

Підготовка спортсменів-туристів до змагань з техніки пішохідного туризму

Анотація. У статті мова йде про ефективності застосування засобів і методів розвитку фізичних якостей туристів для підготовки до змагань з пішохідного туризму.

Ключові слова: туризм; спортивний туризм; змагання; пішохідний туризм; анкетне опитування.

Вступ. На сучасному рівні розвитку спортивний туризм висуває високі вимоги до вдосконалювання навчально-тренувального процесу в даному виді спорту. Пов'язано це з пошуком нових шляхів, засобів і методів поліпшення підготовки спортсменів-туристів не тільки на етапі вищої спортивної майстерності й спортивного довголіття, але й на етапі початкової спортивної підготовки, де закладаються основи для перспективного росту результатів спортсменів.

У сучасних науково-методичних джерелах недостатньо розкриваються питання методики навчання й удосконалювання техніко-тактичних дій спортсменів туристів. Так само недостатньо досліджень, присвячених вивченню фізичної підготовки й методик розвитку їх фізичних якостей. Крім цього, спостерігається багато пробілів у науково-методичному забезпеченні процесу підготовки туристів-спортсменів до змагань у пішохідному туризмі [1, 2, 5].

Мета дослідження: виявити й проаналізувати проблеми й перспективи розвитку змагань з пішохідного туризму.

Завдання дослідження:

1. Визначити вплив видів підготовки на розвиток спортивного результату в змаганнях з пішохідного туризму.
2. Виявить тенденції зміни структури тренувального процесу.

Матеріали й методи дослідження. Педагогічне спостереження у тренувальному процесі й змагальної діяльності, експертна оцінка структури й обсягів тренувальних навантажень юних спортсменів туристів.

Стрімкий розвиток змагань з пішохідного туризму, специфічність змагальної діяльності, безумовно, вимагають науково-обґрунтованого методичного забезпечення навчально-тренувального процесу.

Аналіз існуючої практики підготовки туристів у пішохідному туризмі показав, що в цей час у рамках програм позашкільної освіти за напрямком спортивний туризм недостатньо науково-методичних матеріалів, що супроводжують освітній процес, і, у тому числі, що відображають специфіку даного виду спортивного туризму. Тому педагоги, які працюють у системі позашкільної освіти, у процесі занять із дітьми в пішохідному туризмі використовують зміст окремих фрагментів освітніх навчальних програм за іншими видами туризму минулих років: «Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді» (1996); «Туристське багатоборство» (2013), «Юні туристи-краєзнавці» (2017); «Спортивний туризм», (2017) і інші [3, 4].

Змагання з техніки пішохідного туризму, як один з напрямків у спортивному туризмі, має як подібність із іншими туристськими видами, так і істотні відмінності. Тому подальший розвиток цього спортивного напрямку в системі позашкільної освіти постійно вимагає розробки типової програми підготовки спортсменів туристів-пішохідників. Також потрібна систематизація форм навчально-тренувальної й туристсько-спортивної діяльності. Українській необхідний відбір ефективних технологій підготовки як окремих спортсменів, так і команд до змагань з техніки пішохідного туризму.

Отже, на даний момент існує протиріччя між змістом навчально-тренувальних занять у системі позашкільної освіти у підготовці до змагань з техніки і науково обґрунтованою розробленістю програмно-методичного забезпечення цих занять.

На сьогоднішній день у доступній науково-методичній літературі відсутні дані про оптимальну, ефективну структуру підготовки спортсмена-туриста як одного з найважливіших факторів оптимізації структури тренувального процесу.

Аналіз літератури за методикою підготовки туристів дозволив виділити певний ряд якостей у підготовці спортсменів-туристів, а також сформувані на їхній базі анкету для опитування 158 спортсменів високої кваліфікації і їх тренерів.

У завдання анкетування входило дослідження співвідношення різних сторін спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Респондентам було запропоновано у відсотках виразити їхню значимість для досягнення максимального спортивного результату.

Результати анкетування за даним питанням представлені у вигляді таблиці 1. Співвідношення сторін спортивної підготовки презентовано у відсотках, числові значення визначалися до цілого числа відсотків.

Таблиця 1

Структура спортивної підготовки спортсменів-туристів високої кваліфікації

Найменування сторін спортивної підготовки	Середнє значення результатів опитувань М (n=158)
Фізична підготовка	60
Загальна фізична підготовка	28
Спеціальна фізична підготовка	32
Технічна підготовка	23
Тактична підготовка	9
Психологічна підготовка	8

Існуючі на сьогоднішній день навчальні плани підготовки спортсменів-туристів для кандидатів у майстри й майстрів спорту передбачають 698 годин у рік.

Вивчення даних анкетного опитування показало, що в реальній практиці підготовки спортсменів і команд призерів Чемпіонату України виявлено істотне збільшення обсягів тренувального навантаження - до 1200 годин у рік.

Анкетне опитування дозволило визначити у структурі підготовленості спортсменів-туристів найбільш важливі складові в досягненні спортивного результату:

- у фізичній підготовленості - витривалість (45%);
- у психологічній підготовленості - цілеспрямованість (14%);
- у технічній підготовленості - техніка роботи з картою (18%) і техніка страховки (15%);
- у тактичній підготовленості - техніко-тактичне мислення (14%).

Внесок у спортивний результат різних сторін підготовки спортсмени й тренери, що анкетувались, оцінили в такий спосіб:

- загальна й спеціальна фізична підготовка - 51%;
- технічна підготовка - 24%;
- тактична підготовка - 13%;
- психологічна підготовка - 12%.

При плануванні багаторічної підготовки туристів треба враховувати, що раціональна побудова багаторічної спортивної підготовки туристів здійснюється з обліком оптимальних вікових границь, у межах яких можуть бути досягнуті високі спортивні результати в туризмі [3]. У спортивному туризмі мають місце вікові обмеження по випуску груп на маршрут і виступу на дистанціях, що деякою мірою впливає на побудову багаторічної підготовки. Установлені оптимальні строки досягнення спортивних результатів у туризмі, які наведено у таблиці 2.

При переході до наступного етапу підготовки слід ураховувати як паспортний, так і біологічний вік туриста-спортсмена, рівень його фізичного розвитку й підготовленості, здатність до успішного виконання тренувальних, змагальних і похідних навантажень [1]. Система багаторічної підготовки вимагає чіткого планування й обліку навантаження на вікових етапах. Це

навантаження визначається засобами й методами, які використовуються в процесі занять. Співвідношення видів підготовки по етапах навчання має певні відмінності. Так, загальна фізична підготовка (ЗФП) поступово знижується, у той же час частка спеціальної фізичної (СФП), тактико-технічної (ТТП), змагальної і похідної підготовки поступово зростає [2].

Таблиця 2

Оптимальні строки досягнення спортивних результатів у спортивному туризмі [3]

«Етап попередньої підготовки»	«Етап початкової спеціалізації»	«Етап поглибленої спеціалізації»	«Етап спортивного вдосконалювання»	«Етап вищих досягнень»	«Етап збереження досягнень»
8-11 років	12-13 років	14-16 років	17-19 років	20-22 роки	23 роки й старше
Групи ІІІ	Групи ІІТ 1-2 року навчання	Групи ІІТ 3-5 року навчання	Групи СВ	Групи СМ	
3 розряд	2 розряд	1 розряд	КМС	МС	

Висновки. Для вдосконалювання освітнього процесу у підготовці до змагань з техніки пішохідного туризму в системі позашкільної освіти рекомендується застосування програмно-методичного забезпечення навчально-тренувальних занять, заснованих на обліку специфіки даного виду спорту, проблемному навчанні, сполученому розвитку фізичних якостей і формуванні рухових навичок, а також вихованні моральних якостей юних спортсменів.

У ході вивчення засобів і методів підготовки спортсменів-туристів виявлені тенденції до росту обсягів тренувальних навантажень і зміні структури тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень: подальший розвиток даного спортивного напрямку в системі позашкільної освіти настійно вимагає

розробки програми підготовки спортсменів-туристів до змагань з техніки туризму.

Список використаної літератури:

1. Гриньова Т.І. Порядок навчання проходженню технічних етапів пішохідного туризму на першому році навчання // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2017. С. 148-151. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

2. Джаниев Шатлыкгелди, Гринева Т.И. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С. 149-153.

3. Дрогов И. А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму: учебные планы, программы, организационно-методические указания. М. : ЦРИБ «Турист», 1990. 32 с.

4. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді / За заг. ред. Ю. В. Штангея. К. : ІЗИН, 1996. 368 с.

5. Федотов Ю.П., Востоков Е. И. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. М. : Советский спорт, 2002. 364 с.

Відомості про авторів:

Багіянц Сабіна Альбертівна – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Юшевич Наталія Вікторівна – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).