

УДК 796.57

## ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТУРИСТІВ-ВОДНИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена ГОРБОНОС-АНДРОНОВА, Ольга МИКИТЧИК

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Аноація** У статті проаналізовано особливості побудови підготовчого процесу туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки та визначено засоби, які застосовуються у тренувальному процесі. Вивчено наукову та методичну літературу з питань методики підготовки туристів-водників. Проведено анкетування тренерів і керівників гуртків зі спортивного водного туризму стосовно побудови підготовчого процесу спортсменів. Розкрито особливості підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. Установлено, що на сьогодні не існує універсальної методики розвитку фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом.

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

**Постановка проблеми.** Спортивний водний туризм належить до складних технічних (складнокоординаційних) видів спорту [10], підготовка в якому залежить від таких умов: якості спортивного інвентарю; можливості постійних тренувань у природних мінливих умовах; індивідуальних особливостей спортсмена; кваліфікації тренерських кадрів тощо. Нині в Україні побудова тренувального процесу у водному туризмі є майже недослідженою. За даними науково-методичної літератури, забезпечення тренувального процесу у водному туризмі розкрито недостатньо, передусім, це пов'язано з дуже малою кількістю наукових праць і видань зі спортивного водного туризму. Питанню підготовки юних спортсменів не приділяється належна увага. Отже, перед сучасними дослідниками гостро постає завдання негайного вирішення актуальних проблем у галузі спортивного водного туризму, підвищення спортивної підготовленості туристів-водників та цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З аналізу літературних джерел О.М. Кондратенко (2013 р.), Т.І. Гриньова (2010 р.), О.Д. Наровлянського (2009 р.), В.А. Соколова (2002 р.) з питань підготовки туристів і розвитку фізичних якостей та даних анкетування тренерів, керівників гуртків зі спортивного водного туризму з'ясувалося, що на даний час відсутня єдина програма, згідно з якою підготовка туристів-водників здійснювалася б системно. З наведеного можна зробити висновок, що проблема спортивної підготовки туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки є актуальною [7,9].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно із Зведеним планом науково-дослідних робіт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011–2015 роки за темою «Теоретико-методичні основи вдосконалення тренувального процесу і змагальної діяльності у структурі багаторічної підготовки спортсменів», номер держреєстрації 0111U001168.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості побудови тренувального процесу туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

**У зв'язку з цим були сформовані такі завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати наукову та методичну літературу, нормативно-правові документи й матеріали мережі Інтернет стосовно процесу спортивної підготовки туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

2. Провести анкетування тренерів щодо особливостей спортивної підготовки туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки та побудови тренувального процесу.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне анкетування.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися впродовж вересня – жовтня 2013 року у м. Дніпропетровську під час підготовки та проведення обласних змагань з техніки водного туризму «Закриття сезону – 2013».

Для визначення думки спеціалістів у галузі спортивного водного туризму щодо особливостей підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки ми провели педагогічне анкетування, в якому брали участь провідні тренери та керівники гуртків, збірних команд Дніпропетровської області з техніки водного туризму, яке проводилося у вересні 2013 року. У анкетуванні взяло участь 30 респондентів різної кваліфікації, з яких 20% мають тренерський стаж до 5 років; 50% – до 10 років; 30% – понад 10 років. Слід указати, що 90% опитаних мають вищу спеціальну освіту. Спортивна кваліфікація тренерського корпусу коливалася від I дорослого розряду до звання МСУ зі спортивного туризму.

Під час проведення змагань тренерам і керівникам гуртків із водного туризму було запропоновано взяти участь у нашому анкетуванні. Анкета складалася з 10 питань, зокрема: тренерський стаж і кваліфікація; кількість підопічних гуртківців 1, 2 року навчання; якими програмними документами користується тренер; які засоби та методи у тренувальному процесі використовує; використання інноваційних технологій; наявна матеріально-технічна база; чим займаються спортсмени в холодну пору року, де проводяться заняття; перелічіть головні засоби, які використовуються в розвитку фізичних якостей; розвитку яких фізичних якостей надається перевага.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз поширення водного туризму в регіонах на сьогодні дозволяє констатувати, що туристсько-краєзнавчих гуртків, об'єднань та спортивних секцій із водного туризму в регіонах України (за даними Центрів туризму на 2013 рік) налічується близько 105 од., які об'єднують понад 10 000 спортсменів. Календар Всеукраїнських та обласних змагань на 2014 рік за даними Дніпропетровської області налічує 10 змагань різного рангу з техніки водного туризму, у т.ч. змагання Міжнародного значення (2013 року було проведено лише 7 змагань). Це дає підстави стверджувати, що водний туризм з кожним роком стає більш популярним видом спорту серед молоді, цьому ж сприяє водний потенціал України, основою якого є 163 річки завдовжки понад 100 км.

Також неможливо не вказати, що зростання популярності водного туризму змушує до пошуку нових раціональних і більш ефективних тренувальних засобів, які можна використовувати під час підготовки туристів-водників.

Характер і спрямованість спортивної підготовки туристів безпосередньо пов'язані зі змагальною діяльністю й участю в походах різної категорії складності. На відміну від традиційного веслування, де необхідно подолати змагальну дистанцію в прямому напрямку, зберігаючи рухові параметри, у туризмі слід постійно змінювати й контролювати траєкторію руху човна (катамарану, байдарки), положення тулуба, рук і ніг, долаючи водні перешкоди, використовуючи воду для ефективного проходження тренувальних і змагальних дистанцій. Це вимагає від спортсмена прояву координаційних, силових, швидко-силових здібностей (динамічної рівноваги, здатності до перемикання та інших), гнучкості та витривалості, особливо при сплаві бурхливою річкою. Спортсмен одночасно повинен контролювати швидкість, траєкторію руху човна й маневрувати між перешкодами як на змаганнях, так і в поході, намагаючись не торкатися перешкод тулубом, човном або веслом. Крім того, змагання та походи проводяться на різних річках і каналах, що вимагає від спортсмена вміння пристосовуватися до мінливих умов і різноманітності перешкод.

Створення 2012 року Міжнародної федерації спортивного туризму, а також сучасні умови неухильного зростання спортивних досягнень, модернізація правил змагань і спортивного інвентарю; збільшення тренувальних навантажень і переорієнтація в розвитку фізичних якостей (від загальної до спеціальної витривалості, від максимальної сили до швидко-силової); розширення «географії» водного туризму сприяло пошуку нових підходів до реалізації навчально-тренувального процесу, підвищення ефективності спортивної тренуваності [9], що пов'язано з раціональним доббором і розподілом засобів тренування, методів, параметрів навантаження та їх співвідношення вже на етапі початкової базової підготовки [10].

Порушуючи проблему підготовленості та вдосконалення фізичних якостей туристів, слід зазначити, що цей процес здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки. Однак найбільш фундаментальний, комплексний і цілеспрямований вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів, за даними Л.П. Матвеева і В.М. Платонова, реалізується на етапі попередньої базової підготовки. Цей етап збігається з початком створення бази загальної підготовленості і передбачає вирішення питання забезпечення всебічної фізичної підготовки спортсменів, подальше оволодіння ними раціональної спортивної техніки в обраному виді спорту й багатьох спеціальнопідготовчих вправ [8, 10].

Особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді туризму [12]. Тренувальний процес планується відповідно до етапу підготовки, календаря змагань, сезонності і умов підготовки. Ураховуючи, що водний туризм – це сезонний вид спорту, гостро постає проблема загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді (осінній, зимовий та весняний періоди), оскільки погодні умови позбавляють можливості тренуватися у природних умовах. Це призводить до того, що матеріально забезпечені секції та спортивні клуби тренуються у схожому середовищі, в якому відсутні водні перешкоди, які розвивають специфічні почуття (наприклад досвід м. Києва, де широко впроваджено проведення зимових змагань із водного туризму в закритих басейнах). Але у зв'язку з відсутністю фінансування та підтримки спортивного туризму з боку держави більшість спортивних секцій, клубів та гуртків нашої держави не мають можливості використовувати у холодну пору року закриті басейни та споруди такого типу.

Беручи до уваги зазначене вище, багато фахівців ставлять завдання освоєння юними спортсменами широкого діапазону ефективних технічних прийомів і навичок, підвищення рівня підготовленості спортсменів, а також здатність у найкоротші терміни адаптуватися до нових незвичних умов навколишнього середовища при виході на відкриті водойми різними нетрадиційними та неспецифічними для водного туризму засобами.

Для вирішення зазначеної проблеми ми провели анкетування тренерів і керівників гуртків із водного туризму в Дніпропетровській області, для визначення їхньої думки щодо особливостей побудови процесу підготовки туристів на етапі попередньої базової підготовки; встановлення найбільш раціональних засобів і методів тренування; використання нетрадиційних технологій, які використовуються у тренуванні юних туристів за відсутності необхідного матеріально-технічного забезпечення. Було проаналізовано раціональність використання тих чи інших засобів для розвитку фізичних якостей.

За результатами анкетування виявлено, що станом на 2013 рік більш ніж 90% спортивно-туристичних секцій, гуртків із водного туризму в Дніпропетровській області не мають можливості використання закритих басейнів і спеціальних тренажерних споруд, залів для підготовки туристів-водників у холодну пору року. Крім того, провідні тренери та керівники гуртків упродовж багатьох років у своїй практиці використовують досить вузьке коло засобів для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, головними з яких є туристські походи різної категорії складності, елементи туристичного багатоборства (пішохідний і гірський туризм) та різні види спорту (легка атлетика, баскетбол, волейбол, гімнастика). Аналізуючи спрямованість тренувального процесу на цьому етапі підготовки виявлено, що 45% респондентів значну увагу приділяють розвиткові витривалості; 23% – розвиткові сили; по 15% – розвиткові швидкості та координаційним здібностям і лише 2% – гнучкості. Так, тренери стверджують, що в туристичному поході доводиться долати великі відстані впродовж тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням, це залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, опору течії та типу суден, на яких сплаваються група туристів. Унаслідок цього організм стомлюється і створюється можливість появи помилок при доланні небезпечних або складних ділянок маршруту, тому велике значення для проходження дистанції та збереження життя туриста в екстремальних та складних похідних умовах відіграє саме витривалість.

Факторами, які характеризують розвиток витривалості у тренувальному процесі є інтенсивність, тривалість, величина інтервалу відпочинку, характер відпочинку й кількість повторень вправ. Найбільш доступні засоби розвитку загальної витривалості за даними анкетування, які застосовуються у тренувальному процесі туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки, є: ходьба, біг, спортивне орієнтування на місцевості, ходьба на лижах, плавання, спортивні ігри. Спеціальну витривалість розвивають засобами технічної підготовки: тренуванням із вантажем на осипних, снігових, льодових схилах і скелях. Для цього 70% респондентів проводять тренування у природних умовах у лісових і паркових зонах, решта 30% – в спортивних залах.

Вправи для розвитку сили поділяються на дві групи. Першу групу становлять 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); із опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнім середовищем (біг по снігу, піску, вгору, по пересіченій місцевості). Друга група – це вправи, обтяжені вагою власного тіла (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісних переправ, скелелазіння). Так, 30% тренерів, яких ми опитали, зазначили, що для розвитку сили на заняттях у підготовчому періоді застосовують обтяження; 57% – опір зовнішнього середовища; 13% – вправи для загального розвитку.

Серед проявів координаційних здібностей у туризмі найпоширенішими є здатність освоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої ситуації на туристському маршруті. Координаційні здібності розвиваються засобами фізичної та технічної підготовки без вантажу і з вантажем. 60% опитаних тренерів зазначили, що спритність розвивають засобами пішохідного туризму (колода, купини, жердини, метелик, траверс); 20% – за допомогою скелелазіння (лазіння на штучних дистанціях, скелях); 10% – туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах; 7% – спортивними та рухливими іграми, гімнастикою; 3% – для розвитку координаційних здібностей застосовують новий тренажер «Слєклайн». При виконанні вправ 69% опитаних тренерів рекомендують увести елементи новизни, створювати ситуації, що вимагають швидкої реакції.

Для розвитку швидкості в підготовчому періоді респонденти застосовують різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції рухів і короткочасних переміщень (спортивні ігри, легка атлетика). Засобами для розвитку швидкості є туристські вправи прикладного багатоборства (установка намету на час, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням), орієнтування на місцевості. Майже 90% опитаних тренерів для розвитку швидкості застосовують засоби пішохідного туризму, спортивні та рухливі ігри, легку атлетику, естафети; 10% – скелелазіння, плавання, орієнтування.

Для розвитку гнучкості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки 40% респондентів використовують засоби пішохідного туризму (метелик, ліани, завал, перила); 30% – гімнастики та скелелазіння; 20% – вправи для загального розвитку та аеробіку; 10% – зазначили, що на цьому етапі гнучкість не розвивають.

Характерна особливість тренувань у туризмі полягає в тому, що підготовка до походу та змагань здійснюється в умовах, різко відмінних 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 наукової та методичної літератури та думки експертів довів, що на сьогодні не існує універсальної методики розвитку фізичних якостей спортсменів, що займаються водним туризмом. Також недостатньо досліджено проблему нових, більш ефективних засобів фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки, параметрів фізичної підготовленості та спеціальних рухових здібностей підлітків, що займаються водним туризмом у спортивних секціях.

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 й елементами пішохідного туризму.

**Перспективи подальших досліджень:** надалі планується дослідити вплив неспецифічних засобів фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки на рівень розвитку їхніх фізичних якостей.

### Список літератури

1. *Грабовський Ю. А.* Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Т. : Навчальна книга, 2009. – С. 87–89.
2. *Грицак Ю. П.* Організація самодіяльного туризму : навч. посіб. // Ю. П. Грицак. – Х., 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. – С.196.
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 : учеб. 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. – 2010. – № 4. – С. 57–60.
10. *Платонов В. Н.* Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 221–225.
11. *Соколов В. А.* Спортивний туризм на сучасному етапі / В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // "Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості : матеріали міжнар. наук.-практ. конгр. – 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., 2011. – № 13. – С. 618–621.

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТУРИСТІВ-ВОДНИКІВ  
В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Елена ГОРБОНОС-АНДРОНОВА, Ольга МИКИТЧИК**

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье проанализированы особенности построения подготовительного процесса туристов-водников на этапе предварительной базовой подготовки, средства, применяемые в тренировочном процессе. Изучено научно-методическую литературу по вопросам методики подготовки туристов-водников. Проведено анкетирование тренеров и руководителей кружков спортивного водного туризма по построению 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.

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

**ESTABLISHMENT OF TRAINING PROCESS FOR BOATING TOURISTS  
AT PREPARATION STAGE DURING PRELIMINARY BASIC TRAINING**

**Olena HORBONOS-ANDRONOVA, Ol'ha MYKYTCHYK**

*Dnepropetrovsk State University of Physical Culture*

**Abstract.** The article analyzes the features of construction of preparatory process of boating tourists during preliminary basic training, tools used in the training process. Scientific and methodological literature on training methodology for boating tourist has been studied. A questionnaire survey among coaches and managers of boating sports clubs, as for construction of the preparatory process of the athletes has been done. The features of preparation of water-tourists during pre- basic training are revealed. It is found out that to date there is no universal method of the physical qualities training of athletes involved in boating.

**Keywords:** sports tourism, water tourism, physical qualities, general and special physical training.