

# Технології навчання фізичної культури

УДК 338.48-52

## МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

Олена Дем'янчук<sup>1</sup>, Ірина Єрко<sup>1</sup>, Ірина Войтович<sup>1</sup>, Андрій Єрко<sup>2</sup>,  
Василь Войтович<sup>1</sup>, Микола Мордик<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, demolen32@gmail.com

<sup>2</sup>Міський центр туризму, спорту і краєзнавства учнівської молоді Луцької міської ради, Луцьк, Україна, mctsk@i.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-43-47>

### Анотації

**Актуальність теми дослідження.** У статті здійснено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; зроблено теоретичний аналіз й узагальнення нормативних документів; висвітлено методичні положення та засоби тренувань у спортивному туризмі. **Мета й методи дослідження.** Мета нашого дослідження – охарактеризувати методи та засоби підготовки спортсменів у спортивному туризмі. **Результати роботи.** Важливого значення набуває індивідуалізація процесу підготовки відповідно до фізичних і психічних особливостей туриста. Збільшення функціональних можливостей організму здійснюється при застосуванні великих тренувальних навантажень, за величиною яких має бути встановлено постійний педагогічний і лікарський контроль. Збільшується практичний досвід участі в походах більш високого ступеня складності, набуття технічних прийомів із техніки туризму (пересування, подолання перешкод, страхування, бивачних робіт, орієнтування, тощо). Особливої уваги потребують уміння адаптуватися до складних, екстремальних умов, а також формування психічної стійкості туриста. Методика підготовки характеризується широкою варіативністю величини й характеру навантажень; чергування навантаження з інтервалами відпочинку, а також складності маршруту, умов його проходження. Важливо встановити контроль динаміки антропометричних показників, фізичних якостей, технічної підготовленості, психологічної стійкості. У туризмі, як і в інших видах спорту, до головних засобів підготовки відносять загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі та змагальні. До групи загальнопідготовчих вправ належать вправи, які збігаються як з особливостями обраного виду спорту, так і з вправами з інших видів спорту. Вправи спеціальнопідготовчі загалом збігаються за напрямом з обраним видом спорту. Змагальні вправи є основою для створення умов, які моделюють особливості обраного виду спорту. У систему спортивної підготовки, крім основних засобів, також входять специфічні: загальнопедагогічні засоби та методи, засоби посилення тренувальних впливів і прискорення відновлення працездатності, а також система змагань із різних видів туризму.

**Ключові слова:** методичні положення, фізичні вправи, система засобів, туризм, тренування.

Елена Демьянчук, Ирина Ерко, Ирина Войтович, Андрей Ерко, Василий Войтович, Николай Мордик. **Методы и средства подготовки в спортивном туризме. Актуальность темы исследования.** В статье осуществляется анализ и обобщение научно-методической литературы; теоретический анализ также нормативных документов; освещаются методические положения и средства тренировок в спортивном туризме. **Цель и методы исследования.** Цель нашего исследования – охарактеризовать методы и средства подготовки спортсменов в спортивном туризме. **Результаты работы.** Важное значение приобретает индивидуализация процесса подготовки в соответствии с физическими и психическими особенностями туриста. Увеличение функциональных возможностей организма осуществляется при применении больших тренировочных нагрузок, по величине которых должен быть установлен постоянный педагогический и врачебный контроль. Увеличивается практический опыт участия в походах более высокой степени сложности, приобретение технических приемов по практике туризма (передвижение, преодоление препятствий, страховка, бивачные работы, ориентирование и т. д.). Особое внимание уделяется умению адаптироваться к сложным, экстремальным условиям, а также формированию психической устойчивости туриста. Методика подготовки характеризуется широкой вариативностью величины и характера нагрузок; чередование нагрузки с интервалами отдыха, а также сложности маршрута, условия его

проходження. Важно установити контроль динаміки антропометричних показателів, фізичних якостей, технічної підготовленості, психологічної стійкості. В туризмі, як і в інших видах спорту, к основним засобам підготовки відносять загальнопідготовчі вправи, спеціалізовано-підготовчі та змагальні. В групі загальнопідготовчих вправ – вправи, які збігаються як з особливостями вибраного виду спорту, так і з вправами з інших видів спорту. Вправи спеціалізовано-підготовчі в цілому збігаються за напрямком з вибраним видом спорту. Змагальні вправи є основою для створення умов, що моделюють особливості вибраного виду спорту. В систему спортивної підготовки, крім основних засобів, також входять спеціальні засоби: загальнопедагогічні засоби та методи, засоби посилення тренувальних впливів та прискорення відновлення працездатності, а також система змагань по різних видах туризму.

**Ключові слова:** методичні положення, фізичні вправи, система засобів, туризм, тренування.

**Olena Demianchuk, Iryna Ierko, Iryna Voitovych, Andrii Ierko, Vasyl Voitovych, Mykola Mordyk. Methods and Means in Sports Tourism Training. Relevance of the Research Topic.** The article analyzes and summarizes the scientific and methodological literature that was done; theoretical analysis and generalization of regulatory documents were carried out; the methodological provisions and training aids in sports tourism were highlighted. **Purpose and Research Methods.** The purpose of our study was to characterize the methods and facilities for training athletes in sports tourism. **Results of Work.** The individualization of the preparation process in accordance with the physical and mental characteristics of the tourist is gaining importance. An increase in the functional capabilities of the body is carried out with the use of large training loads, the value of which should be established constant pedagogical and medical supervision. The practical experience of participating in hikes of a higher degree of difficulty, the acquisition of technical techniques for tourism techniques (movement, overcoming obstacles, insurance, bivouac works, orientation, etc.) is increasing. Particular attention is paid to the ability to adapt to difficult, extreme conditions, as well as the formation of mental stability of a tourist. The preparation technique is characterized by wide variability in the magnitude and nature of the loads; alternating loads with rest intervals, as well as the complexity of the route, the conditions for its passage. It is important to establish control over the dynamics of anthropometric indicators, physical qualities, technical preparedness, psychological stability. In tourism, as in other sports, basic preparatory exercises include general preparatory exercises, special preparatory and competitive exercises. The group of general preparatory exercises includes exercises that coincide with the characteristics of the selected sport, as well as exercises from other sports. Special preparatory exercises generally coincide in direction with the chosen sport. Competitive exercises are the basis for creating conditions simulating the features of the chosen sport. The sports training system, in addition to fixed assets, also includes specific means: general pedagogical means and methods, means of enhancing training impacts and accelerating the restoration of working capacity, as well as a competition system for various types of tourism.

**Key words:** methodological provisions, physical exercises, system of means, tourism, trainings.

**Вступ.** Спортивний туризм – невід'ємна складова частина системи фізичної культури й спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних якостей особистості за допомогою її залучення до участі в спортивних туристичних походах і змаганнях із видів спортивного туризму.

Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [5].

Підготовка туриста являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, які необхідні для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня підготовленості спортсменів до подолання природних перешкод в умовах змагальної діяльності й спортивних туристичних походах [5].

Поняття «підготовка туриста» лише частково збігається з поняттям «тренування туриста». Тренування – це систематичне виконання вправ для набуття або вдосконалення спеціальних умінь і навичок. Поняття «підготовка туриста» включає навчання методики планування тренувального процесу, управління туристськими заходами, умінням і навичками життєзабезпечення в екстремальних умовах середовища тощо. Отже, поняття «підготовка туриста» охоплює всі теоретичні та практичні аспекти туристської діяльності й передбачає різнобічне спортивно-педагогічне вдосконалення осіб, які займаються зазначеним видом діяльності [6].

**Мета дослідження** – виявити та охарактеризувати методи й засоби підготовки спортсменів у спортивному туризмі.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети ми використали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз й узагальнення нормативних документів; методи підготовки, методичні положення та засоби тренувань.

**Результати дослідження.** Із метою оптимізації навчання залежно від його змісту й конкретних дидактичних завдань використовують різні методи навчання: оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей [8, 9].

Дуже важливо під час організації навчально-тренувальної роботи забезпечити реалізацію таких основних методичних положень:

1) випереджувальний характер загальної фізичної підготовки, яка повинна забезпечити гармонійний розвиток усіх фізичних якостей за допомогою різноманітних засобів;

2) дидактична спрямованість занять, тобто відповідність завдань, методів, засобів, форм організації занять віковим особливостям туристів, рівню їхньої підготовленості, обсягу знань, практичному досвіду;

3) виховна спрямованість навчально-тренувального процесу забезпечення виховання морально-вольових якостей, розумового, фізичного, трудового, естетичного, екологічного, патріотичного виховання;

4) забезпечення комплексного підходу щодо теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки;

5) систематичність і безперервність процесу засвоєння нових рухових дій, характерних для конкретного виду туризму, тобто оволодіння технікою рухів у туризмі має бути безперервним;

6) забезпечення поступовості в збільшенні величини фізичних навантажень і їх відповідність характеру роботи в умовах походу та підготовки до змагань.

7) урахування явища гетерохронності в розвитку фізичних якостей у туристів, у зв'язку з чим потрібно забезпечити відповідність тренувальних навантажень віковим особливостям їхнього організму.

Здійснено такий розподіл фізичних вправ [4], які використовували для вдосконалення фізичної й техніко-тактичної підготовки в туризмі: вправи загального призначення; вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей; вправи, які покращують показники техніко-тактичної підготовленості.

У процесі тренувальних занять пропонуємо використовувати такі засоби: фізичні вправи, технічні елементи, спеціальні завдання.

Технічні елементи – навісна переправа через річку; навісна переправа через яр (скельна); крутопохила переправа; підйом по скельній ділянці або схилу; підйом по вертикальних перилах; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу; спуск по вертикальних перилах; спуск по схилу; переправа через річку по колоді; переправа через яр по колоді; переправа по мотузці з перилами; переправа через річку вброд із використанням перил; переправа через річку вброд; переправа на плавзасобах; трансспортування «потерпілого»; подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником); рух по жердинах; рух по купинах [7].

Спеціальні завдання: орієнтування – в'язання вузлів; надання долікарської допомоги; залік із топографії та геодезії; визначення відстані до- та висоти об'єктів; установа намета; розпалювання багаття; укладання рюкзака; виготовлення спорядження.

Пропонуємо використовувати статичні та динамічні вправи, зі спеціальним спорядженням і без нього.

Але, оскільки така класифікація характеризує лише одну їх сторону – складність, то ми також класифікували вправи за такими ознаками:

- за цільовою спрямованістю їх використання (загальнорозвивальні, професійно-прикладні, спортивно-відновлювальні, рекреаційні, профілактичні);
- за їх впливом на розвиток окремих фізичних якостей;
- за проявом певних рухових навичок (гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металльні);
- за впливом на розвиток окремих м'язових груп (вправи для м'язів стегна, гомілки, спини, черевного преса);
- за особливостями режиму роботи м'язів (статичні та динамічні);
- за інтенсивністю роботи (великої, середньої, помірної інтенсивності й малої).

До системи засобів спортивного туризму ми віднесли [4]:

– *теоретичні заняття*: навчальна література; навчально-методичні фільми з техніки в'язання вузлів та елементів спортивного туризму;

– *робота з мотузками*: проходження смуги перешкод; в'язання туристичних вузлів; наведення технічних етапів;

– *загальнорозвивальні вправи*: вправи на розвиток фізичних якостей;

– заняття на стаціонарних смугах *перешкод*: проходження дистанцій у мотузкових парках; заняття на скелелазних стінках;

– участь у змаганнях із різних видів туризму (спортивне орієнтування, туризм лижний, гірський, водний, велосипедний тощо).

**Дискусія.** Під час аналізу літературних джерел розглянуто методичні положення, методи та засоби підготовки в туризмі, висвітлено погляди на основи теорії тренувань.

Ми використовували методи, методичні положення та засоби підготовки в єдності, реалізуючи тим самим оздоровчу, виховну й освітню функції фізичного виховання, а також забезпечуючи зв'язок фізичного виховання з тренуванням і формуванням гармонійно розвиненої особистості. Застосовано метод регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, повторний метод, особистий приклад тренера, демонстрацію, словесні методи.

І. А. Дугаренко пропонує використовувати різні методи виконання вправ у практиці спортивного туризму: рівномірний; перемінний; контрольний; інтервальний; повторний; змагальний; метод виконання вправ із додатковим навантаженням; метод виконання вправ до граничних навантажень; ігровий метод; коловий метод [6].

Ю. В. Байковський виділяє загальнопедагогічні методи, до яких належать словесні й методи невербальної дії (особистий приклад) і специфічні методи спортивного тренування [1]. Також, крім основних засобів тренувань (загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі й змагальні вправи), уключає низку специфічних засобів: систему змагань, засоби посилення тренувальних впливів і прискорення відновлення працездатності.

Ю. Н. Федотов та І. Е. Востоков особливу увагу приділяють методам виховання: методи формування свідомості особистості, методи організації діяльності й формування досвіду, методи стимулювання поведінки та діяльності [10]. І всі вони вимагають певного осмислення для використання тренером-викладачем спортивного туризму.

І. М. Войтович стверджує, що методика навчання пішохідного туризму реалізується через застосування взаємозв'язаних способів, підходів, прийомів та засобів реалізації цього виду навчання, які б дали змогу туристам набути спеціальних практичних знань, умінь та навичок, потрібних для подальшого навчання й праці у сфері фізичної культури, туризму та раціональної організації життєвої діяльності [3].

Г. А. Бутенко вважає, що туризм несе в собі величезний потенціал засобів спортивно-оздоровчої діяльності й реалізується як засіб оздоровчої діяльності; комплекс засобів фізичного виховання; засіб підвищення функціональних резервів організму [2].

Організація та розвиток туристичної діяльності ґрунтуються на психолого-педагогічних принципах, які слугують інструкцією під час визначення змісту, організації, методів навчання та виховання й відображають загальну мету, завдання та закономірності процесу.

Успіх у тренуваннях і навчанні, досягненні високих спортивних результатів багато в чому залежить від того, як розуміють тренер і наставник свої завдання. Причому, це стосується не лише загальних, а й диференційованих завдань, які враховують безліч факторів: засвоєність попереднього матеріалу, індивідуальні особливості тих, хто займається, їх вік, рівень фізичної підготовленості тощо.

**Висновки.** Реалізація основних методичних положень під час організації навчально-тренувального процесу є головною умовою ефективного виконання поставлених завдань у системі багаторічної підготовки туристів.

Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі повинні доповнювати один одного; забезпечити збільшення обсягу теоретичних знань, сформувані необхідні туристичні вміння та навички; забезпечити прогресивний розвиток усіх видів спортивної підготовки й покращити результати виступу на змаганнях.

#### *Джерела та література*

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учеб.-метод. пособие. Москва: ТВТ Дивизион, 2010. 304 с.
2. Бутенко Г. А. Використання засобів оздоровчого туризму та орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 41–47.
3. Войтович И. М. Организация профильного обучения физической культуре (модуль «Туризм»). *Здоровье для всех*: науч.-практ. журн. Полеск. гос. ун-та Республики Беларусь/гл. ред. К. К. Шебеко. Пинск: Полеск. гос. ун-т, 2014. № 2. С. 30–40.

4. Дем'янчук О. Г. Обґрунтування технології удосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у процесі занять спортивним туризмом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад.* А. В. Цьось, А. І. Альошина; СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 20. С. 166–172.
5. Дмитрук О. В., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. 2-вид., переробл. та доповн. Київ: «Альтерпрес», 2008. 280 с.
6. Дугаренко І. А. Основи спортивного туризму. Сімферополь: СОНАТ, 2007. 80 с.
7. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Затверджено рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України від 11 квітня 2015 року.
8. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки. *Современная система спортивной подготовки.* Москва: СААМ, 1995. С. 389–407.
9. Соколов В. А., Штангей Ю. В., Петрова І. В. Спортивный туризм на современном этапе. *Материалы Международной НПК «Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості».* Київ, 2002. С. 221–225.
10. Федотов Ю. Н., Востоков І. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник/под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Сов. спорт, 2008. 464 с.: ил.

#### References

1. Bajkovskij, Yu. V. (2010). *Teoriya i metodika trenirovki v gornyh vidah sporta: uchebno-metodicheskoe posobie.* Moskva: TVT Divizion, 304.
2. Butenko, G. A. (2014). *Vikoristannya zasobiv ozdorovchogo turizmu ta oriyentuvannya u fizichnomu vihovanni ditej shkilnogo viku. Fizichna kultura, sport i zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac.* Vinnicya: VDPU im. M. Kocubinskogo, 17, 41–47.
3. Vojtovich, I. M. (2014). *Organizaciya profilnogo obucheniya fizicheskoy kulture (modul «Turizm»).* *Zdorove dlya vseh: nuchno-pr. zhurnal Polesk. gos. un-ta Respubliki Belarus.* Pinsk: Polesk. gos. un-t, 2, 30–40.
4. Dem'yanchuk, O. G. (2015) *Obgruntuvannya tehnologiyi udoskonalennya tehniko-taktichnoyi pidgotovki ditej 15–16 rokiv u procesi zanyat sportivnim turizmom. Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport: zhurnal.* Luck, 20, 166–172.
5. Dmitruk, O. V., Shur, Yu. V. (2008). *Sportivno-ozdorovchij turizm. Navchalnij posibnik. 2-vid., pererob. ta dopov.* Kyiv: Alterpres, 280.
6. Dugarenko, I. A. (2008). *Osnovy sportivnogo turizma.* Simferopol: SONAT, 80.
7. *Nastanovi z provedennya zmaganiy z pishohidnogo turizmu. Zatverdzheno rishennyam Vikonkomu Federaciyi sportivnogo turizmu Ukrayini vid 11 kvitnya 2015 roku.*
8. *Platonov, V. N. (1995). Struktura mnogoletnogo i godichnogo ciklov podgotovki. Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki.* Moskva: SAAM, 389–407.
9. *Sokolov, V.A., Shtangej, Yu. V., Petrova, I. V. (2002). Sportivnij turizm na suchasnomu etapi. Materiali Mizhnarodnoyi NPK «Turizm u XXI stolitti: globalni tendenciyi i regionalni osoblivosti».* Kyiv, 221–225.
10. *Fedotov, Yu. N., Vostokov, I. E. (2008). Sportivno-ozdorovitelnyj turizm: ucheb. 2-e izd., ispr. i dop.* Moskva: Sovetskij sport, 464: il.

Стаття надійшла до редакції 22.07.2019 р.