

САДОВИЙ В.А., МУЛИК К.В.

**Формування елементів техніки юних туристів-велосипедистів для  
участі у змаганнях**

**Анотація:** Дана стаття присвячена формуванню елементів техніки юних туристів-велосипедистів. Встановлено, що за рік тренування за розробленою програмою суттєво покращились результати у виступах на змаганнях з техніки велосипедного туризму.

**Ключові слова:** велосипедний туризм, техніка, тренування.

**Вступ.**

Велосипедний туризм – вид спортивного туризму, сутність якого складають подорожі і спортивні походи на велосипедах .

До особливостей велотуризму слід віднести його мобільність та інформативність. Він вимагає від учасників підтримки хорошої спортивної форми, дисциплінованості. Крім того, для велотуризму потрібна організаційна робота щодо необхідності дотримання Правил дорожнього руху, оскільки групи туристів майже постійно контактують з іншими учасниками руху. Тільки при чіткій організації всього процесу, школярам під силу проходження визначених веломаршрутів [1].

Велотуризм є чудовим засобом фізичного розвитку, відпочинку, пізнання світу. Велосипед став об'єктом постійного удосконалення, але він є транспортом підвищеного ризику. При навчанні дітей керуванням велосипедом, тренер має усвідомлювати відповідальність своєї діяльності. Гуртки велосипедного дитячого туризму на Харківщині працюють вже багато років [3, 6].

Велосипедний туризм має найбільшу кількість змагань із загальнотеоретичних основ та різних вправ володіння велосипедом, які необхідні під час походу [5].

Так, участь у походах і змаганнях з велосипедного туризму полягають у проходженні дистанцій, прокладених як по дорогам з твердим або ґрунтовим

покриттям, так і на пересіченій місцевості з природними та штучними перешкодами. Змагання проводяться на дистанціях: «Велоралі» - командні змагання; «Фігурне водіння велосипеду», «Велокрос», «Тріал» - особисті змагання з можливим командним заліком [7].

**Мета дослідження** – визначити ефективність формування елементів техніки юних туристів-велосипедистів для участі у змаганнях.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Дослідження проводилося протягом навчального року на базі Золочівської дитячо-юнацької спортивної школи Золочівської районної державної адміністрації Харківської області.

У дослідженні брало участь 20 хлопців 14-16 років, з них 10 хлопців займалися за загальноприйнятою навчальною програмою велотуристів (контрольна група) та 10 хлопців за навчальною програмою зі збільшеною кількістю годин з технічної підготовки велотуристів (експериментальна група).

В двох програмах передбачалося навантаження 112 годин : по 2 заняття на тижні по 3 години, по 1 заняттю у вихідний день по 4 години та 2 заняття по 14 годин у кінці програми на вихідний день для проведення походу вихідного дня. Заліково-кваліфікаційний похід проводиться поза сіткою годин.

Для визначення впливу обох програм на рівень технічної підготовленості юних велотуристів нами проводилися дослідження змагальної діяльності три рази на рік (восени, взимку та навесні) за наступними дистанціями:

1. «Фігурне водіння велосипеду». Дистанція фігурного водіння велосипеду полягає в проходженні фігур, що розташовані на майданчику з ґрунтовим або твердим покриттям, у будь-якій послідовності. Обов'язковими фігурами для дистанцій усіх класів є: вісімка, гойдалка, колія, стоп-лінія. Довжина всієї дистанції - близько 100 м.

2. «Тріал». Тріал являє собою дистанцію довжиною 100-200 м. з природними та штучними перешкодами (крутий схил; яр; піщані; заболочені та інші важкопрохідні ділянки; струмки; калюжі; стовбури дерев, що лежать,

тощо) по вузькому коридору (до 1,5м), утвореному природними і штучними обмеженнями (стрічки між деревами або стійками тощо).

3. «Велокрос». Велокрос - це дистанція з штучними та природними перешкодами, загальною довжиною не менше 1 км, яка може складатися з одного або декількох кіл.

Передзмагальну підготовку варто проводити безпосередньо на трасі. Цю підготовку грамотні тренери проводять з використанням набору різноманітних засобів для зацікавлення дітей та підвищення ефективності підготовки.

Сам процес навчання розділяється на кілька етапів. *Етап перший*. Дитина знайомиться з дистанцією і пробує проїхати її повністю або частину. Варто показати йому, як проходить дистанція і долаються перешкоди, та подивитись, що вдасться йому зробити. *Другий етап* включає корекцію техніки проходження дистанції порадами тренера і наступне практичне виправлення помилок юним велотуристом. Цей етап присвячений удосконаленню техніки подолання окремих перешкод (фігур). *Третій етап* часто проходить без постійного втручання педагога – турист багато їздить по трасі дистанції і в цей час має нагоду перейняти досвід інших, в основному, кращих туристів. Це базовий етап. *Четвертий етап* буде етапом прийняття особистих рішень у подоланні перешкод. Упродовж всіх цих етапів зростає швидкість проходження дистанції і одночасно покращується техніка. *П'ятий етап* – доводка техніки проходження дистанції до досконалості.

Така ідеальна схема підготовки водія до успішного подолання дистанції змагань. Це стосується і тріалу. Щоб не було зривів у навчанні, варто дотримуватись основних принципів педагогіки. Поступовість ускладнення завдань у процесі навчання є основним фактором надійного і безпомилкового просування до успіху. Грамотне дотримання принципу позитивно впливає на бажання дітей удосконалювати водійську майстерність. Позитивні емоції, які залишаються у дітей після вдалого тренування, викликають стійке бажання розвиватись, досягати вищого рівня майстерності [2, 6].

Так, встановлено, що за рік навчання в обох групах покращився рівень технічної підготовленості юних велотуристів. Однак хлопці експериментальної групи на відміну від контрольної отримали кращі результати в літніх змаганнях з техніки велотуризму: фігурне водіння велосипеда ( $t=2,37$ ;  $p<0,05$ ), тріал ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ) та крос ( $t=3,07$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 1)

*Таблиця 1*

**Показники рівня технічної підготовленості хлопців 14-16 років , які займаються велосипедним туризмом ( $n_1=n_2=n_3=10$ )**

Показники	Група	Восени	Навесні	Влітку	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	
Фігурне водіння велосипеда, с	ЕГ	93,2±1,60	87,9±1,18	80,2±1,78	$t_{1,2}=2,67$ ; $p<0,05$ $t_{1,3}=5,43$ ; $p<0,001$ $t_{2,3}=3,61$ ; $p<0,01$
	КГ	93,5±2,31	89,5±1,25	87,1±2,31	$t_{1,2}=1,52$ ; $p>0,05$ $t_{1,3}=1,96$ ; $p>0,05$ $t_{2,3}=0,91$ ; $p>0,05$
		$t=0,11$ ; $p>0,05$	$t=0,93$ ; $p>0,05$	$t=2,37$ ; $p<0,05$	
Тріал, с	ЕГ	128,4±2,44	124,5±1,74	119,7±1,52	$t_{1,2}=1,31$ ; $p>0,05$ $t_{1,3}=3,03$ ; $p<0,05$ $t_{2,3}=2,08$ ; $p>0,05$
	КГ	129,1±2,37	126,4±2,45	125,0±1,81	$t_{1,2}=0,79$ ; $p>0,05$ $t_{1,3}=1,38$ ; $p>0,05$ $t_{2,3}=0,46$ ; $p>0,05$
		$t=0,21$ ; $p>0,05$	$t=0,63$ ; $p>0,05$	$t=2,24$ ; $p<0,05$	
Крос, с	ЕГ	230,5±4,67	223,5±3,78	210,1±2,31	$t_{1,2}=1,17$ ; $p>0,05$ $t_{1,3}=3,92$ ; $p<0,01$ $t_{2,3}=3,03$ ; $p<0,05$
	КГ	231,0±4,85	225,7±3,91	221,4±2,87	$t_{1,2}=0,07$ ; $p>0,05$ $t_{1,3}=1,66$ ; $p>0,05$ $t_{2,3}=1,70$ ; $p>0,05$
		$t=0,07$ ; $p>0,05$	$t=0,41$ ; $p>0,05$	$t=3,07$ ; $p<0,05$	

**Висновки.**

Встановлено, що за рік навчання юні туристи-велосипедисти мали позитивний вплив занять за програмою зі збільшеною кількістю годин з технічної підготовки ( $p<0,5-0,001$ ). Так, за рік показники хлопців експериментальної групи покращились у: фігурному водінні велосипеда на 13 с ( $t=5,43$ ;  $p<0,001$ ), тріалі – на 8,7 с ( $t=3,03$ ;  $p<0,05$ ) та кросі – на 20,4 с ( $t=3,92$ ;  $p<0,01$ ).

**У перспективі подальші дослідження** будуть спрямовані на визначення фізичного розвитку юних туристів-велосипедистів.

**Список використаної літератури.**

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм [учебник] / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Гетьман О.Н. Определение видов травматизма в различных видах туризма / О.Н. Гетьман, Е.В. Мулик // Материал II Всеукраинской студенческой научной конференции в рамках XII Международной научно–практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье». – Харьков: ХГАФК, 2012. – 165 с.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт / А.А. Захаров. – М.: Советский спорт. – 2005. – 160 с.
4. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Мулик Катерина Віталіївна ; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. - Чернігів, 2016. - 40 с.
5. Мулик К.В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
6. Ободовський П.А. Підготовка команд гуртківців-велотуристів до змагань і походів. – Харків, 2013. – 38 с.
7. Правила змагань зі спортивного туризму м. Київ – 2008. – 146 с.

**Відомості про авторів:**

Садовий Віталій Андрійович – студент магістратури Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).

Мулик Катерина Віталіївна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).