]. На розглянутому етапі освоюється техніка різних способів сплаву, поворотів, вправ, спрямованих на вдосконалення техніки рухів руками, ногами тощо. Такий підхід сприяє швидкому освоєнню варіантів техніки сплаву, формуванню у туристів уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов змагань та функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності [9].

Особливістю даного етапу підготовки є значний обсяг сплаву на різних судах. Останнє розглядається багатьма тренерами як засіб силової підготовки, що особливо характерно для підготовки слаломістів. На цьому етапі багаторічного удосконалення проглядаються елементи періодизації річної підготовки, розвиток необхідних туристичних навичок.

Беручи до уваги вищезазначене, багато фахівців ставлять завдання – освоєння юними спортсменами широкого діапазону ефективних технічних прийомів, а також здатність у найкоротші терміни адаптуватися до нових незвичних умов навколишнього середовища.

Для вирішення зазначеної проблеми нами було проведено анкетування з метою встановлення дум-

ки спеціалістів у галузі спортивного водного туризму щодо особливостей побудови процесу підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

Результати анкетування виявили, що провідні тренери та керівники гуртків спортивного водного туризму для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки використовують у своїй практиці туристичні походи різної категорії складності з різною кількістю днів, елементи туристичного багатоборства та різних видів спорту.

Так, тренери стверджують, що в туристичному поході доводиться долати великі відстані протягом тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням, це залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, опору течії та типу суден, на яких сплавується група туристів. У результаті організм стомлюється і з'являється можливість появи помилок при доланні небезпечних або складних ділянок маршруту, тому саме витривалість відіграє велике значення для проходження дистанції та збереження життя туриста в екстремальних, складних похідних умовах.

У тренувальному процесі під час розвитку витривалості навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, величиною інтервалу відпочинку, характером відпочинку і числом повторень вправ. Найбільш доступні засоби розвитку загальної витривалості, за даними опитування тренерів та керівників з Дніпропетровської області, які застосовуються в тренувальному процесі туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки є: ходьба, біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, у зимовий період ходьба на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедний спорт.

Спеціальну витривалість розвивають засобами технічної підготовки: походами вихідного дня, участю в змаганнях, проходження змагальної дистанції при сплаві річкою, тренуванням з вантажем на трав'янистих, осиплих, снігових, льодових схилах і скелях. З цією метою 70% опитаних тренерів проводять тренування в природних умовах на штучно створених дистанціях річок Самара, Оріль, Дніпро, в лісових та паркових зонах, 30% – в закритих приміщеннях.

Провідні фахівці поділяють вправи для розвитку сили на дві групи. Першу групу складають вправи з зовнішнім опором: з опором партнера (вправи в парах, боротьба); з вагою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі, камені, мішки з піском, рюкзак з контрольною вагою); з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнім середовищем (біг по снігу, воді, піску, в гору, по пересіченій місцевості). Друга група – це вправи, обтяжені вагою власного тіла (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, скелелазіння). Так, 30% опитаних нами тренерів вказали, що для розвитку сили на тренувальних заняттях застосовують обтяження; 57% – опір зовнішнього середовища; 13% – на етапі попередньої базової підготовки використовують загально-розвиваючі вправи.

Розвиток спритності складається з розвитку здатності освоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливих обставин на турист-



ському маршруті. Координаційні якості розвиваються засобами фізичної та технічної підготовки без вантажу і з вантажем. 60% опитаних зазначили, що розвивають спритність у гуртківців ходьбою по колоді, тросу, каменях, купинах, жердинах, змаганнями з техніки туризму; 20% застосовують елементи скелелазіння; 10% – туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах; 7% – застосовують спортивні та рухливі ігри, гімнастику; 3% – для розвитку координації використовують новітній тренажер «Слэклэйн». Усі тренери зазначили – один з головних засобів розвитку координаційних здібностей туристів-водників – слалом на каяці та байдарці.

При виконанні вправ 69% опитаних тренерів рекомендують включати елементи новизни, створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції.

Для розвитку швидкості застосовуються різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції рухів і короткочасних переміщень (спортивні та рухливі ігри, легка атлетика). Засобами для виховання швидкості є: туристські вправи прикладного багатоборства (установка намету на час, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням, проходження зворотних воріт, водних перешкод тощо), орієнтування на місцевості. Майже 90% опитаних тренерів для розвитку швидкості застосовують елементи пішогохідного туризму, спортивні та рухливі ігри, естафети, слалом; 10% – скелелазіння, плавання, орієнтування.

Для розвитку гнучкості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки 40% опитаних тренерів використовують елементи пішогохідного туризму (метелик, ліани, завал, перила); 30% – гімнастики, скелелазіння; 20% – аеробіки, танців; 10% – загально-розвиваючі вправи.

#### Список використаної літератури:

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : [Навчальний посібник] / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій // Навчальна книга. – Тернопіль : 2009. – С. 87–89.
2. Грицак Ю. П. Організація самодіяльного туризму : [Навчальний посібник] // Ю. П. Грицак. – Харків : 2008. – С. 101–103.
3. Дем'янчук О. Г. Зацікавленість дітей середнього шкільного віку видами туризму / О. Г. Дем'янчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 136–139.
4. Зінченко В. А. Молодіжний туризм в Українській РСР у 70–80-х рр. ХХ ст. (на основі діяльності «Супутника») / В. А. Зінченко. – Донецьк : 2003. – 196 с.
5. Константинов Ю. С. Некоторые подходы к школьной туристско-краеведческой деятельности / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Внешкольник, 2002. – № 7. – С. 7–9.
6. Кифяк В. О. Організація туристичної діяльності в Україні / В. О. Кифяк // Чернівці: Зелена Буковина, 2003. – С. 122–125.
7. Наровлянський О. Д. Шкільний туризм / О. Д. Наровлянський, М. Д. Наровлянська, В. О. Пустовойт. – К. : Шкільний світ. – 2009. – С. 52–58.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник для вузов] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – С. 84–90.
9. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – 2010. – № 4. – С. 57–60.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 221–225.
11. Соколов В. А. Спортивный туризм на современном этапе. Материали Міжнародної НПК «Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості» / В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // К. : 2002. – С. 223–225.
12. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-біологічна проблема / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 618–621.

Неодмінними умовами досягнення високої фізичної підготовленості туристів – дотримання режиму, правил гігієни, постійний лікарський контроль, який доповнюється самоконтролем спортсмена.

Характерна особливість тренувань у туризмі полягає в тому, що підготовка до походу та змагань здійснюється в обстановці, різко відмінною від умов самої подорожі чи змагальної дистанції, оскільки неможливо відтворити (змоделювати) усі складнощі запланованого заходу. Підготовчий процес повинен бути складнішим за категорію складності маршруту чи класу дистанції змагань.

#### Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури та думки експертів доводять, що на сьогоднішній день не існує універсальної методики розвитку фізичних якостей спортсменів, що займаються водним туризмом. Також, недостатньо досліджена проблема нових, більш ефективних засобів фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

2. За даними анкетування тренерів встановлено, що навчально-тренувальний процес туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки не завжди підкріплений сучасною теорією і методикою спортивної підготовки. Зміст програми підготовки не враховує індивідуальні особливості дітей, територіальні особливості, наявність матеріально-технічної бази, сучасні вимоги в туризмі. Підготовчий процес планується лише з використанням засобів загальної фізичної підготовки та елементами пішогохідного туризму.

**Перспективи подальших досліджень:** передбачається проведення розробки і дослідження впливу неспецифічних засобів фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки на рівень розвитку фізичних якостей.

Стаття надійшла до редакції 01.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

**Анотація.** Горбонос-Андронova Е. Р., Микитчик О. С. Підготовительний процес туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. Проаналізовані особливості побудови підготовительного процесу



туристов-водников на этапе предварительной базовой подготовки, средства, применяемые в тренировочном процессе. Изучена научно-методическую литературу по вопросам методики подготовки туристов-водников. Проведено анкетирование тренеров и руководителей кружков спортивного водного туризма по проблеме построения подготовительного процесса спортсменов. Раскрыты особенности подготовки туристов-водников на этапе предварительной базовой подготовки. Установлено, что на сегодняшний день не существует универсальной методики развития физических качеств спортсменов, занимающихся водным туризмом. Установлены пути преодоления существующих проблем.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, водный туризм, физические качества, общая и специальная физическая подготовка.

**Abstract. Gorbonos-Andronova E. R., Mikitchik O. S. Preparatory process tourists conductors on the pre basic training.** The paper analyzes the features of construction of the preparatory process water tourists during pre- basic training, tools used in the training process. A study of scientific and methodological literature on the methodology for water tourist. A questionnaire survey of coaches and managers of boating sports clubs, by the construction of the preparatory process of the athletes. The features of the preparation of water-tourists during pre- basic training. Found that to date there is no universal method of the physical qualities of athletes involved in boating. The ways of overcoming the problems.

**Keywords:** sports tourism, water tourism, physical qualities, general and special physical training, the pre-basic training.

#### References:

1. Grabovskiy Yu. A., Skaliy O. V., Skaliy T. V. *Navchalna kniga [Educational book]*, Ternopil, 2009, pp. 87–89. (ukr)
2. Gritsak Yu. P. *Organizatsiya samodiyalnoho turizmu [Amateur Tourism Organization]*, Kharkiv, 2008, pp. 101–103. (ukr)
3. Dem'yanchuk O. G. *Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova [Scientific journal of the National Pedagogical University M. P. Dragomanov]*, Kyiv, 2011, vol. 13, pp. 136–139. (ukr)
4. Zinchenko V. A. *Molodizhniy turizm v Ukraini RSR u 70–80-kh rr. XX st. [Youth Tourism in the Ukrainian SSR in the 70's and 80's of the twentieth century]*, Donetsk, 2003, 196 p. (ukr)
5. Konstantinov Yu. S., Kulikov V. M. *Vneshkolnik [Out of school]*, 2002, vol. 7, pp. 7–9. (rus)
6. Kifyak V.O. *Organizatsiya turistichnoi diyalnosti v Ukraini [The organization of tourism in Ukraine]*, Chernivtsi, 2003, pp. 122–125. (ukr)
7. Narovlyanskiy O. D., Narovlyanska M. D., Pustovoyt V. O. *Shkilniy turizm [School tourism]*, Kyiv, 2009, pp. 52–58. (ukr)
8. Matveyev L. P. *Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty [The general theory of sport and its applications]*, Saint Petersburg, 2005, pp. 84–90. (ukr)
9. Mulik K. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2010, vol. 4, pp. 57–60. (ukr)
10. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [he system of training athletes in Olympic sports]*, Kyiv, 2004, pp. 221–225. (rus)
11. Sokolov V. A., Shtangey Yu. V., Petrova I. V. *Sportivniy turizm na suchasnomu etapi [Sport tourism at present]*, Kyiv, 2002, pp. 223–225. (ukr)
12. Timoshenko L. O., Labartkava K. V. *Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova [Scientific journal of the National Pedagogical University M. P. Dragomanov]*, Kyiv, 2011, vol. 13, pp. 618–621. (ukr)

Received: 01.11.2013.

Published: 30.12.2013.

**Елена Руслановна Горбонос-Андронова**, *Elena-gorbonos@mail.ru*; Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, м. Дніпропетровськ, 49094, Украина.

**Ольга Сергеевна Микитчик**, к. физ. восп., доцент; *olga\_mikitchik@mail.ru*; Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, м. Дніпропетровськ, 49094, Украина.

**Elena Gorbonos-Andronova**, *Elena-gorbonos@mail.ru*; Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports: Naberezhnaya Pobedy 10, Dnepropetrovsk, 49094, Ukraine.

**Olga Mikitchik**, Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor; *olga\_mikitchik@mail.ru*; Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports: Naberezhnaya Pobedy 10, Dnepropetrovsk, 49094, Ukraine.

