

Контроль рівня технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у туризмі

Анотація. У статті мова йде про пошук нових ефективних шляхів контролю техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі. Розроблені тести й нормативні критерії оцінки для спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Ключові слова: спортивний туризм; пішохідні дистанції; техніко-тактична підготовленість; змагальна діяльність; тренувальний процес.

Вступ. Спортивний туризм розбудовується в цей час швидкими темпами, а методичних матеріалів для оцінки й контролю рівня технічної підготовленості в цьому виді спорту явно недостатньо [1, 4, 8].

Техніка спортивного туризму має важливе значення на різних етапах підготовки через свою складність і різноманітність. Аналіз змагальної діяльності, а також результати ряду досліджень показують, що спортивний результат у змаганнях з техніки туризму значною мірою визначається здатністю спортсмена ефективно виконувати різні елементи техніки [3, 5, 8, 9]. Однак контроль рівня технічної підготовленості й формування окремих компонентів техніки у туризмі значно утруднений. Це пов'язано з недоліком методик контролю, метрологічної обґрунтованості тестів, що дозволяють визначати рівень підготовленості й спрямованості вдосконалювання техніки рухових дій у спортивному туризмі [2, 6].

Мета дослідження: визначити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Розробити критерії оцінки рівня технічної підготовленості юнаків, що займаються спортивним туризмом (пішохідні дистанції).
2. Виявити величини зрушень показників технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації.

Матеріали й методи дослідження. Дослідження проводилося на кафедрі зимових видів спорту, велоспорту й туризму в 2017-2018 рр. У тестуванні взяли участь студенти (туристи) ХДАФК, а також спортсмени ДЮСШ №3, що займаються пішохідним туризмом. Спортивна кваліфікація випробуваних: КМС – 7 осіб, 1-й розряд – 12 осіб. У дослідженні застосовувалися методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, контрольного педагогічного тестування, відеоаналізу змагальної і тренувальної діяльності, метод шкалування, педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел, дозволив виявити й модифікувати вправи, які могли б використовуватися в якості тестів для контролю технічної підготовленості спортсменів для змагань з техніки туризму. Тестам були дані наступні назви: «Траверс схилу», «Вузли», «Підйом-спуск», «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору». У якості тестів були застосовані контрольні вправи схожі за характером й специфікою із змагальною діяльністю у спортивному туризмі (пішохідні дистанції). Розроблені в ході дослідження тести можуть бути використані в тренувальному процесі для оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів у спортивному туризмі (пішохідні дистанції). Дані тести можуть бути застосовані при контролі підготовленості спортсменів високої кваліфікації й спортсменів-початківців, що освоїли техніку для участі у змаганнях, а також туристів, що навчаються на базовому, спеціалізованому й вищих рівнях підготовки кадрів у спортивному туризмі. Крім того, тести: «Траверс схилу», «Вузли», «Підйом-спуск», «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору» ми рекомендуємо використовувати в процесі багаторічної підготовки спортсменів, особливо в контрольних-підготовчих мікроциклах і мезоциклах, де необхідна реєстрація й аналіз повсякденних змін рівня спеціальної підготовленості, оцінка рівня розвитку техніки й тактики за

різними компонентами змагальної вправи, коректування технічних дій, що відстають від нормативного рівня [7].

За допомогою даних тестів можна контролювати техніку спортсмена, ізольовано від впливу таких компонентів, як сила, витривалість, погодні умови, тому що вони вимагають мінімального застосування даних здатностей і можуть проводитися в спортивному залі. Ці тести допоможуть оцінювати якість технічної й тактичної підготовленості спортсменів різного рівня кваліфікації на основі застосування розроблених у ході дослідження оцінних шкал (окремо для юнаків 1-го розряду й КМС).

На основі результатів тестування можна порівнювати підготовленість, як окремих учнів, так і цілих груп, що проживають у різних регіонах і країнах; проводити спортивний добір для участі в змаганнях; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль над тренуванням спортсменів; виявляти перевагу й недоліки застосовуваних засобів, методів навчання й форм організації занять.

Для проведення тестів можна використовувати природній ландшафт або спортивний зал, у якому необхідно обладнати місце за допомогою спеціального туристського спорядження.

Далі, у ході дослідження, для порівняння показників рівня технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації нами було проведено зіставлення результатів по розроблених тестах: «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Траверс схилу», «Підйом-спуск», «Вузли». Тести включають найбільш складні елементи змагальної діяльності, що викликає, як правило, найбільші складності при їх освоєнні й виконанні спортсменами. Нами порівнювалися результати тестування спортсменів 1-го спортивного розряду й спортсменів, що мають кваліфікацію кандидат у майстри спорту. При порівнянні показників юнаків різного рівня кваліфікації виявлені більш високі значення показників у спортсменів з підготовкою КМС, що, безумовно, очікувалося із самого початку. Однак виявлено, що ступінь відставання спортсменів 1-го розряду від спортсменів КМС за різними тестами неоднакова.

У тесті «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах» найбільш високі показники мають спортсмени із кваліфікацією КМС, це пов'язано з тим, що в даному тесті присутній елемент перестьобування від перил навісної переправи до перил спуску, і більш досвідчені й кваліфіковані спортсмени мають найбільшу навичку виконання даного технічного прийому (рис. 1).

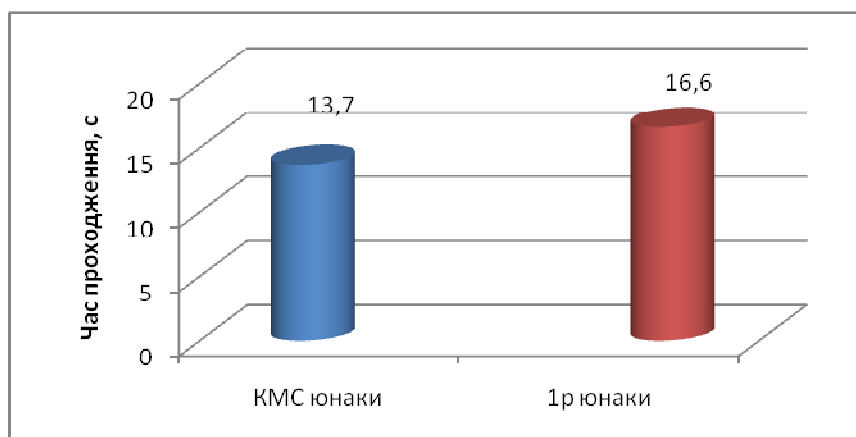


Рис. 1. Порівняння показників часу виконання тесту «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах» між КМС і спортсменами 1 розряду.

На підставі цього можна зробити висновок, що тренерам, педагогам і спортсменам, що займаються спортивним туризмом (пішохідні дистанції), при виконанні даного тесту варто звернути особливу увагу на точність і чіткість рухів, пов'язаних з виконанням перестьобування від перил навісної переправи до перил спуску.

У тесті «Підйом по вертикальних перилах» найбільш виражене відставання першорозрядників від спортсменів із кваліфікацією КМС (рис. 2).

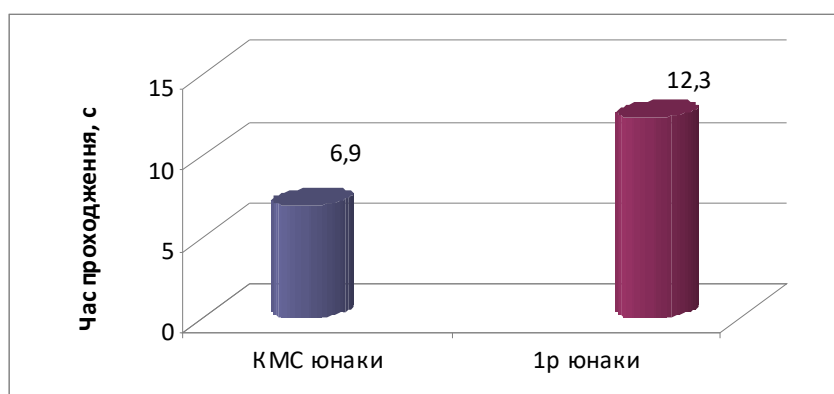


Рис. 2. Порівняння показника часу виконання тесту «Підйом по вертикальних перилах» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Це зв'язано, як бачимо, з тим, що техніка вправи в цьому тесті найбільш складна для виконання. Зокрема, важливе значення має своєчасна зміна позиції ніг поряд з необхідністю прикладати максимальні зусилля, тому що підйом виконується у висі по вертикальним перилам.

У тесті «Похила навісна переправа вгору» спортсмени з підготовкою 1-го спортивного розряду незначно уступають показникам юнаків з підготовкою КМС, пояснюється це тим, що спортсмени КМС мають більш високий рівень фізичної підготовки (рис. 3). Підйом по похилій навісній переправі вимагає від спортсмена великого додатка зусиль, зокрема, плечового пояса, однак технічна складність цієї вправи не так висока, як в інших тестах.

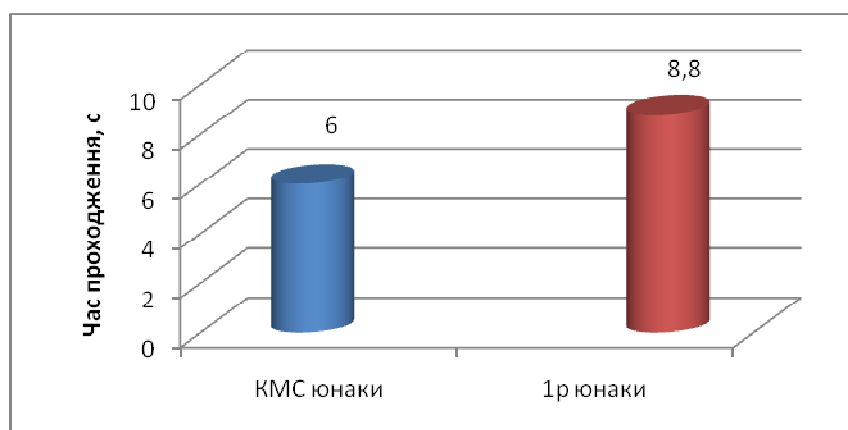


Рис. 3. Порівняння показника часу виконання тесту «Похила навісна переправа вгору» між КМС і спортсменами 1 розряду.

При аналізі результатів спортсменів різного рівня кваліфікації по тесту «Траверс схилу» виявлено незначне відставання першорозрядників від рівня КМС, що пояснюється, як видно, невисокою складністю даного елемента (рис. 4). Судячи з отриманих даних, остаточне формування техніки даного елемента відбувається вже на рівні 1-го розряду, потім результат трохи поліпшується без значних приростів часу виконання.

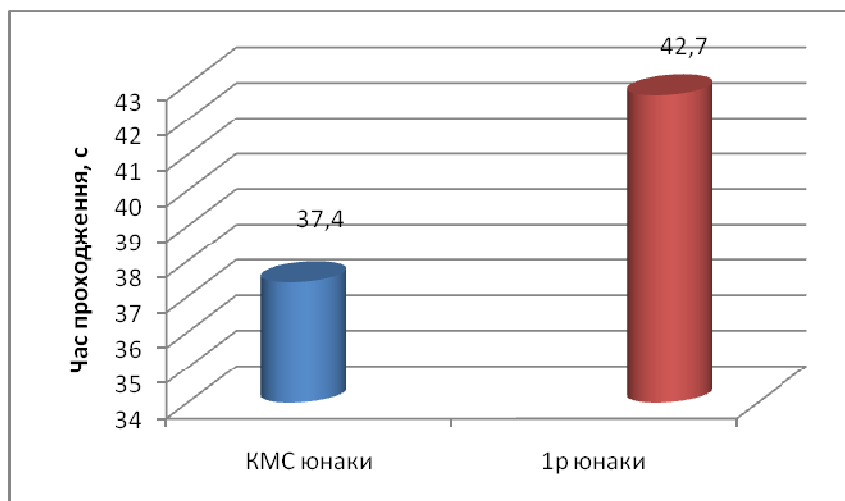


Рис. 4. Порівняння показника часу виконання тесту «Траверс схилу» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Результати тесту «Підйом-спуск» спортсменів-туристів КМС практично у два рази кращі результатів, продемонстрованих першорозрядниками (рис. 5).

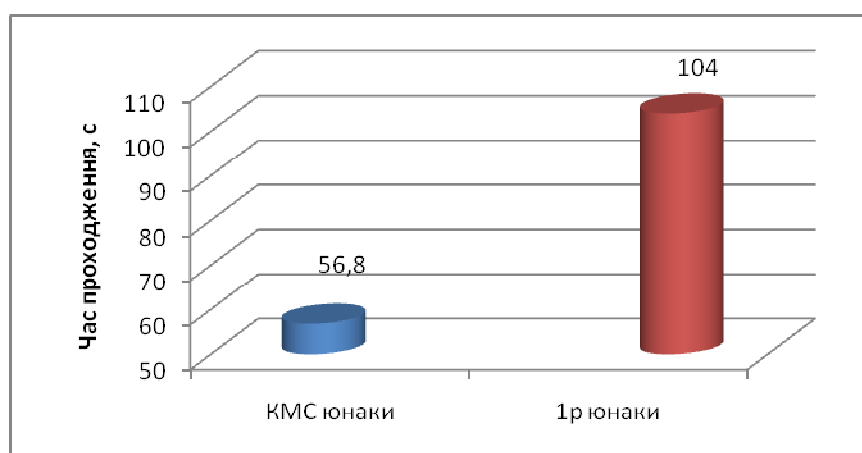


Рис. 5. Порівняння показника часу виконання тесту «Підйом-спуск» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Порівняльний аналіз результатів тестування в тесті «Вузли», у якому випробувані повинні були продемонструвати одну з необхідних технічних дій, пов'язану з умінням швидко кріпити страховки, свідчить про вірогідно значиму перевагу спортсменів більш високої кваліфікації (на 40 секунд швидше) (рис. 6).

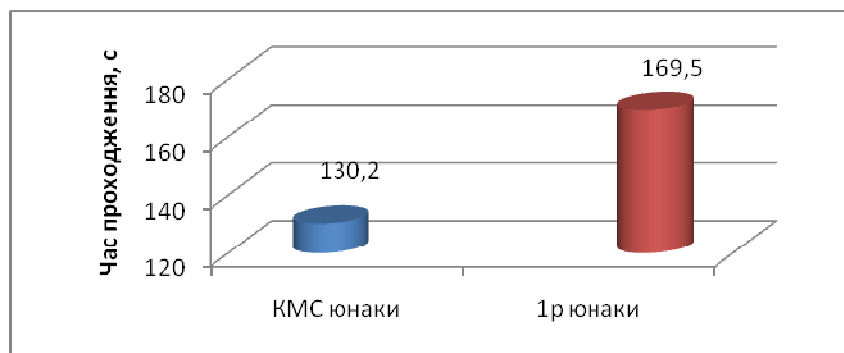


Рис. 6. Порівняння показника часу виконання тесту «Вузли» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Далі, у ході дослідження, був проведений аналіз величини відмінностей між абсолютними й відносними показниками рівня технічної підготовленості спортсменів-туристів (дистанції пішохідні) 1-го розряду й аналогічними параметрами спортсменів, що мають рівень кваліфікації КМС (табл. 1). Ця частина дослідження дозволила нам побачити ті показники, які найбільшою мірою дозволяють досягти високого рівня кваліфікації (найбільший «відрив» від рівня 1-го розряду) і зробити приблизний прогноз за часом можливого досягнення результату КМС. Так, виявлено, що найбільш значимі відмінності між показниками юнаків 1-го розряду й спортсменами КМС спостерігаються за результатами тестів «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли» (відмінності між результатами тестів спортсменів 1-го розряду й КМС становлять 43,5%, 38%, 85% і 30% відповідно). При цьому величина відмінностей між результатами спортсменів 1-го розряду й КМС у тестах «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах» і «Траверс схилу» практично в три-п'ять разів менше (17,5 і 11,9% відповідно). Отримані факти свідчать про те, що досягнення рівня кваліфікації КМС здійснюється більшою мірою за рахунок зростання показників у вправах «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли». Як видно, необхідно наголошувати на покращенні саме цих параметрів у ході тренувального процесу. Що стосується прогнозу часу досягнення рівня кваліфікації КМС першорозрядниками, то орієнтовно це

буде тривати у середньому близько 4-5 років за умови регулярних тренувань і контролю рівня технічної підготовленості, що дозволяє постійно відслідковувати рівень і динаміку результатів за розробленими тестами (з акцентом на «Підйом по вертикальних перилах», «Підйом-спуск», «Вузли» і «Похила навісна переправа вгору»). Середньорічна динаміка зростання результатів за зазначеними тестами повинна становити не менш 10%.

Таблиця 1

Порівняння показників рівня технічної підготовленості спортсменів першорозрядників і КМС

Показник	Абсолютні значення результатів тестування спортсменів 1-го розряду, с	Абсолютні значення результатів тестування спортсменів КМС, с	Величина відмінностей між показниками 1 розряду й КМС	
			А, с	А, %
«Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», с	16,6	13,7	2,9	17,5
«Підйом по вертикальних перилах», с	12,3	6,9	5,4	43,5
«Похила навісна переправа вгору», с	8,8	6	2,8	31,8
«Траверс схилу», с	42,7	37,4	5,3	11,9
«Підйом-спуск», с	104,0	56,8	47,2	85
«Вузли», с	169,5	130,2	39,2	30

Висновки. Розроблені в ході дослідження критерії оцінки рівня технічної підготовленості містять у собі 6 тестів, що охоплюють основні компоненти техніки виконання змагальної вправи, а також шкали диференційованої оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів (юнаків) з урахуванням кваліфікації в спортивному туризмі (пішохідні дистанції).

Розроблені в ході дослідження критерії оцінки рівня технічної підготовленості юнаків, що займаються спортивним туризмом (пішохідні

дистанції), дозволяють здійснювати поточний і етапний контроль, а також керування тренувальним процесом за допомогою внесення необхідної корекції (індивідуальної або групової). Перевагою розробленого способу контролю рівня технічної підготовленості є можливість його застосування в умовах спортивного залу, що дозволяє одержувати інформацію цілий рік. У ході дослідження вивчено рівень технічної підготовленості спортсменів-туристів (пішохідні дистанції), а також проведено порівняльний аналіз результатів тестування спортсменів 1-го розряду й спортсменів високої кваліфікації (КМС). Виявлені тести, зростання результатів яких більшою мірою значимо для досягнення високого рівня кваліфікації («Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли»).

Виявлені величини зрушень показників технічної підготовленості спортсменів-туристів (пішохідні дистанції), необхідних для досягнення рівня КМС. Проведені зіставлення величини відмінностей між результатами тестування спортсменів 1-го розряду й спортсменів, що мають рівень кваліфікації КМС, дозволяють здійснити приблизний прогноз часу досягнення рівня високої кваліфікації у спортивному туризмі (від вихідного 1-го розряду не менш 4-5 років у середньому до досягнення рівня КМС). При прогнозуванні необхідно орієнтуватися за результатами всіх 6 тестів з акцентом на «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли», де середній приріст результату повинен становити не менш 10% у рік і в середньому близько 40% за 4 -5 років від вихідного рівня 1-го розряду.

Перспективи подальших досліджень. Розширити комплекс контролю, метрологічній обґрунтованості тестів, що дозволяють визначати рівень підготовленості і спрямованості вдосконалення техніки рухових дій в спортивному туризмі.

Список використаної літератури:

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст]. М. : ТВТ Дивизион, 2010. 320 с.

2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.

3. 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.

4. 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.

5. Кравчук Т. А., Ломовцев Д. Ю. Оптимизация тренировочного процесса скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность, на основе комплексного анализа уровня физической подготовленности [Текст] // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. № 4 (2015). С. 247-249.

6. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2016. 40 с.

7. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Методичні рекомендації щодо проведення змагань з пішохідного туризму. Харків: ХДАФК, 2015 р. 40 с.

8. Таймазов В. А., Федотов Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. М. : Советский спорт, 2014. 464 с.

9. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма [Текст]. Екатеринбург, 2008. 19 с.

Відомості про автора:

Сидорова Тетяна Вячеславівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).