

УДК 796.015.132.57

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТУРИСТІВ-ВОДНИКІВ 12-14 РОКІВ УПРОДОВЖ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Олена ГОРБОНОС-АНДРОНОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** У статті визначено рівень розвитку фізичної підготовленості туристів-водників 12–14 років до та після проведення формувального експерименту. Проаналізовано наукову й методичну літературу щодо підготовки туристів-водників на Україні. Проведено педагогічне тестування юних спортсменів. Установлено достовірні відмінності в рівні розвитку основних рухових якостей туристів-водників між експериментальною й контрольною групами після впровадження експериментальної методики з використанням неспецифічних засобів фізичної підготовки.

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

**Постановка проблеми.** Аналіз наукової й методичної літератури, нормативно-правових документів та думки експертів довів, що на сьогодні головною проблемою вдосконалення фізичної підготовки туристів-водників є відсутність універсальної методики розвитку фізичних якостей спортсменів [1]; недостатня дослідженість проблеми пошуку нових більш ефективних комплексних форм фізичної підготовки спортсменів, особливо в зимову пору року [3]; параметрів фізичної підготовленості і спеціальних рухових здібностей підлітків, що займаються водним туризмом у спортивних секціях [6]; копіювання змісту тренування з інших дисциплін веслувального спорту, що не відображає специфіки водного туризму [2].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз літературних джерел довів, що останнім часом актуальними стають нові пріоритетні напрямки удосконалення рухових здібностей спортсменів у ДЮСШ і збірних командах країни з різних видів спорту [2].

Включення багатьох засобів фізичної підготовки до тренувального процесу сприяє підвищенню спортивних результатів та швидкому засвоєнню складних технічних прийомів. Це відбувається завдяки перенесенню елементів набутих раніше навичок на нові рухи засобами фізичної підготовки та сприяє збереженню високої фізичної і психічної працездатності [1, 3].

Зміст фізичної підготовки багато в чому визначається особливостями річного й багаторічного тренування. У міру зростання спортивної майстерності фізична підготовка набуває допоміжного характеру [4].

**Мета дослідження** – визначити динаміку рівня фізичної підготовленості туристів-водників 12–14 років упродовж формувального експерименту.

### **Завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати наукову й методичну літературу та матеріали мережі Інтернет стосовно рівня фізичної підготовленості туристів-водників 12–14 років.

2. Дослідити динаміку рівня основних рухових якостей туристів-водників 12–14 років упродовж формувального експерименту.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для визначення рівня фізичної підготовленості туристів-водників 12–14 років було проведено педагогічне тестування фізичних якостей. Дослідження проводили протягом вересня 2013 р. – травня 2014 р. на базі клубів спортивного туризму Дніпропетровської області: КБЗ фізкультурно-спортивний комплекс ім. В.М. Шкуренка (м. Павлоград), СК «Авангард» (м. Дніпропетровськ). У дослідженні брали участь 90 осіб, з них 64 юнака та 26 дівчат. Для проведення формувального експерименту хлопців і дівчат було поділено на контрольну та експериментальну групи. Кожна група складалася з 45 осіб (32 хлопці та 13 дівчат).

У ході дослідження ми використали 13 контрольних вправ, основу яких становили тести державної системи України та тести, запропоновані В.А. Романенко [5, 7]. Для дослідження спеціальної підготовленості ми застосували вправи, від яких залежить кінцевий результат виступу у змаганнях. Це «Проходження зворотних воріт» та «Проходження змагальної дистанції».

**Виклад основного матеріалу.** Для підвищення рівня фізичної підготовленості туристів-водників 12–14 років в експериментальній групі ми запропонували заняття із застосуванням неспецифічних засобів.

Розробка експериментальної методики будувалася на основних положеннях навчальної програми, де визначено, що основними завданнями фізичної підготовки є зміцнення стану здоров'я, розвиток рухових здібностей та навчання юних спортсменів долати природні і штучні перешкоди.

Ефективність розробленої експериментальної методики з використанням не специфічних засобів фізичної підготовки туристів-водників 12–14 років визначала за 13 показниками фізичної підготовленості.

За результатами проведеного експерименту з'ясовано, що серед низки показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи виявлено достовірні відмінності (табл. 1).

Показник сили та швидкісно-силових якостей визначали за тестами «Підтягування на перекладині», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Стрибок у довжину з місця», «Піднімання тулуба в сід», «Кидок набивного м'яча».

Означені якості мають велике значення для туристів-водників, особливо при підготовці до походу чи змагань, коли від спортсмена необхідні значні зусилля для подолання різних дистанцій. У контрольній групі хлопців спостерігався незначне зростання (від 0,01 до 0,93 у.о.) цих показників з тенденцією до поліпшення, але з недостатньою відмінністю ( $p > 0,05$ ).

Більш високі темпи відносного зростання були зареєстровані за показниками фізичної підготовленості в юнаків контрольної групи в таких тестах: «Біг змійкою 30 м» на 0,38 с ( $p < 0,05$ ), «Нахил тулуба із положення сидячи» на 0,5 см ( $p < 0,05$ ) та «Біг 1500 м» на 0,4 хв ( $p < 0,05$ ). Це передбачуваний результат, бо саме вік 12–14 років є одним із найбільш сприятливих періодів для розвитку координації, гнучкості та витривалості.

В експериментальній групі хлопців 12–14 років спостерігається достовірне зростання за всіма показниками фізичної підготовленості ( $p < 0,05$ ).

Отримані показники, що відображають рівень розвитку фізичних якостей хлопців експериментальної групи, мають значне поліпшення за такими тестами: «Підтягування на перекладині» на 5 разів, «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» на 6 разів, «Стрибок у довжину з місця» – 3,15 см, «Піднімання тулуба в сід» на 4 рази, «Біг 60 м» на 1,15 с, «Човниковий біг 4х9» на 1,9 с, «Нахил тулуба із положення сидячи» на 2,75 см, «Проходження зворотних воріт» на 6,2 с. Водночас показники тестів «Кидок набивного м'яча», «Біг змійкою 30 м», «Біг 1500 м» та «Проходження змагальної дистанції» також достовірно збільшилися, але з незначним зростанням.

Отже, при систематичному виконанні впровадженої авторської експериментальної методики з застосуванням неспецифічних засобів фізичної підготовки юних спортсменів спостерігається поліпшення показників силових та швидкісно-силових, координаційних якостей, витривалості та гнучкості. Ці якості мають велике значення при сплаві річкою, при маневруванні та керуванні судном та є важливою складовою фізичної підготовленості особливо при проходженні змагальної та похідної дистанцій. За даними дослідження стану вестибулярного апарату, яке проводилося з використанням проби Ромберга для оцінювання координації вертикального положення тіла та рівня нервово-м'язової активності, встановлено достовірне збільшення показників у юнаків контрольної групи на 3,84 с ( $p < 0,05$ ) та експериментальної групи на 14,24 с ( $p < 0,05$ ), що пов'язано з чутливим періодом та систематичними заняттями спортивним туризмом.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості туристів-водників  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n = 64)**

№	Тести	Умови реєстрації	КГ	ЕГ
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Підтягування на перекладині, рази	до експерименту	3,97±2,3	3,59±0,87
		після експерименту	4,9±0,8	9±0,6
		різниця	0,93p>0,05	5,41 p<0,05
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, рази	до експерименту	18,13±4,4	17,87±2,07
		після експерименту	18,72±1,4	23,5±1,4
		різниця	0,59 p>0,05	5,63p<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	до експерименту	164,3±5,7	165,65±3,1
		після експерименту	164,7±4,3	168,8±1,1
		різниця	0,4p>0,05	3,15p<0,05
4	Піднімання тулуба у сід, рази	до експерименту	26,1±5,64	25,88±2,55
		після експерименту	28,4±2,7	29,6±2,5
		різниця	2,3p>0,05	3,72p<0,05
5	Кидок набивного м'яча 2 кг, м	до експерименту	4,1±0,63	3,92±0,24
		після експерименту	4,5±0,2	4,75±0,25
		різниця	0,4	0,83 p<0,05
6	Біг 60м, с	до експерименту	11,41±0,51	11,45±0,21
		після експерименту	11,42±0,33	10,3±0,4
		різниця	0,01p>0,05	1,15p<0,05
7	Човниковий біг 4x9 м, с	до експерименту	12,59±0,5	12,65±0,25
		після експерименту	12,1±0,45	10,75±0,5
		різниця	0,49 p>0,05	1,9p<0,05
8	Біг змійкою 30м, с	до експерименту	6,68±0,36	6,69±0,13
		після експерименту	6,3±0,32	5,9±0,3
		різниця	0,38p<0,05	0,79p<0,05
9	Біг 1500 м, хв	до експерименту	7,9±0,42	7,95±0,29
		після експерименту	7,5±0,39	7±0,4
		різниця	0,4p<0,05	0,95p<0,05
10	Нахил тулуба із положення сидячи, см	до експерименту	7,06±1,9	6,75±0,62
		після експерименту	8,1±0,84	9,5±0,7
		різниця	0,5p<0,05	2,75p<0,05
11	Проходження «Зворотніх воріт», с	до експерименту	38,03±4,5	37,5±1,92
		після експерименту	37,75±1,11	31,3±1,7
		різниця	0,28p>0,05	6,2p<0,05
12	Проходження змагальної дистанції, хв	до експерименту	3±0,43	3,11±0,07
		після експерименту	2,98±0,25	2,4±0,07
		різниця	0,02p>0,05	0,71p<0,05
13	Проба Ромберга,с	до експерименту	24,56±4,65	24,06±1,46
		після експерименту	28,4±4,15	38,3±3,2
		різниця	3,84 p<0,05	14,24 p<0,05

Треба визначити, що в дівчат 12–14 років після проведення експерименту спостерігається поліпшення показників фізичної підготовленості (табл. 2).

У контрольній групі дівчат-туристок 12–14 років спостерігається незначне зростання силових, швидкісно-силових якостей, але вони є не достовірними (p>0,05). За показниками витривалості та розвитку спеціальних якостей, які вимірювалися за тестами «Проходження зворотніх воріт» та «Проходження змагальної дистанції», прослідковується недостатня тенденція до погіршення результатів за підготовчий (осінньо-зимово-весняний) період. Це пов'я-

зано з поганою фізичною підготовкою в зазначений період та відсутністю спеціального навантаження.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості туристів-водників контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n = 26)**

№	Тести	Умови реєстрації	КГ	ЕГ
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Підтягування на перекладині, рази	до експерименту	1,4±0,96	1,7±0,48
		після експерименту	2,3±0,46	3,9±0,26
		різниця	0,9 p>0,05	2,2p<0,05
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази	до експерименту	7,85±3,02	8,08±1,4
		після експерименту	10,5±1,08	17,23±1,48
		різниця	2,65p>0,05	9,15p<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	до експерименту	153,6±7	155,85±2,6
		після експерименту	157,4±5,3	159,54±3
		різниця	3,8p>0,05	3,69p>0,05
4	Піднімання тулуба у сід, рази	до експерименту	23,9±4,1	24,54±1,61
		після експерименту	29,46±3	26,3±1,06
		різниця	5,56 p<0,05	1,76 p>0,05
5	Кидок набивного м'яча 2 кг, м	до експерименту	3±0,53	3,19±0,19
		після експерименту	3,92±0,38	4,27±0,13
		різниця	0,92p>0,05	1,08p<0,05
6	Біг 60м, с	до експерименту	11,57±1,01	11,6±0,44
		після експерименту	11,02±0,12	11,08±0,22
		різниця	0,55p>0,05	0,52 p<0,05
7	Човниковийбіг 4?9 м, с	до експерименту	13,5±0,46	13,5±0,16
		після експерименту	13,08±0,34	11,92±0,21
		різниця	0,94p>0,05	1,58p<0,05
8	Біг «змійкою» 30м, с	до експерименту	7,4±0,48	7,4±0,21
		після експерименту	6,62±0,08	6,55±0,22
		різниця	0,78p<0,05	0,85p<0,05
9	Біг 1500 м, хв	до експерименту	10,05±1	10,02±0,32
		після експерименту	10,45±0,9	9,85±0,11
		різниця	-0,4p>0,05	0,17p>0,05
10	Нахил тулуба із положення сидячи, см	до експерименту	10,46±4,33	10,62±1,33
		після експерименту	15,4±2,8	13±1,24
		різниця	4,94p<0,05	2,38p<0,05
11	Проходження «Зворотніх воріт», с	до експерименту	44,46±4,68	44,31±1,5
		після експерименту	53,3±6,6	39,77±0,8
		різниця	-8,84 p>0,05	4,54p<0,05
12	Проходження змагальної дистанції, хв	до експерименту	3,8±0,53	3,9±0,3
		після експерименту	4±0,4	3,22±0,15
		різниця	-0,2p>0,05	0,68p<0,05
13	Проба Ромберга, с	до експерименту	19,15±2,64	20,15±0,8
		після експерименту	22,3±1,4	29,08±2,06
		різниця	3,15 p<0,05	8,93 p<0,05

За такими тестами, як «Піднімання тулуба в сід», «Біг змійкою 30 м» та «Нахил тулуба із положення сидячи» виявлено більш високі темпи відносного зростання, які були достовірно підтверджені (p<0,05). Так, за тестом «Піднімання тулуба в сід» статистичні дані збільшилися

на 6 раз ( $p < 0,05$ ), за тестом «Біг змійкою 30 м» – на 0,78 с ( $p < 0,05$ ) та за тестом «Нахил тулуба із положення сидячи» – на 4,94 см ( $p < 0,05$ ). Зростання показників у цій групі пов'язане з сенситивним періодом розвитку означених здібностей.

В експериментальній групі дівчат-туристок 12–14 років спостерігається достовірне зростання за такими тестами фізичної підготовленості: «Підтягування на перекладині» ( $p < 0,05$ ), «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ( $p < 0,05$ ), «Біг 60 м» ( $p < 0,05$ ), «Кидок набивного м'яча» ( $p < 0,05$ ), «Човниковий біг 4x9» ( $p < 0,05$ ), «Біг змійкою 30 м» ( $p < 0,05$ ), «Нахил тулуба із положення сидячи» ( $p < 0,05$ ), «Проходження зворотних воріт» ( $p < 0,05$ ) та «Проходження змагальної дистанції» ( $p < 0,05$ ). За такими тестами, як «Стрибок у довжину з місця», «Піднімання тулуба в сід» та «Біг 1500 м», достовірних відмінностей не зафіксовано.

Значне поліпшення рівня фізичних якостей у дівчат експериментальної групи спостерігається в тестах «Підтягування на перекладині» – на 2 рази, «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 9 разів, «Човниковий біг 4x9» – на 1,58 с, «Нахил тулуба із положення сидячи» – на 2,38 см, «Проходження зворотних воріт» – на 4,54 с. Це пов'язано з систематичним виконанням експериментальної методики з використанням неспецифічних засобів фізичної підготовки. Показники тестів «Кидок набивного м'яча», «Біг 60 м», «Біг змійкою 30 м» та «Проходження змагальної дистанції» також достовірно збільшилися, але з незначним зростанням. За даними дослідження стану вестибулярного апарату, яке проводилося з використанням проби Ромберга встановлено, що в туристок контрольної та експериментальної груп достовірно спостерігається збільшення показників: у контрольній групі на 3,15 с ( $p < 0,05$ ), в експериментальній групі – на 8,93 с ( $p < 0,05$ ). Зростання означених показників пов'язане з систематичними заняттями спортивним туризмом та належним виконанням засобів неспецифічної спрямованості, які позитивно впливають на координацію рухів та збереження вертикального положення тіла.

Поліпшення показників свідчить, що в дівчат експериментальної групи є достовірне підвищення силових та швидкісних, координаційних якостей та гнучкості, що має велике значення при сплаві річкою, при маневруваннях на змаганнях та походах, для виконання спеціальних прийомів у водному туризмі тощо.

#### **Висновки:**

1. Аналіз наукової та методичної літератури стосовно рівня фізичної підготовленості туристів-водників 12–14 років установив, що зростання популярності водного туризму змушує до пошуку нових раціональних та більш ефективних тренувальних засобів і методів, які можна використовувати в процесі підготовки туристів-водників, контролю та підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах тренувального процесу.

2. Після проведення педагогічного тестування туристів-водників 12–14 років до та після формуального експерименту встановлено, що обстежуваний контингент не однорідний, з вираженими розбіжностями серед дівчат і хлопців контрольної та експериментальної груп. Доведено, що показники фізичної підготовленості серед дівчат і хлопців-туристів 12–14 років мають більш достовірне поліпшення в експериментальній групі, ніж у контрольній, завдяки систематичними заняттями спортивним туризмом та належним виконанням засобів неспецифічної спрямованості.

#### **Список літератури**

1. *Абрамов В. В.* Спортивний туризм : підручник / В. В. Абрамов. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. *Бачинська Н. В.* Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні : монографія / Н. В. Бачинська. – Д. : Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
3. *Гриньова Т.* Динаміка показників фізичних якостей дівчат 10–13 років під впливом занять різними видами туризму / Тетяна Гриньова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 79-83.

4. *Закопайло С.* Фізична підготовка туриста / Сергій Закопайло, Олександр Потужний, Олена Потужня // Туризм і краєзнавство : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – С. 64-67.
5. *Круцевич Т. Ю.* Теорія й методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2011. – 223 с.
6. *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.
7. *Романенко В. А.* Методологические проблемы оценки физического развития юных спортсменов / В. А. Романенко, Т. И. Михайлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2001. – № 23. – С.48-53.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ 12–14 ЛЕТ ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ  
ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА**

**Елена ГОРБОНОС-АНДРОНОВА**

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье определен уровень развития физической подготовленности туристов-водников 12–14 лет до и после формирующего эксперимента. Проанализирована научно-методическая литература по вопросам подготовки туристов-водников на Украине. Проведено педагогическое тестирование юных спортсменов. Установлены достоверные различия в уровнях развития основных двигательных качеств туристов-водников между экспериментальной и контрольной группами.

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

**DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF 12–14 YEARS OLD WATER-TOURISTS  
DURING FORMING EKSPERIMENT**

**Elena HORBONOS-ANDRONOVA**

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports Graduate Student*

**Abstract.** The article defines the level of development of 12–14 years old water tourists physical fitnesss before and after forming experiment. Scientific and methodological literature on the preparation of water-tourists in Ukraine was analized. Testing young athletes was implemented. A significant difference in the levels of development of basic motor qualities of water-tourists between the experimental and control groups.

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