

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ТУРИСТІВ-ВОДНИКІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Горбонос-Андронova Олена

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статтю визначено вихідний рівень розвитку фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки. Проаналізовано науково-методичну літературу по питанням підготовки туристів-водників. Проведено педагогічне тестування спортсменів 12-13 років. Встановлено, що на сьогоднішній день не існує універсальної методики розвитку фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом.

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

Annotation

The article defines the output level of physical fitness of water tourists on the pre basic training. Analyzed the methodological literature on the preparation of water tourists. A teacher testing athletes 12-13 years old. Found that to date there is no universal methods of physical qualities of athletes engaged boating.

Key words: sports tourism, water tourism, physical qualities, general and special physical training.

Постановка проблеми. Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення молоді. Виховання, навчання і розвиток фізичних і психо-фізіологічних якостей відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті та активної діяльності спортсменів у природних умовах, що особливо важливе у зв'язку зі зростаючою гіподинамією серед молоді [5]. Тому саме до рівня фізичної підготовленості юних спортсменів висуваються високі вимоги, а отже особливої значущості набувають питання добору засобів та методів її вдосконалення [5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній науковій літературі фізична підготовленість спортсмена розглядається не тільки як функція апарату руху, а й як функціонування цілих систем організму [1]. Л.П. Матвеев, В.М. Платонов вказують, що фізична підготовка – це одна з найважливіших складових частин тренувального процесу, яка визначає можливість досягнення високих результатів в спорті [7, 9]. Вона повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей, які відповідають специфіці виду спорту, в даному випадку – водному туризму, при цьому бути орієнтованою на максимально можливий розвиток фізичних якостей [1].

Аналіз науково-методичної літератури, низки наукових досліджень [2-5, 8] з проблеми підго-

товки туристів-водників різного віку дозволив з'ясувати, що головним недоліком спортивного тренування на всіх етапах підготовки спортсменів є копіювання змісту тренувального процесу з інших дисциплін веслувального спорту, що не відображає специфіки водного туризму. Відсутність специфічності тренування в зимовому періоді вимагає оптимізації методики тренування туристів вже на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням усіх факторів, які впливають на спортивну підготовку. Так у 2000-х роках з'явилися роботи, присвячені дитячо-юнацькому туризму і програмному забезпеченню занять з дітьми (Тимошенко Л.О., 2011; Махов І.І., 2006, Зінченко В.А., 2003).

З'ясовано, що в процесі похідної та змагальної діяльності на організм спортсмена діють значні за величиною та тривалістю навантаження, які вимагають мобілізації можливостей організму і висувають високі вимоги до загальної й спеціальної фізичної підготовленості туристів-водників. Тому важливим завданням тренувального процесу є підвищення їх рівня фізичної підготовленості. Проте Кондратенко О.М. зазначає, що традиційні засоби у тренувальному процесі туристів досі не відповідають сучасним вимогам і потребують змін на ефективніші, які б відповідали специфіці виду спорту, спрямованості змагальної та похідної



діяльності туристів-водників [5]. Також провідні фахівці і науковці (Мулик К.В.; 2010, Дем'янчук О.Г., 2011, Грицак Ю.П., 2008) наголошують, що фізична підготовка туристів-водників повинна містити засоби спрямованого розвитку окремих якостей, які використовуються для вдосконалення володіння сплавними суднами (байдарками, катамаранами, каяком), веслом, кращої взаємодії екіпажу між собою тощо [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно Зведеного плану науково-дослідних робіт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011-2015 роки за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів», номер держреєстрації 01-11U001168.

Мета дослідження – визначити вихідний рівень фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

У зв'язку з цим були сформувані задачі дослідження:

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

2. Провести педагогічне тестування спортсменів для виявлення початкового рівня фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки нами було проведено педагогічне тестування фізичних

якостей юних спортсменів. Дослідження проводилися протягом вересня – жовтня 2013 року на базі клубів спортивного туризму Дніпропетровської області: КБЗ фізкультурно-спортивний комплекс ім. В.М. Шкуренка (м. Павлоград), СК «Авангард» (м. Дніпропетровськ). В експерименті приймало участь 90 чоловік 12-13 років, з них 64 – юнаків та 26 – дівчат.

У ході дослідження ми використали 12 контрольних вправ, основу яких склали тести державної системи України і тести, запропоновані В.А. Романенко [6,11]. Рівень розвитку силових якостей визначали за тестами «Підтягування на перекладині», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Рівень швидкісно-силових якостей досліджувався за тестами «Стрибок у довжину з місця», «Піднімання тулуба у сід», «Кидок набивного м'яча вагою 2 кг». Для оцінки швидкісних якостей використовувався тест «Біг 60 м». Координаційні якості визначали за тестом «Човниковий біг 4×9 м» та «Біг змійкою 30 м». Для оцінки витривалості використовували «Біг –1500 м». Рівень розвитку гнучкості досліджували за тестом «Нахил тулуба із положення сидячи».

Для дослідження спеціальної підготовленості нами були застосовані вправи, від яких залежить кінцевий результат виступу у змаганнях. Це «Проходження зворотних воріт» та «Проходження змагальної дистанції».

Виклад основного матеріалу. У спортивній практиці найбільш розповсюдженим методом оцінки фізичної підготовленості є метод тестів або контрольних вправ, який у даний час широко застосовується як критерій відбору та вибору спортивної спеціалізації.

За даними вітчизняних та зарубіжних фахівців, успіх змагальної та похідної діяльності на 80% залежить від розвитку фізичних

якостей (рухових умінь і навичок) і на 20% – від функціональних можливостей організму спортсмена. Однак проблема контролю за фізичною підготовленістю ще не достатньо вивчена. Так, аналіз навчальної програми для гуртків і секцій туристсько-краснознавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль) «Водний туризм» 2013 року видання [5], показав відсутність в ній нормативних вимог, переліку необхідних тестів для виявлення рівня загальної та спеціальної підготовленості спортсменів. В жодній існуючій літературі не узагальнений досвід зарубіжних спеціалістів за контролем технічної та фізичної підготовленості у водному екстремальному туризмі, що свідчить про актуальність даної проблеми.

Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості юних спортсменів нами було проведено комплексне дослідження. Дані представлені на табл. 1.

Перш за все, варто вказати, що показник коефіцієнту варіації (V, %) за тестами, що визначають рівень розвитку окремих фізичних якостей, у дівчат коливається в межах 2,53-48,04%, а в юнаків 2,8-46,52%, що свідчить про те, що за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості обстежуваний контингент спортсменів не є однорідним.

Детальний аналіз отриманих результатів рівня фізичної підготовленості у представників обох статей свідчить, що найбільш низькі показники розвитку фізичних якостей спостерігаються у дівчат – особливо в тестах, що визначають рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

Для туристів-водників силові якості відіграють суттєве значення, особливо при подоланні природних перешкод, течії річки при маневруванні та перенесення вантажу. Представлені результати тесту «Підтягування на перекла-



Показники фізичної підготовленості юнаків туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки (n = 90)

№	Контрольні вправи	Рівень підготовленості спортсменів, %								$\bar{x} \pm \sigma$		V, %	
		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата						
1	Підтягування на перекладині, кількість	30	42	50	50	20	8	3,78±1,76	1,58±0,76	46,52	48,04		
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, кількість	22	45	61	50	17	5	17,9±3,45	8,12±2,3	19,18	28,38		
3	Стрибок у довжину з місця, см	34	46	47	39	19	15	164,97±4,63	155,12±5,29	2,8	3,41		
4	Піднімання тулуба у сід, кількість	20	39	58	50	22	11	25,95±4,38	24,42±3,07	16,9	12,59		
5	Кидок набивного м'яча 2 кг, м	49	23	31	62	20	15	4±0,486	3,12±0,4	12,12	13,20		
6	Біг 60 м, с	25	45	56	42	19	23	11,43±0,39	11,64±0,78	3,41	6,66		
7	Човниковий біг 4×9 м, с	25	27	66	58	9	15	12,6±0,4	13,52±0,34	3,17	2,53		
8	Біг «змійкою» 30 м, с	25	23	66	62	9	15	6,69±0,28	7,39±0,37	4,13	5,07		
9	Біг 1500 м, хв	25	35	52	46	23	19	7,93±0,36	10,08±0,7	4,59	7,76		
10	Нахил тулуба із положення сидячи, кількість	19	19	53	62	28	19	6,89±1,43	10,69±3,16	20,7	29,55		
11	Проходження «Зворотніх воріт», с	30	15	52	70	18	15	37,67±3,75	44,58±3,47	9,94	7,78		
12	Проходження змагальної дистанції, хв	23	27	61	58	16	15	3,05±0,31	3,89±0,43	10,22	11,03		

дині». Варто зазначити, що у процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 42%, середні – 50%, високі – 8%; серед юнаків низький показник спостерігався у 30%, середній – у 50%, високий – у 20%. Коефіцієнт варіації у дівчат складає 48,04%, у хлопців – 46,52%, що свідчить про великі розбіжності отриманих даних, відсутність стабільності та переважання низького і середнього рівнів підготовленості спортсменів.

Показники, отримані спортсменами у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Необхідно звернути увагу на те, що у процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 45%, середні – 50%, високі – 5%; серед юнаків низький показник – у 22%, середній – у 61%, високий – у 17%. Коефіцієнт варіації у дівчат складає 28,38%, у хлопців – 19,18%. Це свідчить про розбіжності результатів у даному тестуванні та неоднорідність сукупності.

Ефективність змагальної діяльності туристів-водників залежить від рівня розвитку швидкісно-силових якостей, особливо при сплаві бурхливою річкою з мінливими штучними і природними перешкодами, необхідністю маневрування. Результати спортсменів, які були одержані у тесті «Стрибок у довжину з місця». Коефіцієнт варіації у дівчат становить 3,41%, у хлопців – 2,8%. Це свідчить про низькі розбіжності в результатах тестувань та значну однорідність групи. У процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 46%, середні – 39%, високі – 15%; серед юнаків низький показник – 34%, середній – 47%, високий – 19%.

В тесті «Піднімання тулуба у сід» низькі показники у дівчат отримали – 39%, середні – 50%, високі – 11%; серед юнаків низький показник спостерігається у 20%, середній – у 58%, висо-



кий – у 22%. Коефіцієнт варіації у юнаків становить – 16,9%, а у дівчат – 12,58%, що свідчить про стабільність і середню однорідність сукупності.

У тесті «Кидок набивного м'яча» ми отримали такі результати: серед дівчат низькі показники отримали – 20%, середні – 65%, високі – 15%; серед юнаків низький показник – 49%, середній – 31%, високий – 20%. Коефіцієнт варіації становить у дівчат – 13,20%, у хлопців – 12,12%. Це свідчить про незначні розбіжності в результатах тестувань спортсменів та середню однорідність отриманих даних.

Оцінка рівня розвитку швидкісних якостей проводилася за тестом «Біг 60 м». Слід вказати, що швидкісні якості необхідні для розвитку стартової швидкості та подолання змагальної діяльності по «гладкій воді», естафет, короткої та довгої гонки. Отже, у процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 45%, середні – 42%, високі – 23%; серед юнаків низький показник – 25 %, середній – 56 %, високий – 19%. Коефіцієнт варіації у хлопців становить – 3,41%, у дівчат – 6,66%. Це свідчить про низькі розбіжності в результатах тестувань та однорідність групи спортсменів як серед юнаків, так і серед дівчат.

Для визначення вихідних даних координаційних якостей юних спортсменів ми провели декілька тестів «Човниковий біг 4×9 м» та «Біг змійкою 30 м». Варто також зазначити, що належний рівень прояву координаційних якостей необхідний туристу-воднику для ефективного керування судном (байдаркою, каяком) та виконання складних маневрів. З отриманих даних встановлено, що серед дівчат низькі показники отримали – 27%, середні – 58%, високі – 15%; серед юнаків низький показник спостерігається у 25%, середній – у 66%, високий – у 9%. Коефіцієнт варіації становить: у дівчат – 2,53%, у хлопців

– 3,17%, що свідчить про низькі розбіжності в даних і значну однорідність сукупності.

В тесті «Біг змійкою 30 м» ми отримали такі показники: серед дівчат низькі показники у – 23%, середні у – 62%, високі у – 15%; серед юнаків низький показник – у 25%, середній – у 66%, високий – у 9%. Коефіцієнт варіації становить у дівчат – 5,07%, у хлопців – 4,13%, це також вказує про значну однорідність сукупності.

Одна з найголовніших фізичних якостей для туриста – це витривалість, оскільки саме вона необхідна для проходження всієї змагальної дистанції чи похідного маршруту в заданій швидкості, переборюючи втому. Рівень розвитку витривалості у туристів-водників 12-13 років досліджували за тестом «Біг 1500 м». Зафіксовані результати у хлопців та у дівчат дещо різняться між собою. Коефіцієнт варіації у дівчат становить – 7,76%, у хлопців – 4,59%, що свідчить про низькі розбіжності в результатах тестувань і значну однорідність груп серед представників обох статей. У процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 35%, середні – 46%, високі – 19%; серед юнаків низький показник – 25%, середній – 52%, високий – 23%.

Недостатній рівень розвитку рухливості в суглобах знижує якість управління рухами, греблю веслом і керування судном, виконання певних технічних елементів (наприклад, зацеп). Оцінку рівня гнучкості проводили за тестом «Нахил тулуба вперед». Отримані дані свідчать, що у процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 19%, середні – 62%, високі – 19%; серед юнаків низький показник – 19%, середній – 53%, високий – 28%. Коефіцієнт варіації у дівчат – 29,55%, у хлопців – 20,7%, що свідчить про великі розбіжності отриманих даних та низьку однорідність обох груп.

У зв'язку з розширенням діапазону варіативності рухових дій, які складають структуру змагальної та похідної діяльності туристів-водників необхідно зазначити, що у сучасному водному туризмі спеціальна фізична підготовленість спортсменів набуває особливого значення. Задля оцінки рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості ми використовували тести, які найчастіше застосовуються в спортивній практиці туристів-водників різної кваліфікації та повністю відображають рівень підготовленості спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування, а саме проходження зворотних воріт (проти течії) та проходження змагальної дистанції (10 воріт, хв.).

Результати часу проходження «Зворотних воріт». Варто зазначити, що у процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 15%, середні – 70%, високі – 15%; серед юнаків низький показник – 30%, середній – 52%, високий – 18%. Коефіцієнт варіації у дівчат складає 7,78%, у хлопців – 9,94%. Це свідчить про низьку розбіжність отриманих даних та однорідність груп.

Результати в тесті «Проходження змагальної дистанції». Необхідно звернути увагу на те, що у процентному співвідношенні серед дівчат низькі показники отримали – 27%, середні – 58%, високі – 15%; серед юнаків низький показник – у 23%, середній – у 61%, високий – у 16%. Коефіцієнт варіації у дівчат – 11,03%, у хлопців – 10,22%, що свідчить про середню однорідність обох груп та незначну розбіжність отриманих даних.

Отже отримані нами результати свідчать, що сучасні спортсмени, які займаються водним туризмом, мають значні розбіжності в рівні розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що вказує на необхідність пошуку нових ефективних засобів їх



розвитку елементами веслування, спеціальними вправами у природних водних умовах, фізичними вправами та різними видами спорту.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів і матеріалів мережі Інтернет стосовно фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки встановив, 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 і підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах тренувального процесу, особливо на етапі – попередньої базової підготовки.

2. Педагогічне тестування туристів-водників 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки дозволило констатувати, що обстежуваний контингент не однорідний, з вираженими розбіжностями. Так, в тестах силової спрямованості та у визначенні рівня розвитку гнучкості спостерігаються високі розбіжності отриманих результатів і неоднорідність сукупності; інша ситуація спостерігається при визначенні рівня розвитку швидкісних, координаційних якостей і витривалості, за даними тестів просліковується однорідність групи та незначна розбіжність результатів. Середня однорідність сукупності спостерігається у результаті тестувань спеціальних якостей.

Перспективи подальших досліджень: в подальшому планується дослідити вплив спеціфічних засобів фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки на рівень розвитку їх фізичних якостей.

Література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: Навчальний посібник. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга, 2009 – 87-89с.
2. Грицак Ю. П. Організація самодіяльного туризму : Навчальний посібник // Ю. П. Грицак – Харків, 2008 – 101-103с.
3. Дем'янчук О. Г. Зацікавленість дітей середнього шкільного віку видами туризму / О. Г. Дем'янчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – 136–139с.
4. Зінченко В. А. Молодіжний туризм в Українській РСР у 70-80-х рр. ХХ ст. (на основі діяльності “Супутника”) / В. А. Зінченко // Донецьк: 2003-196 с.
5. Кондратенко О. М.: Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (Спортивно-туристський профіль. Водний туризм) / О. М. Кондратенко // випуск 2, Київ – 2013. – 66-76 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Вороб-

йов, Г. В. Безверхня // К. : олімпійська література – 2011 – 153-187с.

7. Матвеев Л. П. Общая теория кспорта и прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев // 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 84-90с.
8. Махов И. И. Программно-методическое обеспечение занятий по туристскому многоборью с детьми 12-15 лет: дис. кандидат пед. наук: 13.00.04. – Белгород, 2007. – 172 с
9. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – 2010. – № 4, 57–60 с.
10. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: общая теория и практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов // К.: Олимпийская литература, 2004- 221-225 с.
11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К. : Олімпійська література, 2001. – 430 с.
12. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-біологічна проблема / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. 618–621 с.

