

1511.1+
Г67

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ГОРБОНОС-АНДРОНОВА ОЛЕНА РУСЛАНІВНА

УДК 796.011.3:796.57(043.5)

**СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Дніпропетровськ – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Микитчик Ольга Сергіївна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, доцент кафедри водних видів спорту.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Коетюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту;

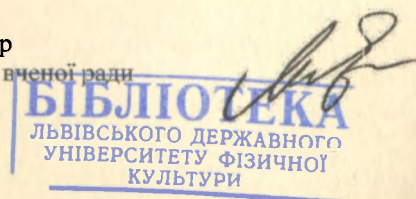
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, **Гриньова Тетяна Іванівна**, Харківська державна академія фізичної культури, старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Захист відбудеться «30» червня 2016 р. о 14 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Із дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано «28» травня 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. За останні десятиріччя значно зросла зацікавленість різними видами спортивного туризму, в тому числі і водним, оскільки вони перетворилися на видовищні види спорту, які вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку (О.Я. Булашев, 2009). Як і в інших складно-координаційних видах спорту, спортивний водний туризм має свої особливості, обумовлені змагальною діяльністю (Ю.Б. Воронов, 2002, М.Г. Сисоєв, 2003, В.А. Веткін, 2011). Важливу роль у підготовці спортсменів, які займаються водним туризмом відіграє етап попередньої базової підготовки, на якому здійснюється розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навичок (О.А. Шинкарук, 2011, В.М. Платонов, 2013, 2015). Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити наявність лише окремих відомостей, щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки у водному туризмі. Автори акцентують увагу на необхідності врахування сучасних ефективних засобів тренування та оволодіння спеціальними технічними навичками (Ю.Л. Шальков, 2007, Ю.В. Байковський, 2010, О.Я. Булашев, О.А. Кухтій, 2011, К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, 2013).

Фахівці вважають, що у туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення результатів неможливе без надійної фізичної підготовки, яка є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення (Г.А. Макарова, 2003, О.Я. Булашев, 2007, Ю.В. Байковський, 2011, О.А. Кухтій, 2011, В.М. Костюкевич, 2012, Т.І. Гриньова, 2013).

Підвищення ефективності тренувального процесу має особливе значення для різних видів туризму. Це зумовлено його високим соціальним статусом і водночас вкрай недостатнім вивченням проблеми вдосконалення навчально-тренувального процесу у вітчизняній спортивній науці. Варто вказати, що система підготовки спортсменів на сучасному етапі збагатилася значною кількістю наукових досліджень, присвячених проблемі підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів у різних видах спорту (О. Чичкан, 2002, Е.В. Кудряшов, 2005, Ж.Л. Козіна, 2011, О.М. Демідова, 2014). Багато фахівців вважають, що фізична підготовка є невід'ємною складовою частиною процесу спортивного удосконалення спортсменів, що забезпечує базу для технічно-складної змагальної діяльності (Л.П. Сергієнко, 2001, М.О. Носко, 2002, О.Я. Булашев, 2004, О. Калужна, 2011).

Підготовка спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки здійснюється згідно з «Навчальною програмою для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль)», блок «Водний туризм» (О.М. Кондратенко, 2013). Однак зміст програми не враховує індивідуальні особливості спортсменів, територіальні умови, наявність матеріально-технічної бази тощо. Тому виникає протиріччя між традиційно сформованими підходами до тренувального процесу і постійно зростаючими вимогами до технічної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом (Ю.А. Грабовський, О.В. Васютинська, 2004,

Я.І. Серкіз, 2004, Ю.В. Штангей, 2007). Це заважає гармонійному освоєнню спортсменами технічних навичок сплаву, необхідних для проходження змагальної дистанції (Ю.Л. Шальков, 1985, Д.В. Смирнов, 2003, Л.Н. Суховець, 2003).

На думку науковців, гостро постає питання побудови ефективного процесу фізичної підготовки та розвитку тих спеціальних фізичних якостей спортсменів, що займаються водним туризмом, прояв яких, забезпечив би найкращі результати на змаганнях та визначив успіх змагальної діяльності в цілому (Ю.В. Штангей, 2007, Т.І. Гриньова, 2013, І.І. Хоружий, Є.Д. Чалова, 2014).

У теорії та методиці спортивного туризму виявлено лише поодинокі наукові праці, які торкалися комплексного вдосконалення технічної підготовки туристів-багаторборців (В.М. Макаров, 2006), розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок туристів (І.І. Махов, 2007), форм і методів підготовки до різних за складністю походів (С.Ю. Махов, 2010), розробки спеціалізованого навчально-тренувального полігону, який дозволяє ефективно проводити процес опанування базовою технікою подолання перешкод і сприяє розвитку необхідних фізичних якостей туристів (С.В. Рильський, 2012). Програмному забезпеченню навчально-тренувальних занять спортивним туризмом, де на дистанціях юним спортсменам доводиться долати природні та штучні перешкоди з використанням спорядження, що полегшує виконання технічних і тактичних завдань, гарантує безпеку та сприяє їх залученню до подальшої участі у спортивних походах, у тому числі й комбінованих, присвячено роботи О.Г. Дем'янчука (2011), І.А. Денисенко (2013). Проте, жодне з досліджень не торкалося питань визначення структури та змісту процесу фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки, що і обумовлює актуальність обраної теми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту згідно із Зведеним планом науково-дослідних робіт Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 роки за темою 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів», номер держреєстрації 0111U001168. Роль автора полягає в розробці структури та змісту фізичної підготовки спортсменів 12-13 років, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки і впровадженні їх у тренувальний процес.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Завдання:

1. Визначити сучасний стан проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів 12-13 років, які займаються водним туризмом.
3. Розробити орієнтовні шкали оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

4. Розробити структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, мережі "Internet", анкетування, метод антропометрії, функціональні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше розроблено структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки, з визначенням змісту та обсягу видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), що застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду для підвищення результату змагальної діяльності;

- вперше розроблено орієнтовні шкали оцінки спеціальних фізичних якостей з визначенням діапазонів рівнів фізичної підготовленості – низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий для поточного та етапного контролю рівня фізичної підготовленості;

- вперше експериментально обґрунтовано ефективність застосування комплексів тренувальних вправ із раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки;

- вперше науково обґрунтовано ефективність використання в підготовчому періоді засобів допоміжної фізичної підготовки: скелелазіння та слеклайну, які за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових та силових якостей позитивно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки;

- доповнено дані про особливості фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів, які займаються туризмом; побудову навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки; використання засобів та методів фізичної підготовки спортсменів;

- розширено уявлення про взаємозв'язок між компонентами фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів, які займаються водним туризмом у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення результатів дослідження полягає у впровадженні в тренувальний процес спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки структури та змісту фізичної підготовки з використанням різних засобів фізичної підготовки залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду.

Результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес КБЗ фізкультурно-спортивного комплексу імені В.М. Шкуренка (Павлоград), СК «Авангард» (Дніпропетровськ), ЦТК «Горицвіт» (Дніпродзержинськ), ДДЮЦМС (Дніпропетровськ).

Основні положення дисертації знайшли практичне застосування у навчальному процесі кафедри водних видів спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту з дисципліни «Туризм» для студентів II курсу та використання теоретичних засад в лекційному курсі з дисципліни «Система підготовки спортсменів у професійному та неолімпійському спорті» за ОКР «Магістр» зі спеціальності «Спорт (за видами)», що засвідчують відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягав в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження було представлено на: XVIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014 р.), Міжнародній конференції «Розвиток науки на сучасному етапі» (Київ, 2013 р.); VII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2013 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я для всіх» (Пінськ, 2013 р.), VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2013 р.), X Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми фізичної культури населення, яке мешкає в умовах несприятливих факторів навколишнього середовища» (Гомель, 2013 р.), Міжнародній конференції «Наука в інформаційному суспільстві» (Донецьк, 2013 р.), на наукових конференціях Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту «Молоді науковці спорту Придніпров'я» (Дніпропетровськ, 2013, 2014, 2015 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 16 наукових працях, з яких – 5 у спеціалізованих фахових виданнях України, з них 3 у виданнях, що включено до міжнародних наукометричних баз, 3 у іноземних виданнях. Сім статей опубліковано у співавторстві.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаної літератури та 1 додатка. Дисертаційна робота викладена на 209 сторінках, вміщує 47 таблиць, 10 рисунків. У роботі використано 289 літературних джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, мету, завдання та методи дослідження, визначено об'єкт і предмет, розкрито наукову новизну, практичну значущість одержаних результатів, особистий внесок здобувача, зазначено сферу апробації результатів дослідження та публікації.

У першому розділі **“Особливості підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки”** подано огляд даних науково-методичної літератури, що стосується особливостей підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, представлено характеристики і класифікації видів водного туризму, визначено сучасні тенденції розвитку та особливості змагальної діяльності, розглянуто морфофункціональні показники та вікові особливості розвитку фізичних якостей спортсменів 12-13 років.

Встановлено, що у наукових дослідженнях проблема фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом розкрита недостатньо. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існуючі підходи для підвищення рівня фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки сьогодні не відповідають тенденціям розвитку сучасного спортивного туризму. Отже, набуває актуальності наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** обґрунтовано методи дослідження, адекватні об’єкту, предмету, меті та завданням роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволив визначити шляхи підвищення фізичної підготовленості, обґрунтування її змісту, засобів та методів. Антропометричні методи використано для оцінки фізичного розвитку спортсменів, які займаються водним туризмом. Оцінка функціонального стану здійснювалась шляхом дослідження дихальної та серцево-судинної систем, сенсомоторних реакцій і фізичної роботоzdатності. Педагогічне тестування проводилось для дослідження рівня фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом. Педагогічний експеримент полягав у впровадженні і визначенні ефективності розробленої структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки на рівень їх фізичної підготовленості. Метод анкетування дозволив визначити думку фахівців галузі, щодо доцільності вивчення особливостей підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Усі дані було оброблено на персональному комп’ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць «EXCEL-2010 for Windows».

Відповідно до мети і завдань експерименту, дослідження проводилося в чотири етапи з 2012 р. по 2015 р.

На *першому етапі* (листопад 2012 – січень 2013 р.) здійснено теоретичне визначення проблеми, опрацювання і узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури; сформульовано мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження; обґрунтовано програму експерименту та підібрані адекватні методи дослідження.

Другий етап (лютий 2013 – травень 2013 р.) було присвячено проведенню констатувального експерименту для визначення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів. Визначено взаємозв’язки між показниками фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості спортсменів. Дослідження були проведені на базі клубів

спортивного туризму Дніпропетровської області. В експерименті взяли участь 90 чоловік, з них 64 юнаки та 26 дівчат віком 12-13 років.

На *третьому етапі* (червень 2013 – травень 2014 р.) проведено формувальний експеримент. Науково обґрунтовано структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки і визначено її ефективність.

На *четвертому етапі* (червень 2014 – листопад 2015 р.) здійснено математичну обробку та аналіз отриманих експериментальних даних; виконано узагальнення та обговорення результатів; проведено оформлення дисертаційної роботи відповідно до вимог.

У третьому розділі “Фізична підготовленість, фізичний розвиток та функціональний стан спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки” наведено експериментальні дані фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості спортсменів, які займаються спортивним водним туризмом.

Результати дослідження фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів 12-13 років, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів 12-13 років, які займаються водним туризмом

Показники	юнаки (n = 64)	дівчата (n = 26)
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Довжина тіла, см	153,15±6,55	153,35±3,88
Маса тіла, кг	44,05±3,31	40,56±2,62
ОГК, см	67,40±3,27	67,08±3,05
Індекс Кетле, гр·см ⁻¹	287,44±11,43	273,30±11,31
ЖЄЛ, л	1806,25±217,40	1540,39±129,60
ЧД, циклів·хв ⁻¹	16,16±0,99	16,90±1,47
Проба Штанге, с	32,80±4,99	33,46±4,36
Проба Генча, с	18,90±1,78	19,38±1,70
ЧСС, уд·хв ⁻¹	68,34±3,63	73,69±3,70
Швидкість простої зорово-моторної реакції, мс	493,90±34,03	480,23±19,87
Швидкість складної зорово-моторної реакції, мс	498,05±35,67	482,81±15,73
Теплінг-тест, разів	305,80±44,14	307,12±20,90

Примітки: ОГК – окружність грудної клітини; ЖЄЛ – життєва ємність легенів; ЧД – частота дихання; ЧСС – частота серцевих скорочень.

Аналіз результатів дослідження фізичного розвитку свідчить, що у юнаків довжина та маса тіла, індекс Кетле відповідають віковій нормі, а показник ОГК – нижче вікової норми, у дівчат показник довжини тіла та індексу Кетле знаходяться в межах вікової норми, а маса тіла та ОГК – нижче вікової норми, у порівнянні з даними наведеними В.А. Романенко, 2002, 2005, Т.Ю. Круцевич, 2011.

Проведені дослідження засвідчили, що у юнаків показники ЧД, швидкості простої та складної зорово-моторних реакцій відповідають віковій нормі, а показники ЖЄЛ, проб Штанге та Генча, ЧСС, теплінг-тесту – нижче вікової норми. У дівчат показники ЧД, ЧСС, часу простої та складної зорово-моторних реакцій, теплінг-тесту знаходяться в межах вікової норми, а показники ЖЄЛ, проб Штанге та Генча – нижче вікової норми. Це свідчить про зменшення сили і витривалості дихальних м'язів і формування гіповентиляційного режиму дихання.

Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом досліджувався за показниками розвитку рухових якостей (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості спортсменів 12-13 років,
які займаються водним туризмом**

Тести	юнаки (n = 64)	дівчата (n = 26)
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Підтягування на поперечині, разів	5,78±1,76	–
Підтягування на низькій поперечині з положення лежачи, разів	–	6,50±3,10
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	17,81±3,12	8,12±2,30
Динамометрія правої кисті, кг	18,50±1,77	18,50±3,06
Динамометрія лівої кисті, кг	15,53±1,50	15,46±2,79
Станова динамометрія, кг	41,60±2,54	39,32±1,01
Стрибок у довжину з місця, см	164,97±4,63	138,77±6,60
Піднімання тулуба у сід, разів	25,95±4,38	24,42±3,07
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	4,00±0,49	3,99±0,47
Біг 60 м, с	11,43±0,39	11,77±0,69
Човниковий біг 4×9 м, с	12,43±0,64	13,20±0,46
Біг змієюю 30 м, с	6,69±0,28	7,22±0,47
Проба Ромберга, с	24,50±3,50	19,73±1,99
Біг 1500 м, хв	7,93±0,36	10,03±0,70
Нахил тулуба з положення сидячи, см	6,89±1,43	9,70±1,95
Проходження зворотних воріт, с	37,67±3,75	44,58±3,47
Проходження 10 воріт, хв	3,05±0,31	3,89±0,43

У юнаків та дівчат середньостатистичні показники всіх фізичних якостей знаходилися в межах нижче вікової норми, у порівнянні з даними наведеними В.А. Романенко, 2002, 2005; Т.Ю. Круцевич, 2011.

Для визначення взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану був проведений кореляційний аналіз, який показав, що із 406 розрахованих коефіцієнтів кореляції між показниками фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості у хлопців виявлено 66%, а у дівчат 65% випадків високого та середнього статистичного взаємозв'язку.

Найбільша кількість статистично достовірних взаємозв'язків ($p < 0,05-0,01$) визначена між показниками спеціальної фізичної підготовленості «Проходження зворотних воріт» та «Проходження 10 воріт» з показниками:

– функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем (ЧСС, ЧД, ЖЄЛ, проб Штанге та Генча; r від 0,538 до 0,958);

- сенсомоторних реакцій (швидкість простої та складної зорово-моторних реакцій; г від 0,612 до 0,956);
- фізичної роботоzдатності за показником «Теппінг-тесту» (г від 0,633 до 0,958);
- фізичних якостей: силових (г від 0,564 до 0,971); швидкісних (г від 0,884 до 0,960); швидкісно-силових (г від - 0,772 до - 0,925), координаційних (г від 0,748 до 0,963).

Отримані дані дали можливість визначити спрямованість змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки на переважний розвиток провідних фізичних якостей: силових, швидкісних, швидкісно-силових та координаційних.

Враховуючи, що нами вперше були запропоновані та використані тести для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки, на основі методу сигмальних відхилень були розроблені орієнтовні шкали оцінки з визначенням діапазонів рівнів фізичної підготовленості – низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий. Розроблені шкали в подальшому використовувались для поточного та етапного контролю рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки (табл. 3).

Таблиця 3

Оціночні шкали рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 12-13 років, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки

Тести		Рівень спеціальної фізичної підготовленості				
		низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
Проходження зворотних воріт, с	Юнаки	<45,18	45,17-41,43	41,42-33,92	33,91-30,17	>30,16
	Дівчата	<51,53	51,52-48,06	48,05-41,11	41,10-37,64	>37,63
Проходження 10 воріт, с	Юнаки	<3,68	3,67-3,37	3,36-2,74	2,73-2,43	>2,42
	Дівчата	<4,76	4,75-4,33	4,32-3,46	3,45-3,03	>3,02

Дані констатувального експерименту стали підставою для обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

У четвертому розділі “Експериментальне обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки” подано результати формуального експерименту.

Аналіз системи підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки показав, що «Навчальна програма для гуртків туристсько-краснознавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль)», блок «Водний туризм» (2013 року), розрахована лише на три роки навчання в гуртках та секціях відповідного профілю і охоплює тільки етап попередньої базової підготовки. Головним її недоліком є подібність змісту тренування з іншими дисциплінами веслувального спорту, що не відображає специфіки водного туризму, а сам

навчально-тренувальний процес планується на суб'єктивному досвіді тренерів, що порушує положення сучасної теорії і методики спортивної підготовки. Не враховуються індивідуальні особливості спортсменів, територіальні умови, наявність матеріально-технічної бази тощо. Отже, відсутність специфічності тренування у підготовчому періоді, вимагає оптимізації процесу підготовки туристів з урахуванням усіх факторів, що впливають на спортивну підготовку.

Встановлено, що розподіл годин на різні види підготовки не відповідає загальним положенням і рекомендаціям вчених щодо побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Відповідно до існуючої програми, тривалість навчально-тренувального процесу спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки складає 216 годин (по 6 годин на тиждень), які розподілені на: участь в туристсько-краєзнавчих заходах (56 годин), загальну туристську підготовку (52 години), фізичну підготовку (48 годин), спеціальну туристську підготовку (40 годин), краєзнавство (14 годин), вступ та підсумки (6 годин).

Визначено, що в навчальній програмі відсутній розподіл годин на загальну, спеціальну і допоміжну фізичну підготовку. Це призводить до зниження ефективності навчально-тренувального процесу залежно від особливостей його побудови на різних етапах підготовки спортсменів у річному циклі, що відбивається на змагальному результаті та підтверджено даними проведеного констатувального експерименту. Вищезазначене обумовлює необхідність розробки структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки в річному циклі.

Для проведення експерименту з числа спортсменів, які займаються водним туризмом у Дніпропетровській області було створено контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи у кількості по 13 дівчат і 32 юнаки у кожній групі.

На початку експерименту достовірних розбіжностей у показниках фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану між групами не спостерігалось ($p > 0,05$). Контрольна група займалась за навчальною програмою, а експериментальна – за розробленою структурою та змістом фізичної підготовки спортсменів, які займаються на етапі попередньої базової підготовки.

Умови педагогічного експерименту та обсяг навантаження у годинах в експериментальній та контрольній групах були однакові: кількість годин на тиждень – 6, кількість днів тренувань на тиждень – 3, кількість днів тренувань на рік – 108, кількість годин на рік – 216, кількість змагань – 1, кількість походів – 1.

Нами визначено зміст та обсяг видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної) в структурі фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Обґрунтування годин на різні види підготовки проводилося згідно з рекомендаціями провідних учених (В.М. Платонова, Л.В. Волкова), дослідників в галузі туризму (Т.І. Гриньової, В.М. Макарова, І.І. Махова, К.В. Мулик), основних положень теорії спорту та розподілу годин на різні види фізичної підготовки в програмах з інших водних видів спорту: веслування на байдарках та каное, веслувальний слалом та інших. Так на загальну фізичну підготовку відводилося 35%, на спеціальну – 15% і на допоміжну – 50%.

Підготовчий період було розподілено на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи, який тривав 8 місяців (вересень 2013 р. – квітень 2014р.).

Метою загальнопідготовчого етапу було підвищення рівня загальної та допоміжної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем організму, розвиток необхідних спортивно-технічних і психологічних якостей. У структурі загальнопідготовчого етапу виділені втягувальний та базовий мезоцикли. Основним завданням втягувального мезоциклу було поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи, що забезпечувалося застосуванням вправ, спрямованих на розв'язання завдань загальної фізичної підготовки. Втягувальний мезоцикл містив 4 втягувальні мікроцикли, які були спрямовані на підготовку організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Співвідношення ЗФП:СФП:ДФП складало 60%:10%:30%.

У базовому мезоциклі проводилася робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, становлення технічної та тактичної підготовленості. Базовий мезоцикл містив 4 розвивальних та 4 відновлювальних мікроцикли. Основним завданням розвивальних мікроциклів була стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко-тактичної та фізичної підготовки, що характеризувалося великим сумарним об'ємом роботи, значним навантаженням (70% від максимального) та спрямованістю на комплексний розвиток фізичних якостей з переважним розвитком гнучкості та координаційних якостей (співвідношення ЗФП:СФП:ДФП – 50%:15%:35%).

Відновлювальні мікроцикли планувалися після напружених розвивальних мікроциклів. Їх основна роль полягала у забезпеченні оптимальних умов для відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів (співвідношення ЗФП:СФП:ДФП – 60%:10%:30%).

Тренування спортсменів на спеціально-підготовчому етапі передбачало цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. В структурі спеціально-підготовчого етапу були виділені два базові та один контрольно-підготовчий мезоцикли.

Перший базовий мезоцикл був спрямований на комплексний розвиток фізичних якостей з переважним розвитком витривалості (ЗФП:СФП:ДФП – 45%:20%:35%), а другий – на комплексний розвиток фізичних якостей з переважним розвитком силових якостей (співвідношення ЗФП:СФП:ДФП – 40%:25%:35%). Базові мезоцикли містили розвивальні та відновлювальні мікроцикли.

Контрольно-підготовчий мезоцикл характеризувався широким застосуванням спеціально-підготовчих вправ з переважним розвитком швидкісних та швидкісно-силових якостей (співвідношення ЗФП:СФП:ДФП – 35%:30%:35%). Він включав розвивальні, відновлювальні та підвідні мікроцикли, що були спрямовані на безпосередню підготовку спортсменів до змагань. На даному мезоциклі проводився поточний та етапний контроль рівня фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки з використанням розроблених орієнтовних шкал оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей.

Акцент в експериментальній групі було зроблено на розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом: координаційних, силових, швидкісних та швидкісно-силових на основі раціонального співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки.

Для підвищення загальної фізичної підготовленості використовувалися загальнорозвиваючі вправи, біг, різноманітні висипи, лазіння по канату, подолання навісних переправ, присідання, стрибки, елементи гімнастичних вправ тощо.

Спеціальна фізична підготовка була спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, в процесі якої використовувалися такі вправи: елементи водного туризму, туристські вправи прикладного багатоборства, естафети на воді, проходження «змійок», прямих та зворотних воріт, підйоми по крутому сніжному або трав'янистому схилі, плавання, застосування гребних тренажерів, подолання перешкод тощо.

Допоміжна фізична підготовка включала вправи, які за структурою рухової діяльності були переважно спрямовані на розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових та силових якостей та створюють основу для формування спеціальних рухових дій: елементи скелелазіння (лазіння по нижнім зачіпкам «боулдерінг», лазіння по нижнім зачіпкам по скеледрому, лазіння по скеледрому з верхньою та нижньою страховкою, по активним та пасивним зачіпкам, висипи різними хватками на «кампус-борді») та слеклайн (ходіння по натягнутій стропі).

Задля ефективної реалізації розробленої структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки були розроблені 24 комплекси тренувальних вправ з раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів. Запропоновані комплекси використовувалися залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду. Тривалість виконання комплексів складала 20-25 хв.

Вправи в кожному комплексі виконувалися методом колового тренування. Підвищення навантажень досягалося шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ (повторювань та довжини дистанції). Дозування навантаження визначалося загальною кількістю вправ, кількістю їх повторів, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю. Відповідно до збільшення тренуваності навантаження зростало за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями, а також збільшення їх обсягів.

Підтвердженням високого ступеня ефективності запропонованої структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом стали результати порівняльного аналізу даних тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп (табл. 4.)

Доведено, що наприкінці формувального експерименту у спортсменів експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі показники фізичної підготовленості, ніж у спортсменів контрольної групи ($p < 0,05$).

Аналіз показників фізичного розвитку за показниками довжини, маси тіла та ОГК свідчить, що статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) в обох групах відбулися лише за показником маси тіла, що пов'язано з процесом росту організму в даний віковий період.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості спортсменів 12-13 років, які займаються водним туризмом до та після формувального експерименту

Показники		КГ (n=45)		ЕГ (n=45)		
		x ± S		x ± S		
		до	після	до	після	
Підтягування на поперечині, разів	Ю	5,37±2,30	5,88±1,34	—	—	
Підтягування на низькій поперечині з положення лежачи, разів	Д	—	—	5,09±1,76	7,90±1,30*	
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ю	18,13±4,40	19,20±2,30	17,65±1,75	20,30±3,10*	
	Д	7,85±2,90	9,07±1,00	8,08±1,40	10,38±1,00*	
Стрибок у довжину з місця, см	Ю	164,30±5,70	165,70±6,10	164,53±3,07	173,81±5,90*	
	Д	139,46±2,60	147,77±3,20	137,77±1,96	157,38±5,70*	
Піднімання тулуба у сід, разів	Ю	24,20±4,45	27,6±1,60	26,40±2,84	30,60±2,70*	
	Д	24,07±4,14	29,20±1,60*	24,69±3,65	31,00±2,00*	
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг. м	Ю	4,01±0,55	4,65±0,50*	4,03±0,35	4,80±0,30*	
	Д	4,38±0,29	4,58±0,13	3,94±0,58	4,47±0,30	
Біг 60 м, с	Ю	11,10±0,48	10,84±0,20*	11,24±0,45	10,60±0,42*	
	Д	12,06±0,70	11,80±0,50	11,69±0,38	11,20±0,40*	
Човниковий біг 4×9 м, с	Ю	12,34±0,80	11,8±0,28*	12,35±0,46	11,50±0,37*	
	Д	12,90±0,38	12,56±0,31	13,40±0,30	12,30±3,60*	
Біг змійкою 30 м, с	Ю	6,68±0,36	6,22±0,22*	6,53±0,33	6,00±0,30*	
	Д	7,18±0,61	6,87±0,40	7,33±0,31	6,48±0,30*	
Біг 1500 м, хв	Ю	7,59±0,42	7,51±0,37	7,53±0,31	7,34±0,20*	
	Д	10,05±1,00	9,58±0,67	10,02±1,27	9,34±0,20	
Нахил тулуба із положення сидячи, см	Ю	6,72±1,80	7,65±1,08	6,84±0,72	7,90±1,30*	
	Д	10,00±3,96	11,00±2,40*	9,69±1,26	11,00±1,70*	
Проба Ромберга, с	Ю	24,56±4,65	31,50±4,80*	24,06±1,46	36,00±2,20*	
	Д	19,15±2,64	23,00±1,40	20,15±0,80	34,80±1,02*	
Динамометрія, кг	права	Ю	17,40±0,78	21,00±3,20*	25,06±1,93	28,47±2,47*
		Д	16,00±0,78	18,53±1,33*	18,90±1,40	20,40±1,70*
	ліва	Ю	15,18±0,95	16,90±1,75*	19,75±1,40	22,75±1,77*
		Д	13,38±0,49	14,08±1,27	15,77±0,80	15,84±1,23
	станова	Ю	31,70±3,40	31,70±2,70	31,34±1,03	37,40±1,50*
		Д	28,90±1,26	30,23±2,72	29,70±1,40	33,77±2,40*
Преходження зворотних воріт, с	Ю	38,03±4,50	37,75±1,12	37,5±1,92	32,00±2,70*	
	Д	44,46±4,68	45,00±2,54	44,31±1,50	39,00±2,60*	
Преходження 10 воріт, хв	Ю	2,99±0,43	2,55±0,30	3,11±0,07	2,38±0,10*	
	Д	3,80±0,53	4,00±0,65	3,90±0,30	3,50±0,40*	

Примітка. * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту

У юнаків і дівчат експериментальної групи спостерігалось покращення функціонального стану системи зовнішнього дихання, сенсомоторних реакцій та фізичної роботоздатності. Після експерименту у дівчат збільшилася ЖЄЛ на 250 мл

($p < 0,05$). Достовірно ($p < 0,05$) збільшився час затримки дихання на вдиху та видиху, зменшився час простої та складної зорово-моторних реакцій.

Для аналізу показників спеціальної підготовленості було проведено порівняльний аналіз виступу спортсменів на змаганнях чемпіонату Дніпропетровської області зі спортивного водного туризму протягом 2013-2014 рр. Отримані дані наведені у таблиці 5.

Таблиця 5

Результати виступу спортсменів, які займаються водним туризмом на змаганнях зі спортивного водного туризму 2013-2014 рр.

Рік	Слалом «Каяк», хв.с,мс		Слалом «Байдарка», хв.с,мс		Слалом «Катамаран-2», хв.с,мс		Слалом «Катамаран-4», хв.с,мс		Слалом «Рятувальна техніка», хв.с,мс	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
2013	2.03,44	2.07,13	2.46,22	2.44,41	3.02,89	2.56,15	3.36,27	3.44,52	1.19,43	1.25,28
2014	1.59,82	1.25,34*	2.42,09	1.57,03*	3.10,04	2.15,75*	3.36,22	2.58,84*	1.13,18	0.59,13*

Примітка. * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

Встановлено, що в експериментальній групі за результатами змагальної діяльності прослідковується статистично достовірне зменшення часу затраченого на подолання змагальних дистанцій: на дистанції слалом «Каяк» відбулося покращення на 33%, на дистанції слалом «Байдарка» – на 29%, на дистанції слалом «Катамаран-2» – на 23%, на дистанції слалом «Катамаран-4» – на 21%, на дистанції «Рятувальна техніка» – на 30% ($p < 0,05$).

Таким чином, результати формувального експерименту свідчать про те, що розроблена структура та зміст фізичної підготовки сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються водним туризмом. Це дає підставу рекомендувати для практичного використання науково-обґрунтовану у дослідженні структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено три групи даних, отриманих у ході дисертаційного дослідження.

Підтверджено дані про високий кореляційний взаємозв'язок між компонентами фізичної підготовленості, фізичним розвитком та функціональним станом спортсменів, які займаються туризмом (Т.І. Гриньова, 2013), необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів, які займаються туризмом (А.Я. Булашев, 2009, І.А. Денисенко, 2014).

Доповнено дані про особливості фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів, які займаються туризмом (І.С. Кондратенко, 1996, А.Я. Булашев, 2007, Т.І. Гриньова, 2013); побудову навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки (Ю.В. Штангей, 1996, О.В. Кондратенко, 2003, Ю.С. Константинов, 2009); використання засобів та методів фізичної підготовки спортсменів (Ю.В. Штангей, 1996, Л.В. Волков, 2002, І.І. Махов, 2007, В.Г. Нікітушкін, 2009).

Вперше розроблено структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки, з визначенням змісту та обсягу видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), які застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду, що визначає передумови для підвищення результату змагальної діяльності. Розроблено орієнтовні шкали оцінки спеціальних фізичних якостей з визначенням діапазону рівнів фізичної підготовленості – низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий для поточного і етапного контролю рівня фізичної підготовленості. Обґрунтовано ефективність застосування комплексів тренувальних вправ із раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Обґрунтовано ефективність використання в підготовчому періоді засобів допоміжної фізичної підготовки: скелелазіння та слеклайну, які за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових та силових якостей позитивно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки виявив низку проблемних питань, що стосуються особливостей процесу фізичної підготовки, а саме визначення змісту та обсягу видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), врахування індивідуальних особливостей спортсменів, територіальних умов та наявності матеріально-технічної бази.

2. Результати констатувального експерименту довели, що у спортсменів, які займаються водним туризмом середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей знаходяться на низькому рівні. За показниками антропометричних досліджень встановлено, що у юнаків середні показники довжини та маси тіла, індексу Кетле відповідають віковій нормі, показник ОГК – нижче вікової норми. У дівчат середній показник довжини тіла та індексу Кетле знаходиться в межах вікової норми, показник маси тіла та ОГК – нижче вікової норми. Встановлено, що у юнаків та дівчат середні показники ЧД, швидкості простої та складної зорово-моторних реакцій відповідають віковій нормі. На рівні нижче вікової норми знаходяться показники ЖЄЛ, проб Штанге та Генча. Це свідчить про зменшення сили і витривалості дихальних м'язів і формування гіповентиляційного режиму дихання. Середній показник ЧСС у дівчат не відхиляється від фізіологічних норм, у юнаків – нижче вікової норми.

3. Дані кореляційного аналізу дозволили визначити спрямованість змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що із 406 розрахованих коефіцієнтів кореляції між показниками фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості у хлопців виявлено 66%, а у дівчат 65% випадків високого та

середнього статистичного взаємозв'язку. Найбільша кількість статистично достовірних взаємозв'язків ($p < 0,05-0,01$) визначена між показниками спеціальної фізичної підготовленості «Проходження зворотних воріт» та «Проходження 10 воріт» з показниками: функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем (ЧСС, ЧД, ЖЄЛ, проб Штанге та Генча – r від 0,538 до 0,958); сенсомоторних реакцій (швидкість простої та складної зорово-моторних реакцій – r від 0,612 до 0,956); фізичної роботоздатності за показником «Теплінг-тесту» (r від 0,633 до 0,958); фізичних якостей: силових (r від 0,564 до 0,971); швидкісних (r від 0,884 до 0,960); швидкісно-силових (r від -0,772 до -0,925); координаційних (r від 0,748 до 0,963).

4. Визначення показників спеціальної фізичної підготовленості дало можливість розробити орієнтовні шкали оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки з визначенням діапазону низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий рівні фізичної підготовленості. Розроблені шкали дозволяють проводити поточний та етапний контроль рівня фізичної підготовленості.

5. Розроблено та експериментально обґрунтовано структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів-туристів у річному циклі на етапі попередньої базової підготовки, яка побудована з урахуванням рівня прояву фізичних якостей та календаря змагань. Визначено зміст та обсяги видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), які застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду. Співвідношення основних видів підготовки складає: загальна фізична підготовка – 35%, спеціальна – 15% і допоміжна – 50%. Розроблено комплекси тренувальних вправ з раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Запропоновано використання в підготовчому періоді засобів допоміжної фізичної підготовки: скелелазіння та слеклайну, які за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток координаційних, силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей позитивно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів.

6. Застосування в експериментальній групі структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки сприяло істотному приросту показників рівня фізичної підготовленості:

- силових якостей – у тесті «Підтягування на поперечині» у юнаків на $35,53 \pm 1,29\%$ ($p < 0,05$), «Підтягування на низькій поперечині з положення лежачи» у дівчат – на $52,35 \pm 1,45\%$ ($p < 0,05$), «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» у юнаків – на $13,05 \pm 1,34\%$ ($p < 0,05$), у дівчат – на $22,15 \pm 1,81\%$ ($p < 0,05$), «Динамометрія правої кисті» у юнаків на $10,08 \pm 1,36\%$ ($p < 0,05$), у дівчат – на $7,35 \pm 1,08\%$ ($p < 0,05$), «Динамометрія лівої кисті» у юнаків на $13,19 \pm 1,81\%$ ($p < 0,05$), «Станова динамометрія» у юнаків на $15,13 \pm 1,11\%$ ($p < 0,05$), у дівчат – на $12,05 \pm 1,29\%$ ($p < 0,05$);

- швидкісно-силових якостей – у тесті «Піднімання тулуба в сід» у юнаків на $13,72 \pm 1,02\%$ ($p < 0,05$), у дівчат – на $20,35 \pm 1,11\%$ ($p < 0,05$), «Стрибок у довжину з місця» у юнаків на $5,33 \pm 0,32\%$, у дівчат – $12,46 \pm 0,46\%$;

- координаційних здібностей – у тесті «Проба Ромберга» у юнаків на $33,17 \pm 2,23\%$ ($p < 0,05$), у дівчат – на $42,10 \pm 2,52\%$ ($p < 0,05$);

- гнучкості – у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у юнаків на $13,42 \pm 1,32\%$ ($p < 0,05$), у дівчат – на $9,45 \pm 1,66\%$ ($p < 0,05$).

- достовірний приріст спостерігався у тестах, які визначають рівень розвитку спеціальних фізичних якостей («Проходження зворотних воріт» – у юнаків $17,19 \pm 1,54\%$; $p < 0,05$, у дівчат з $13,62 \pm 1,08\%$ ($p < 0,05$), «Проходження 10 воріт» – у юнаків з $30,68 \pm 2,10\%$; $p < 0,05$, у дівчат з $11,43 \pm 1,88\%$; $p < 0,05$).

У контрольній групі юнаків достовірний приріст ($p < 0,05$) визначено тільки у показниках тестів: «Кидок набивного м'яча вагою 2 кг», «Біг 60 м», «Човниковий біг 4×9 м», «Біг «змієюю» 30 м», «Проба Ромберга», у дівчат – «Нахил тулуба із положення сидячи», «Проходження зворотних воріт», «Проходження 10 воріт».

7. Достовірне покращення ($p < 0,05$) показників маси тіла зафіксовано в обох групах спортсменів, що пов'язано з процесом росту організму в даний віковий період.

В експериментальній групі спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) покращення показників проби Штанге (у юнаків – на $20,56 \pm 1,12\%$; $p < 0,05$; у дівчат – на $18,11 \pm 7,18\%$; $p < 0,05$), проби Генча (у юнаків – на $22,76 \pm 0,48\%$; $p < 0,05$; у дівчат – на $28,13 \pm 1,21\%$; $p < 0,05$), ЖЄЛ (у дівчат – на $13,98 \pm 3,17\%$; $p < 0,05$), що свідчить про покращення функціонального стану системи зовнішнього дихання. У контрольній групі достовірних ($p < 0,05$) змін не спостерігалось.

Зафіксовано достовірні ($p < 0,05$) зміни показників, які характеризують рівень сенсомоторних реакцій та фізичної роботоздатності у юнаків та дівчат експериментальної групи за тестами «Швидкість простої зорово-моторної реакції», «Швидкість складної зорово-моторної реакції», «Теплінг-тест». У контрольній групі достовірно ($p < 0,05$) збільшились показники лише у тесті «Теплінг-тест».

8. Використання розробленої структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, функціонального стану та змагальної діяльності спортсменів, що дає підставу для її практичного впровадження у системі підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні технічної та тактичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом з урахуванням особливостей змагальної діяльності.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати:

1. Горбонос-Андронova О.Р. Вплив структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12-13 років на рівень їх фізичної підготовленості / О.Р. Горбонос-Андронova // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. -

№ 6. – С. 48-52. Видання включене до міжнародної наукометричної бази *Index Copernicus*.

2. Горбонос-Андропова О.Р. Дослідження проблеми вдосконалення рівня фізичної підготовленості туристів-водників 12-14 років на етапі попередньої базової підготовки. / О.Р. Горбонос-Андропова, О.С. Микитчик // *Здоров'є для всіх: науко-практичний журнал*. – Пинск, 2015. – С. 288-295. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

3. Горбонос-Андропова О.Р. Психологічний, фізіологічний та антропометричний стан туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. / О.Р. Горбонос-Андропова // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. – 2014. – Вип. 118. – Т. I. – С. 80-83.

4. Горбонос-Андропова О.Р. Рівень фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. / О.Р. Горбонос-Андропова // *Спортивний вісник Придніпров'я: науко-практичний журнал*. – Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2014. – № 1. – С. 130-134. Видання включене до міжнародної наукометричної бази *Index Copernicus*.

5. Горбонос-Андропова О.Р. Підготовчий процес туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. / О.Р. Горбонос-Андропова, О.С. Микитчик // *Слобожанський науко-спортивний вісник*. – Харків: ХДАФК, – 2013. – №5 (38). – С. 74-77. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків. Видання включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

6. Горбонос-Андропова О.Р. Побудова тренувального процесу туристів-водників в підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки / О.Р. Горбонос-Андропова, О.С. Микитчик // *Молода спортивна наука України*. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18. – Т.1. – С. 42-47. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

7. Горбонос-Андропова Е.Р. Особенности построения тренировочного процесса туристов-водников на этапе предварительной базовой подготовки / Е.Р. Горбонос-Андропова, О.С. Микитчик // *Здоров'є для всіх: науко-практичний журнал*. – Пинск, 2013. – С. 218-220. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

8. Горбонос Е.Р. Психофизиологическое состояние туристов-водников во время походов II категории сложности. / Е.Р. Горбонос, О.С. Микитчик // *Здоров'є для всіх: науко-практичний журнал*. – Пинск, 2012. – С. 67-72. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

Опубліковані праці апробаційного характеру:

9. Горбонос-Андропова О.Р. Динаміка фізичного розвитку та функціонального стану туристів-водників 12-14 років на етапі попередньої базової підготовки / О.Р. Горбонос-Андропова // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – Харків, 2015. – Вип. 19. – Том 2. – № 6. – С. 48-52.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

10. Горбонос-Андропова О.Р. Динаміка фізичної підготовленості туристів-водників 12-14 років упродовж формуючого експерименту / О.Р. Горбонос-Андропова // Молода спортивна наука України. – Л. : ЛДУФК, 2015. – Вип. 19. – Т.1.– С. 47-52.

11. Горбонос-Андропова О.Р. Проблеми вдосконалення фізичної підготовки туристів-водників / О.Р. Горбонос-Андропова // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму: тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції 10-11 жовтня 2013 р. / за ред. В.М. Оганенка та ін. – Запоріжжя: КПУ, 2013.– С. 69-70.

12. Горбонос-Андропова Е.Р. Современное состояние и перспективы развития водного туризма на Украине / Е.Р. Горбонос-Андропова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скоротины, 2013. – Ч.2. – С. 152-155.

13. Горбонос-Андропова О.Р. Фізична підготовка туристів-водників. / О.Р. Горбонос-Андропова // Сборник докладов Международной конференции «Наука в информационном обществе», (21 июля 2013 р.). – Донецк: Научно-информационный центр «Знание», 2013. – Ч. 2. – С. 121-124.

14. Горбонос-Андропова О.Р. Перспективи розвитку спортивного водного туризму на Україні / О.Р. Горбонос-Андропова, О.С. Микитчик // Туризм і краєзнавство. – Переяслав-Хмельницький, 2013 – С. 44-47. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

15. Горбонос-Андропова О.Р. Особливості розвитку водного туризму на Україні у сьогоднішній / О.Р. Горбонос-Андропова // Збірник наукових праць Міжнародної заочної конференції «Розвиток науки на сучасному етапі» (22 грудня 2012 р.) – Київ: Центр наукових публікацій, 2012. – Ч.3. – С. 78-82.

16. Горбонос Е.Р. Подготовка туристов-водников к походам II категории сложности / Е.Р. Горбонос, О.С. Микитчик // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 4: «Современные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации, экскурсоведения, физической культуры.» – С. 85-88. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

АНОТАЦІЇ

Горбонос-Андропова О.Р. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпропетровськ, 2016.

Дисертація присвячена розробці структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової

підготовки з врахуванням видів підготовки, завдань етапів підготовчого періоду та їх спрямованості.

Метою дослідження стало наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Доведено, що використання в підготовчому періоді структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки, з визначенням змісту та обсягу видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), які застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду сприяло суттєвому покращенню рівня їх фізичної підготовленості та підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: водний туризм, структура та зміст фізичної підготовки, етап попередньої базової підготовки, спортсмени 12-13 років.

Горбонос-Андропова Е.Р. Структура и содержание физической подготовки спортсменов, занимающихся водным туризмом на этапе предварительной базовой подготовки. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки Украины, Днепропетровск, 2016.

Диссертация посвящена разработке и оценке эффективности экспериментальной структуры и содержанию физической подготовки спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки.

В работе проведен анализ системы подготовки спортсменов, занимающихся водным туризмом на этапе предварительной базовой подготовки, который показал необходимость разработки структуры и содержания физической подготовки спортсменов с учетом видов подготовки, задач этапов подготовительного периода и их направленности в соответствии с общими положениями и рекомендациям ведущих ученых по построению тренировочного процесса спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки.

Целью исследования стало научное обоснование структуры и содержания физической подготовки спортсменов, занимающихся водным туризмом на этапе предварительной базовой подготовки для повышения эффективности соревновательной деятельности.

В ходе диссертационной работы была разработана структура и содержание физической подготовки спортсменов, которые занимаются водным туризмом на этапе предварительной базовой подготовки с определением содержания, объема и видов физической подготовки, которые применяются в зависимости от цели, задач и направленности этапов подготовительного периода, что определяет предпосылки для повышения результата соревновательной деятельности. Разработаны комплексы тренировочных упражнений с рациональным соотношением средств общей, специальной и вспомогательной физической подготовки, с учетом цели, задач и

направленности этапов подготовительного периода, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. Разработаны ориентировочные шкалы оценки специальных физических качеств с определением диапазонов уровней физической подготовленности – низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий для текущего и этапного контроля уровня их физической подготовленности и дифференцирование нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности.

Доказано, что использование в годовом цикле предложенной структуры и содержания физической подготовки способствовало улучшению уровня физической подготовленности, физического развития и функционального состояния спортсменов, занимающихся водным туризмом.

Ключевые слова: водный туризм, структура и содержание физической подготовки, этап предварительной базовой подготовки, спортсмены 12-13 лет.

Horbonos-Andronova E.R. The structure and contents of physical training athletes which are engaged in water tourism on the stage of previous base preparation. – On the rights of the manuscript.

The post-graduate work is on the receiving of the scientific degree of Phd sciences in Physical Education and Sport according to specialty 24.00.01 - Olympic and professional sports. - Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Ministry of Education and Science of Ukraine, Dnepropetrovsk, 2016.

The post-graduate work is devoted to developing of structure and contents of physical training of the athletes which are engaged in water tourism on the stage of previous base preparation. Faking into consideration the types of training, the tasks of the stages of the preparatory period and their orientation.

The aim of the research was a scientific explanation of the structure and contents of physical training of the athletes who are engaged in water tourism on the stage of previous base preparation for the growth of efficiency of the competitive activities.

It is proved that the use in the preparatory period the structure and the contents of physical training of the athletes which are engaged in water tourism on the stage of previous base preparation contributed to the essential improvement of their level of physical fitness and of the efficiency of the competitive activity.

Key words: water tourism, structure and content of physical training, stage of previous base preparation, athletes 12-13 years.