

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



Горбонос-Андропова Олена, Микитчик Ольга
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотація

Стаття посвячена розробці експериментальної структури і содержания фізической підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням видів підготовки, задач етапів підготовительного періода і їх направленості в соответствии з общими положеннями і рекомендаціями вєдущих учєних по построєнню тренеровочного процесу спортсменів. Розробтанє комплексу тренеровочних упражненїєв 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.

Ключевые слова: водний туризм, структура і содержание фізической підготовки, етап попередньої базової підготовки, спортсмени 12-13 лет.

Annotation

The article is devoted to the development of the experimental structure and content of physical training of athletes at the stage of preliminary base preparation, taking into account the types of training, tasks stages of the preparatory period and orientation in accordance with the general provisions and recommendations of leading scientists on the construction of the training process of athletes. Develop a set of training exercises with a rational ratio of total assets, special and auxiliary physical training, taking into account the goals, objectives and direction stages of the preparatory period, which contribute to increase the level of physical fitness of athletes at the stage of preliminary base preparation.

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

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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 [1]. Як і в інших складно-координаційних видах спорту, спортивний водний туризм має свої особливості, обумовлені змагальною діяльністю [2]. 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 [7]. Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити наявність лише окремих відомостей, щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки у водному туризмі [3]. Автори акцентують увагу на необхідності врахування сучасних ефективних засобів тренування та оволодіння



спеціальними технічними навичками [1, 6]. 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 [1, 4].

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» [6]. 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. Це заважає гармонійному освоєнню спортсменами технічних навичок сплаву, необхідних для проходження змагальної дистанції [3].

У зв'язку з цим гостро постає питання побудови ефективного процесу фізичної підготовки та розвитку тих спеціальних фізичних якостей спортсменів, що займаються водним туризмом, про яких, забезпечив би найкращі результати на змаганнях і визначив успіх змагальної діяльності в цілому.

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

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, мережі «Internet», анкетування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та

їх обговорення. Аналіз системи підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки показав, що «Навчальна програма для гуртків туристсько-краєзнавчого 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 і підсумки (6 годин).

Визначено, що в навчальній програмі відсутній розподіл годин на загальну, спеціальну і до-

поміжну 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.

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 В.М. Платонова [7], дослідників в галузі туризму [4, 6], 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. 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 і 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 і швидкісно-силових на основі раціонального співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки.

Для підвищення загальної фізичної підготовленості використовувалися загальнорозвиваючі вправи, біг, різноманітні виси, 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, естафе-

ти на воді, проходження «змійок», прямих і 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 і силових якостей та створюють основу для формування спеціальних рухових дій: елементи скелелазіння (лазіння по нижнім зачіпкам «булдерінг», лазіння по нижнім зачіпкам по скеледрому, лазіння по скеледрому з верхньою та нижньою страховкою, по активних і пасивних зачіпках, виси різними хватами 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 і 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 інтенсивність. Відповідно до збільшення тренуваності навантаження зросло за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями, а також збільшення їх обсягів.

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 і наявності матеріально-технічної бази.

2. 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.

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

Література

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм / А.Я. Булашев. – Х.: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Воронов Ю.Б. Избранные маршруты для путешествий на байдарке / Ю.Б. Воронов. – М.: Тривант, 2002. – 284 с.
3. Горбонос-Андропова О.Р. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / О.Р. Горбонос-Андропова О.Р. – Дніпропетровськ, 2016. – 20 с.

4. Гриньова Т.И. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різним видами туризму / Тетяна Гриньова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №10 – С. 16-21
5. Кондратенко О.М. Навчальна програма для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль), комплекс «Водний туризм»./ О.М. Кондратенко // Київ, 2013. – Випуск 2. – 119 с.
6. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 57-60.
7. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

