

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ



Горбонос-Андропова Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

За последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам спортивного туризма, в том числе и водным, поскольку они превратились в зрелищные виды спорта, которые требуют от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, без которой невозможно качественно усвоить и эффективно реализовать спортивную технику. Как и в других сложнокоординационных видах спорта, спортивный водный туризм имеет свои особенности, обусловленные соревновательной деятельностью. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы позволил установить наличие только отдельных сведений о совершенствовании процесса физической подготовки в водном туризме. Авторы акцентируют внимание на необходимости учета современных эффективных средств тренировки и овладения специальными техническими навыками.

Ключевые слова: водный туризм, подготовительный, соревнования, этап предварительной базовой подготовки.

Annotations

Over the last decade, a significant increase in interest to various types of sports tourism, including water, as they turned into spectator sports, which require athletes of a high level of physical fitness, without which it is impossible to efficiently learn and effectively implement sports equipment. As in other difficult-coordination sports, boating has its own characteristics due to the competitive dynamic. However, analysis of scientific and methodical literature allowed to determine the existence of separate information to improve the process of physical training in water tourism. The authors emphasize the need to consider modern and effective means of training and mastery of special technical skills.

Keywords: water tourism, the preparations, the competition stage of previous base preparation.

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 [2]. Фахівці вважають, що в туризмі досягнення результатів неможливе без надійної фізичної підготовки, яка є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення [1, 3, 4, 5].

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» [3]. 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



[4, 6]. Це заважає гармонійному освоєнню спортсменами технічних навичок сплаву, необхідних для проходження змагальної дистанції [2, 6, 7]. Зважаючи на вище вказане, актуальним є розглянути особливості змагальної діяльності спортсменів, які займаються водним туризмом.

Мета дослідження – дослідити особливості змагальної діяльності спортсменів Дніпропетровської області, які займаються водним туризмом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст системи підготовки до змагань спортсменів Дніпропетровської області, які займаються водним туризмом.

2. Провести аналіз виступу збірної команди Дніпропетровської області в обласних змаганнях та Чемпіонаті України зі спортивного водного туризму.

Організація дослідження.

Дослідження проводилися на базі фізкультурно-спортивного комплексу імені В.М. Шкуренка (місто Павлоград) і спортивного клубу «Авангард» (місто Дніпро) протягом 2013-2016 рр. У дослідженні взяло участь 30 спортсменів.

Результати досліджень та їх обговорення. Задля реалізації поставлених завдань нами було проведено дослідження систему підготовки до змагань різного рангу та класу складності спортсменів, які займаються водним туризмом у Дніпропетровській області. З аналізу даних науково-методичної літератури встановлено, що головним недоліком у процесі підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, є подібність змісту тренування з іншими дисциплінами веслувального спорту, що не відображає специфіки саме водного туризму [1, 8]. У той же час система підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, базується на навчальній програмі для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортив-

но-туристичний профіль), блок «Водний туризм» (2013 року) [3]; розрахована лише на три роки навчання в гуртках і секціях відповідного профілю і охоплює тільки етап попередньої базової підготовки [2]. У зв'язку з цим навчально-тренувальний процес планується на суб'єктивному досвіді тренерів, що порушує положення сучасної теорії і методики спортивної підготовки [4].

Встановлено, що при плануванні змісту підготовки спортсменів до змагань тренерами не враховуються індивідуальні особливості спортсменів, територіальні умови, наявність матеріально-технічної бази, а розподіл годин на різні види підготовки не відповідає загальним положенням і рекомендаціям вчених щодо побудови тренувального процесу [4, 7]. Відповідно до існуючої програми, тривалість навчально-тренувального процесу спортсменів, які займаються водним туризмом, складає 216 годин (по 6 годин на тиждень), більшість яких розподілена на участь у туристсько-краєзнавчих заходах – 26%, на туристську підготовку – 43%, на фізичну підготовку відводиться лише 18%, що не дає можливості якісно підготуватися та вдало виступити на змаганнях [3]. Також нами 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 і підтверджено даними проведеного експерименту [2].

Для проведення експерименту з числа спортсменів, які займаються водним туризмом, у Дніпропетровській області було створено контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи у кількості по 15 чоловік в кожній. На початку

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

Нами було 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 у 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 і 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 – квітень) і складався із втягувальних, базових і відновлювальних мезоциклів.

Акцент в експериментальній групі було зроблено на розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом: координаційних, силових, швидкісних і швидко-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, естафети на воді, проходження «змійок», прямих і зворотних воріт, підйоми по крутому сніжному або трав'янистому схилах, 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 нижніх зачіпках «боулдерінг», лазіння по нижніх зачіпках скеледрому, лазіння по скеледрому з верхньою та нижньою страховкою, по активних та 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 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 і 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. 1.)

Доведено, що протягом трьох навчальних років у спортсменів експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі показники фізичної підготовленості ($p < 0,05$), ніж у спортсменів контрольної групи. У контрольній групі 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 «змійкою» 30 м» та «Проба Ромберга».

Аналіз результатів експерименту засвідчив значні зміни показників фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи (табл. 2).

Задля вирішення другого завдання нашого дослідження нами було проведено порівняльний аналіз виступу спортсменів на змаганнях чемпіонату Дніпропетровської області зі спортивного водного туризму протягом 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016 навчальних років. Отримані дані наведені у таблиці 2.

З отриманих даних встановлено, що в експериментальній групі за результатами змагальної

діяльності прослідковується статистично достовірне зменшення часу, затраченого на подолання змагальних дистанцій протягом трьох навчальних років. Так, на дистанції слалом «Каяк» покращення відбулося на 40%, на дистанції слалом «Байдарка» – на 39%, на дистанції слалом «Катамаран-2» – на 33%, на дистанції слалом «Катамаран-4» – на 31%, на дистанції «Рятувальна техніка» – на 40% ($p < 0,05$).

Крім того у вересні 2016 року на річці Південний Буг у Вінницькій області (с. Сокилець) відбувся четвертий Чемпіонат України серед юнаків з водного туризму, в якому взяли участь 12 команд з різних областей України. Від Дніпропетровської області брала участь збірна команда міста Павлограда, спортсмени якої склали експериментальну групу.

Змагання проводилися на двох дистанціях 4 класу складності: «Слалом катамаран-4 та катамаран-2» і «Спринт катамаран-4 та катамаран-2». У загальнокомандному заліку збірна команда Дніпропетровської області посіла почесне друге місце, зайнявши перше місце на дистанції «Спринт» та друге місце на дистанції «Слалом».

У таблиці 3 наведені результати виступу команд учасниць Чемпіонату України серед юнаків з водного туризму 2016 року.

З отриманих протокольних даних виступу збірної команди Дніпропетровської області у Чемпіонаті України з водного туризму встановлено, що, незважаючи на умови змагань, вищий клас дистанції, бурхливу воду та більшу кількість воріт, спортсмени – учасники експериментальної групи, продемонстрували високий рівень підготовленості, програвши переможцям на дистанції «Слалом» – команді Вінницької області 14 с, на дистанції «Спринт» наша команда продемонструвала найвищий результат, обійшовши команду-кон-



Показники фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом протягом експерименту

Показники	КГ (n=15)			ЕГ (n=15)			
	x ± S			x ± S			
	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2013-2014	2014-2015	2015-2016	
Підтягування на попереціні, разів	5,37±2,30	5,55±3,30	5,88±1,34	5,33±2,39	6,75±2,30	7,85±1,24	
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	18,13±4,40	19,0±2,50	19,20±2,30	17,65±1,75	19,49±2,32*	20,30±3,10*	
Стрибок у довжину з місця, см	164,30±5,70	164,70±4,20	165,70±6,10	164,53±3,07	169,70±6,10*	173,81±5,90*	
Піднімання тулуба у сід, разів	24,20±4,45	25,70±3,45	27,6±1,60	26,40±2,84	28,6±2,60*	30,60±2,70*	
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	4,01±0,55	4,31±1,05*	4,65±0,50*	4,03±0,35	4,68±0,40*	4,80±0,30*	
Біг 60 м, с	11,10±0,48	11,01±1,28*	10,84±0,20*	11,24±0,45	10,85±0,30*	10,60±0,42*	
Човниковий біг 4×9 м, с	12,34±0,80	11,54±0,56*	11,8±0,28*	12,35±0,46	11,80±0,27*	11,50±0,37*	
Біг змієюю 30 м, с	6,68±0,36	6,38±0,56*	6,22±0,22*	6,53±0,33	6,23±0,28*	6,00±0,30*	
Біг 1500 м, хв	7,59±0,42	7,54±0,22	7,51±0,37	7,53±0,31	7,41±0,28*	7,34±0,20*	
Нахил тулуба із положення сидячи, см	6,72±1,80	7,22±1,23	7,65±1,08	6,84±0,72	7,67±1,18*	7,90±1,30*	
Проба Ромберга, с	24,56±4,65	28,36±2,65*	31,50±4,80*	24,06±1,46	32,55±2,60*	36,00±2,20*	
Динамометрія, кг	права	17,40±0,78	19,42±0,38*	21,00±3,20*	21,15±3,22	25,50±2,20*	28,47±2,47*
	ліва	15,18±0,95	16,18±1,95*	16,90±1,75*	16,50±2,75	16,90±1,75*	22,75±1,77*
	станова	29,71±3,48	31,69±2,60	32,22±2,70	31,70±2,70	35,62±2,20*	37,40±1,50*
Проходження зворотних воріт, с	38,03±4,50	38,00±2,45	37,75±1,12	37,5±1,92	34,45±2,46*	32,00±2,70*	
Проходження 10 воріт, хв	2,99±0,43	2,59±0,22	2,55±0,30	3,11±0,07	2,51±0,28*	2,38±0,10*	

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах

курента – на 13 с.

Таким чином, результати змагань та експериментальні дані, отримані у ході дослідження, свідчать, що розроблена структура та зміст фізичної підготовки сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються водним туризмом.

Висновки:

1. Аналіз науково-мето-

дичної літератури з проблеми дослідження та узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, виявив низку проблемних питань, що стосуються особливостей процесу фізичної підготовки, а саме: недосконале програмне забезпечення галузі спортивного водного туризму; подібність змісту тренування в водному туризмі з іншими дисциплінами веслувального спор-

ту; неврахування індивідуальних особливостей спортсменів, територіальних умов і наявної матеріально-технічної бази; низький рівень кваліфікації кадрового забезпечення.

2. Встановлено, що зміст процесу підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, не відповідає загальним положенням і рекомендаціям вчених щодо побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової під-



Результати виступу спортсменів, які займаються водним туризмом, на змаганнях зі спортивного водного туризму протягом 2013-2016 н.р.

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
2013-2014	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
2014-2015	2.00,48	1.59,44*	2.30,10	2.15,12*	2.55,14	2.36,58*	3.29,78	3.12,44*	1.18,10	1.11,86
2015-2016	2.00,00	1.10,05*	2.40,39	1.30,47*	2.55,67	1.59,04*	3.12,15	2.45,14*	1.05,48	0.49,56*

Примітка: * – $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах.

Таблиця 3

Результати виступу команд у 4-му Чемпіонаті України з водного туризму, клас дистанцій 4

№	Команда області	Результат виступу на дистанції				Загально-командне місце
		Слалом С-4, С-2,с	Зайняте місце	Спринт С-4, С-2,с	Зайняте місце	
1	Вінницька обл.	276,4	1	330,0	2	1
2	Дніпропетровська обл.	290,2	2	317,0	1	2
3	Чернівецька обл.	431,1	5	351,6	4	3
4	Рівненська обл.	438,8	6	332,3	3	4
5	Житомирська обл.	314,4	3	384,0	7	5
6	Тернопільська обл.	373,7	4	379,9	6	6
7	Волинська обл.	473,9	8	355,1	5	7
8	Хмельницька обл.	506,5	7	401,2	9	8
9	Івано-Франківська обл.	546,9	10	386,0	8	9
10	Київська обл.	634,2	9	402,5	10	10
11	м.Київ	582,8	11	494,3	12	11
12	Сумська обл.	645,5	12	451,1	11	12

готовки, в навчальній програмі відсутній розподіл годин на загальну, спеціальну і допоміжну фізичну підготовку, що призводить до зниження ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів у річному циклі, що відбивається на змагальному результаті.

3. Проведений порівняльний аналіз виступу спортсменів, які займаються водним туризмом,

на змаганнях чемпіонату Дніпропетровської області зі спортивного водного туризму довів ефективність застосування запропонованої структури та зміст фізичної підготовки в експериментальній групі, ніж застосування традиційних обсягів навантаження в контрольній групі, оскільки покращення результатів подолання змагальної дистанції в експериментальній групі склало

31-40%, а в контрольній 10-12%. Отримані дані виступу збірної команди області у Чемпіонаті України з водного туризму підтвердили експериментальні результати.

Перспектива подальших досліджень в даному напрямку – розробка та обґрунтування програм підготовки спортсменів до змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки.



Література:

1. Володин В.Н. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки) / В.Н. Володин, Е.А. Короткова. – Тюмень: Вектор Бук, 2009. – 30 с.
2. 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 кандидата наук з фіз. вих і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О.Р. Горбонос-Андропова. – Дніпро, 2016. – 210 с.
3. Кондратенко О.М. Навчальна програма для гуртків турисько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль), комплекс «Водний туризму»./ О.М. Кондратенко // Київ, 2013. – Випуск 2. – 119 с.
4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
5. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. – Івано-Франківськ: Тіповіт, 2015. – 408 с.
6. Правила змагань зі спортивного туризму. – Київ. – 2008. – 146 с.
7. Слаутина И.Н. Гребля на байдарках и каноэ //Теория и практика физической культуры / И.Н. Слаутина – М., 2002. – №3. – 28-31с.
8. Сысоев М.Г. Водный туризм для чайников. Школа водного туризма. / М.Г. Сысоев. – Санкт-Петербург, 2004. – 153 с.

