

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.57:796.015.132-057.874

ГОРБОНОС-АНДРОНОВА О. Р.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Вплив структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на рівень їх фізичної підготовленості

Анотація. Мета: визначення впливу структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на рівень їх фізичної підготовленості. **Матеріал і методи:** використовувалися теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні приймало участь 90 осіб, з них 64 – юнаків та 26 – дівчат. **Результати:** встановлено достовірні відмінності у рівні розвитку основних рухових якостей туристів-водників між експериментальною і контрольною групами. Визначено, що загальний рівень розвитку фізичних якостей туристів-водників знаходиться на низькому рівні; відсутня єдина структура побудови тренувального процесу підготовки туристів-водників 12–13 років; відсутні інноваційні технології; коло засобів фізичної підготовки спортсменів вузьке. **Висновки:** встановлено, що додаткові засоби фізичної підготовки суттєво впливають на рівень розвитку фізичних якостей туристів-водників 12–13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: водний туризм, фізичні якості, додаткові засоби фізичної підготовки, етап попередньої базової підготовки.

Вступ. Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури з питань планування навчально-тренувального процесу туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки, а також підготовки до майбутнього походу [2; 5] (змагань) встановив необхідність вивчення даного питання. Так, незважаючи на наявні наукові дослідження, проведені останнім часом [6; 7], залишаються недостатньо вивченими питання підготовки туристів-водників 12–13 років з урахуванням основних тенденцій розвитку водного туризму [4; 12]. Встановлено, що традиційна модель (навчальна програма) [8] планування навчально-тренувального процесу на сьогоднішній день у зв'язку з постійною зміною правил та умов змагань [2; 8] не може гарантувати високий рівень підготовленості туристів до походів та змагань [1; 5]. Пошук нових шляхів побудови тренувального процесу, використання інноваційних технологій, нетрадиційних, додаткових засобів у підготовці туристів-водників [12] на етапі попередньої базової підготовки для підвищення рівня фізичної підготовленості визначили необхідність проведення досліджень у даному напрямку.

На думку науковців, В. Ю. Іванова (2007), З. С. Марчукова (2010), Т. І. Гриневої (2012), гостро постає питання побудови ефективного процесу фізичної підготовки та розвитку тих спеціальних фізичних якостей туристів-водників, прояв яких забезпечив би найкращі результати на змаганнях та визначав успіх змагальної діяльності в цілому.

Праці В. М. Макарова (2003), І. І. Махова (2007), С. Ю. Махова (2010), С. В. Рильського (2012) та інших присвячені 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 (Т. І. Гриньова) [6; 7].

Проте жодне з досліджень не торкалося питання визначення структури та змісту процесу фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

Отже одним із шляхів вирішення проблеми підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів є розробка та експериментальне обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося 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.

Мета дослідження: визначити вплив структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на рівень їх фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Впровадити в тренувальний процес туристів-водників структуру та зміст фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

2. Експериментально перевірити ефективність впровадженої структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися протягом вересня 2013 – травня 2014 року на базі клубів спортивного туризму Дніпропетровської області: КБЗ фізкультурно-спортивний комплекс ім. В. М. Шкуренка (м. Павлоград), СК «Авангард» (м. Дніпропетровськ). У дослідженні приймало участь 90 чоловік, з них 64 – юнаків та 26 – дівчат. Для проведення формуального експерименту хлопців і дівчат було поділено на контрольну та експериментальну групи. Кожна група складалася з 45 осіб (32 хлопця і 13 дівчат).

У ході дослідження ми використали 13 контрольних вправ, основу яких склали тести державної системи України та тести, запропоновані

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.008

© ГОРБОНОС-АНДРОНОВА О. Р., 2015



В. А. Романенко [10; 12]. Для дослідження спеціальної підготовленості нами були застосовані вправи, від яких залежить кінцевий результат виступу у змаганнях. Це «Проходження зворотних воріт» та «Проходження змагальної дистанції».

Результати дослідження та їх обговорення. На початку формуального експерименту нами була проведена оцінка рівня фізичної підготовленості туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки.

Статистичні данні показників рівня фізичної підготовленості юнаків довели, що у більшості з них на етапі попередньої базової підготовки спостерігалися низькі показники за всіма тестами силової спрямованості (у тесті «Підтягування на поперечині» 81% юнаків показали низький результат та 71% – у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи»). У тестах швидкісно-силової спрямованості низькі показники спостерігалися у 62% хлопців за тестом «Стрибок у довжину з місця», 70% та 72% – відповідно у тесті «Піднімання тулуба у сід» та «Кидок набивного м'яча вагою 2 кг». У тесті швидкісної спрямованості («Біг 60 м») низькі результати показали 85% хлопців. У тестах координаційної спрямованості («Човниковий біг 4x9 м» та «Біг «змійкою» 30 м» низький рівень показали 85% хлопців,

а результати виконання проби Ромберга були незадовільні у 100%. Рівень розвитку витривалості оцінювали за тестом «Біг 1500 м», де низький результат показали 80% юнаків. Крім того, розвиток гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед» у 72% юнаків не відповідав віковим нормам [9; 11].

Статистичні данні показників рівня фізичної підготовленості дівчат також встановили низькі показники за всіма тестами: «Підтягування на поперечині» – у 88%, «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – у 70%, «Стрибок у довжину з місця» – у 69%, «Піднімання тулуба у сід» – у 69%, «Кидок набивного м'яча вагою 2 кг» – у 81%, «Біг 60 м» – у 81%, «Човниковий біг 4x9 м» – у 88%, «Біг «змійкою» 30 м» – у 85%, показники проби Ромберга – у 100%, «Біг 1500 м» – у 88%, «Нахил тулуба вперед» – у 65% дівчат.

Оцінку рівня спеціальної фізичної підготовленості проводили за тестами, що найчастіше застосовуються в спортивній практиці туристів-водників різної кваліфікації та повністю відображають рівень підготовленості спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування («Проходження зворотних воріт» (проти течії) та «Проходження змагальної дистанції» (10 воріт, хв).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп до та після формуального експерименту (n=64)

№	Показники	Умови реєстрації	КГ		ЕГ	
			$\bar{X} \pm S$	p	$\bar{X} \pm S$	p
1	Підтягування на поперечині, разів	до експерименту	5,37±2,30	>0,05	5,09±1,76	<0,05
		після експерименту	5,88±1,34		7,90±1,30	
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	до експерименту	18,13±4,40	>0,05	17,65±1,75	<0,05
		після експерименту	19,20±2,30		20,30±3,10	
3	Стрибок у довжину з місця, см	до експерименту	164,30±5,70	>0,05	164,53±3,07	<0,05
		після експерименту	165,70±6,10		169,25±5,90	
4	Піднімання тулуба в сід, разів	до експерименту	24,20±4,45	>0,05	26,40±2,84	<0,05
		після експерименту	27,6±1,60		30,60±2,70	
5	Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	до експерименту	4,01±0,55	<0,05	4,03±0,35	<0,05
		після експерименту	4,65±0,50		4,80±0,30	
6	Біг 60 м, с	до експерименту	11,10±0,48	<0,05	11,24±0,45	<0,05
		після експерименту	10,84±0,20		10,60±0,42	
7	Човниковий біг 4x9 м, с	до експерименту	12,34±0,80	<0,05	12,35±0,46	<0,05
		після експерименту	11,8±0,28		11,50±0,37	
8	Біг змійкою 30 м, с	до експерименту	6,68±0,36	<0,05	6,53±0,33	<0,05
		після експерименту	6,22±0,22		6,00±0,30	
9	Біг 1500 м, хв	до експерименту	7,59±0,42	>0,05	7,53±0,31	<0,05
		після експерименту	7,51±0,37		7,34±0,20	
10	Нахил тулуба із положення сидячи, см	до експерименту	6,72±1,80	>0,05	6,84±0,72	<0,05
		після експерименту	7,65±1,08		7,90±1,30	
11	Проходження «зворотних» воріт, с	до експерименту	38,03±4,50	>0,05	37,5±1,92	<0,05
		після експерименту	37,75±1,12		32,00±2,70	
12	Проходження змагальної дистанції, хв	до експерименту	2,99±0,43	>0,05	3,11±0,07	<0,05
		після експерименту	2,55±0,30		2,38±0,10	
13	Проба Ромберга, с	до експерименту	24,56±4,65	<0,05	24,06±1,46	<0,05
		після експерименту	31,50±4,80		36,00±2,20	

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп до та після формульованого експерименту (n=26)

№	Показники	Умови реєстрації	КГ		ЕГ	
			$\bar{X} \pm S$	p	$\bar{X} \pm S$	p
1	Підтягування на поперечині, разів	до експерименту	6,92±2,33	>0,05	5,46±0,84	<0,05
		після експерименту	7,84±2,20		11,46±1,60	
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, разів	до експерименту	7,85±2,90	>0,05	8,08±1,40	<0,05
		після експерименту	9,07±1,00		10,38±1,00	
3	Стрибок у довжину з місця, см	до експерименту	139,46±2,60	>0,05	137,77±1,96	>0,05
		після експерименту	140,50±3,20		143,15±5,70	
4	Піднімання тулуба у сід, разів	до експерименту	24,07±4,14	<0,05	24,69±3,65	<0,05
		після експерименту	29,20±1,60		31,00±2	
5	Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	до експерименту	4,38±0,29	>0,05	3,94±0,58	>0,05
		після експерименту	4,58±0,13		4,47±0,3	
6	Біг 60 м, с	до експерименту	12,06±0,70	>0,05	11,69±0,38	<0,05
		після експерименту	11,80±0,50		11,20±0,40	
7	Човниковий біг 4x9 м, с	до експерименту	12,90±0,38	>0,05	13,40±0,30	<0,05
		після експерименту	12,56±0,31		12,30±3,6	
8	Біг «змійкою» 30 м, с	до експерименту	7,18±0,61	>0,05	7,33±0,31	<0,05
		після експерименту	6,87±0,40		6,48±0,30	
9	Біг 1500 м, хв	до експерименту	10,05±1,00	>0,05	10,02±1,27	>0,05
		після експерименту	9,58±0,67		9,34±0,20	
10	Нахил тулуба із положення сидячи, см	до експерименту	10,00±3,96	<0,05	9,69±1,26	<0,05
		після експерименту	11,00±2,40		11,00±1,70	
11	Проходження «Зворотних воріт», с	до експерименту	44,46±4,68	>0,05	44,31±1,5	<0,05
		після експерименту	45,00±2,54		39,00±2,60	
12	Проходження змагальної дистанції, хв	до експерименту	3,80±0,53	>0,05	3,90±0,30	<0,05
		після експерименту	4,00±0,65		3,50±0,40	
13	Проба Ромберга, с	до експерименту	19,15±2,64	>0,05	20,15±0,80	<0,05
		після експерименту	23,00±1,40		34,80±1,02	

Результати кореляційного аналізу між означеними вище показниками встановили тісний взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості, що підтвердило дані про необхідність залучення широкого кола засобів фізичної підготовки для підвищення їх рівня.

В основу експериментальної структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки було покладено результати констатувального експерименту, календар змагань на 2013–2014 рік та обсяг навантажень згідно з рекомендаціями провідних дослідників галузі спортивного водного туризму і основних положень теорії спорту [9; 10; 13].

Експериментальна структура та зміст фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки передбачали 216 годин і містили перерозподіл змісту спеціальної фізичної підготовки згідно з положенням теорії спорту [10] та досвідом провідних фахівців галузі спортивного водного туризму [3; 10]. Річний цикл підготовки будувався на основі одноциклового планування тренувального процесу, що визначалося наявністю головних обласних змагань.

Запропонована експериментальна структура та

зміст фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки планувалися лише на підготовчий період макроциклу, який тривав 6 місяців (листопад 2013 – квітень 2014 р.), в якому використовувалися додаткові засоби фізичної підготовки, які максимально наближені за роботою певних груп м'язів, залучених у роботу туристів-водників, амплітудою і напрямком руху, величиною зусиль, швидкістю руху до змагальної діяльності, але які не відповідають їй загалом, які були спрямовані на розвиток силових, швидкісно-силових та координаційних якостей.

У зв'язку з відсутністю нормативів для даного віку спортсменів у навчальній програмі [8] покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості оцінювали в динаміці до та після експерименту. Так, до експерименту в контрольній групі хлопців час проходження «зворотних» воріт становив 38,03 с, а час проходження змагальної дистанції – 3 хв. Після експерименту час проходження «зворотних» воріт зменшився на 0,28 с (що склало 0,7%) і становив 37,75 с, а час проходження змагальної дистанції зменшився на 5 с (2,8%) і становив 2,55 хв.

В експериментальній групі юнаків час «Проходження зворотних воріт» до експерименту становив 37,5 с, після – 32 с. Отже, протягом підготовчого пе-



ріоду час проходження даної дистанції покращився на 5,5 с (17%). Також покращення на 39 с (25%) відмічається і в тесті «Проходження змагальної дистанції» (з 3,11 хв до 2,38 хв). Тобто розроблена нами структура і зміст фізичної підготовки туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки з використанням додаткових засобів фізичної підготовки мали позитивний ефект, що підтверджено наведеними вище даними та даними, наведеними у табл. 1.

Серед дівчат-туристок 12–13 років контрольної групи простежується незначне погіршення результатів у тестах спеціальної фізичної підготовленості. Так, час «Проходження зворотних воріт» до експерименту становив 44,46 с, після – 45 с, погіршення склало 0,54 с (1,2%). Час проходження змагальної дистанції також збільшився на 15 с (6%) (з 3,45 хв до 4 хв). Погіршення результатів відбулося за рахунок відсутності системності та специфічності навантажень у тренувальному процесі.

В експериментальній групі дівчат простежується тенденція до зменшення часу проходження дистанцій та покращення результатів. Так, час «Проходження зворотних воріт» зменшився на 5,31 с (14%) (з 44,31 с до 39 с). Покращення на 20 с (10%) відмічається і в тесті «Проходження змагальної дистанції» (з 3,50 хв до 3,30 хв). Отримані результати також підтверджують доцільність розробленої нами структури і змісту фізичної підготовки туристів-водників з використанням додаткових засобів фізичної підготовки, дані наведені в табл. 2.

Аналіз результатів формувального експерименту показав значні зміни показників фізичної підготовленості туристів експериментальної групи.

У юнаків 12–13 років визначено достовірне ($p < 0,05$) покращення за всіма показниками фізичної підготовленості (див. табл. 1).

Серед показників фізичної підготовленості у дівчат експериментальної групи найбільш значний достовірний приріст ($p < 0,05$) показників спостерігається за показниками тестів «Підтягування на поперецині», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Біг 60 м», «Човниковий біг 4х9 м», «Біг змійкою 30 м», «Піднімання тулуба в сід», «Нахил тулуба із положення сидячи», проба Ромберга, «Проходження зворотних

воріт» та «Проходження змагальної дистанції». Саме на якості, що вимірюють ці показники, були спрямовані тренувальні заняття з використанням додаткових засобів туристів-водників дівчат 12–13 років. За такими тестами, як «Стрибок у довжину з місця», «Кидок набивного м'яча» та «Біг 1500 м» достовірних відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$) (див. табл. 2).

Проведення порівняльного аналізу і дослідження динаміки приросту показників фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки свідчать про ефективність застосування запропонованої методики фізичної підготовки в експериментальній групі, ніж застосування традиційних обсягів навантаження в контрольній групі.

Висновки:

1. За результатами констатувального експерименту, у роботі підтверджено дані Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, В. В. Приходько та інших науковців про невідповідність рівня розвитку фізичних якостей нормативним вимогам та віку юнаків та дівчат 12–13 років. Аналіз фізичної підготовленості показує, що розвиток рухових якостей у туристів-водників відбувається нерівномірно. Крім того, за результатами констатувального експерименту, у роботі було підтверджено дані Л. В. Волкова, В. Н. Володіна, Л. П. Сергієнко та інших про відповідність антропометричних показників нормативному рівню з тенденцією до зниження маси тіла, у зв'язку із специфікою даного виду спорту.

2. Результати проведеного експерименту довели ефективність розробленої нами експериментальної структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на етапі попередньої базової підготовки на основі використання додаткових засобів фізичної підготовки. Доведено, що показники фізичної підготовленості, як серед дівчат, так і серед хлопців туристів 12–14 років, мають більш достовірне покращення в експериментальній групі, ніж в контрольній.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідження впливу неспецифічних засобів фізичної підготовки туристів-водників на рівень розвитку їх фізичних якостей.

Список використаної літератури:

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм : підручник / В. В. Абрамов. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В. А. Веткин. – М. : Советский Спорт, 2011. – 208 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. 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.
5. Горбонос-Андропова О. Р. Підготовчий процес туристів-водників на етапі попередньої базової підготовки / О. Р. Горбонос-Андропова, О. С. Микитчик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – 316 с.
6. Гринева Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різним видами туризму / І. Т. Гриньова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21.
7. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей дівчат 10–13 років під впливом занять різними видами туризму / І. Т. Гриньова // «Спортивний вісник Придніпров'я» [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – 2013. – № 2. – С. 79–83.
8. Кондратенко О. М. Навчальна програма для гуртків турисько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль), блок «Водний туризм» / О. М. Кондратенко. – К. – Випуск 2, 2013. – 119 с.
9. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Романенко В. А. Понятие «нормы» физического развития с позиций биологии / В. А. Романенко, В. И. Филенков,

ГОРБОНОС-АНДРОПОВА О. Р. Вплив структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 ро-



А. Н. Перехрест. – Донецк, 2002. – 196 с.

12. Рыльский С. В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Рыльский. – Белгород, 2012. – 20 с.

13. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.11.2015 р.

Опубліковано: 30.12.2015 р.

Аннотация. Горбонос-Андропова Е. Г. Влияние структуры и содержания физической подготовки туристов-водников 12–13 лет на уровень их физической подготовленности. **Цель:** определить влияние структуры и содержания физической подготовки туристов-водников 12–13 лет на уровень их физической подготовленности. **Материал и методы:** использовались теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследовании принимало участие 90 человек, из них 64 – юношей и 26 – девушек. **Результаты:** установлено достоверные различия в уровне развития основных двигательных качеств туристов-водников между экспериментальной и контрольной группами. Определено, что общий уровень развития физических качеств туристов-водников находится на низком уровне; отсутствует единая структура построения тренировочного процесса подготовки туристов-водников 12–13 лет; отсутствуют инновационные технологии; круг средств физической подготовки спортсменов узкий. **Выводы:** Установлено, что дополнительные средства физической подготовки существенно влияют на уровень развития физических качеств туристов-водников 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: водный туризм, физические качества, дополнительные средства физической подготовки, этап предварительной базовой подготовки.

Abstract. Horbonos-Andronova O. Influence of the structure and content of physical training tourists-conductors 12–13 years on the level of physical fitness. **Purpose:** to determine the effect of the structure and content of physical training tourists-conductors 12–13 years on the level of physical fitness. **Results:** significant differences in the level of development of basic motor qualities tourists conductors between the experimental and control groups. **Material and Methods:** the used theoretical analysis and synthesis of the literature, teacher testing, methods of mathematical statistics. The study involved 90 people, 64 of them – men and 26 – women. **Conclusions:** determined that the overall level of physical qualities tourists conductors is low; no single structure building training process of preparation tourists conductors 12–13 years; no innovative technologies; narrow range of physical training of athletes. Established that additional means of physical training significantly affect the level of physical qualities tourists conductors 12–13 years at a stage of previous base preparation.

Keywords: boating, physical qualities, additional means of physical preparation, the stage of preliminary base preparation.

References:

1. Abramov V. V. Sportivnyy turizm : pidruchnik [Sports tourism], Kharkiv, 2011, 367 p. (ukr)
2. Vetkin V. A. Vodnyye sportivnyye pokhody: kak upravlyat urovnem ikh opasnosti [Water sports tours: how to control the level of danger], Moscow, 2011, 208 p. (rus)
3. Volkov L. V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methods of child and youth sports], Kiyev, 2002, 294 p. (rus)
4. Volodin V. N., Korotkova Ye. A. Uchebnaya programma po grebnomu slalomu dlya DYuSSh i SDYuSShOR (etap nachalnoy podgotovki) [The curriculum for the slalom and Youth sports school (initial training)], Tyumen, 2009, 30 p. (rus)
5. Gorbonos-Andronova O. R., Mikitchik O. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol.5 (38), 316 p. (ukr)
6. Grineva T. I. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], 2013, vol.10, p. 16–21. (ukr)
7. Grinova T. I. Sportivnyy visnik Pridniprov'ya [Sports Bulletin Dnieper], 2013, vol.2, p. 79–83. (ukr)
8. Kondratenko O. M. Navchalna programa dlya gurtkiv turisko-kraeznavchogo napryamku pozashkilnoi osviti (sportivno-turistichnyy profil), blok «Vodniy turizmu» [The training program for tourist and local history circles directly extracurricular education (sports and tourist profile) block "Water tourism"], Kyiv, vol.2, 2013, 119 p. (ukr)
9. Krutsevich T. Yu., Vorobyov M. I., Bezverkhnya G. V. Kontrol u fizichnomu vikhovanni ditey, pidlitkiv ta molodi: navch.posibnik [Control of physical education of children, adolescents and young people], Kyiv, 2011, 224 p. (ukr)
10. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
11. Romanenko V. A., Filenkov V. I., Perekhrest A. N. Ponyatiye «normy» fizicheskogo razvitiya s pozitsiy biologii [The notion of "normal" physical development from the standpoint of biology], Donetsk, 2002, 196 p. (rus)
12. Rylskiy S. V. Metodika obucheniya preodoleniyu yestestvennykh i iskusstvennykh prepyatstviy v sportivnom turizme : avtoref. na soisk. uchen. stepeni kand. ped. nauk [Technique of training to overcome natural and artificial obstacles in sports tourism : PhD thesis], Belgorod, 2012, 20 p. (rus)
13. Sergiyenko L. P. Testuvannya rukhovikh zdibnostey shkolyariv [Testing of motor abilities of pupils], Kyiv, 2001, 440 p. (ukr)

Received: 10.11.2015.

Published: 30.12.2015.

Горбонос-Андропова Елена Русланівна: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Ко-мунарна, 4-36, 51921, м. Дніпродзержинськ, Україна.

Горбонос-Андропова Елена Руслановна: Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Коммунарная, 4-36, 51921, г. Днепродзержинск, Украина.

Olena Horbonos-Andronova: Dnipropetrovsk state Institute of physical culture and sport: Kommunarneya str. 4-36, 51921, Dniprodzerzhinsk, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6233-006X

E-mail: Elena-gorbonos@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Горбонос-Андропова О. Р. Вплив структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на рівень їх фізичної підготовленості / О. Р. Горбонос-Андропова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6(50). – С. 48–52. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.008

