

### Рівень фізичної підготовленості туристів-пішоходників

**Анотація.** В статті розкриті відмінності в рівні фізичної підготовленості туристів-пішоходників з використанням традиційної програми підготовки та в умовах використання спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

**Ключові слова:** спортивний туризм; пішохідний туризм; фізична підготовленість.

**Вступ.** Спортивний туризм – це вид спорту, який зародився у кінці ХІХ століття і отримав широке поширення в СРСР всередині ХХ століття, коли в 1949 році він був включений в «Єдину Всесоюзну спортивну класифікацію», і який має певні розрядні вимоги для отримання спортивних звань і розрядів.

Довгий час туризм, у тому числі і спортивно-оздоровчий, ототожнювався з вправами рекреаційного характеру. Практично були відсутні роботи, присвячені дослідженню спортивного туризму як виду спорту [3, 7, 8].

Пішохідний туризм має цільову функцію – спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення усього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного пересування людини по пересіченій місцевості, а також вдосконалення фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу [8].

Нині в таких споріднених пішохідному туризму видах спорту, як альпінізм, скелелазіння, гірський туризм, склалася певна система підготовки по подоланню природних і штучних перешкод [1, 2, 4, 5, 6 та ін.]. Проте підходи, що використовуються в них, не можуть безпосередньо використовуватися при підготовці туристів-пішоходників, оскільки специфіка пішохідного туризму передбачає абсолютно інші природні, і штучні перешкоди, і, відповідно, інші методи підготовки.

Традиційна програма фізичної та технічної підготовки в пішохідному туризмі передбачає значне переважання загальної фізичної підготовки (80%)

над технічною (20%) в підготовчому періоді річного циклу. У зв'язку з цим річний цикл підготовки туристів дуже своєрідний, і заповнений в міжсезоння зазвичай загальним та спеціальним фізичним тренуванням. Методика при цьому запозичена в основному з інших видів спорту (біг, лижна підготовка, спортивні ігри, плавання та ін.), і практично зводиться до індивідуальної підготовки. Проходження сучасного пішохідного маршруту відрізняється наявністю в ньому великої кількості природних перешкод (локальних і протяжних), технічно складних ділянок, розширенням географії походів. Таким чином, навчання - складова частина будь-якого педагогічного процесу, в тому числі, і в сфері спортивного туризму, вирішального, головним чином, завдання засвоєння спортсменом певного обсягу знань, навичок і умінь.

**Мета та завдання дослідження.** Дослідити рівень фізичної підготовленості туристів-пішохідників з використанням традиційної програми підготовки та в умовах використання спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

**Матеріал і методи дослідження.** У педагогічному експерименті взяли участь 18 туристів 18-23 років, які займалися пішохідним туризмом на базі Харківського обласного туристсько-спортивного союзу та мали стаж занять від 3-х років.

Для досягнення поставленого завдання використовувалися педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основу побудови експериментальної методики та організації експерименту були закладені принципи, методи і засоби навчання туристів-пішохідників подолання природних і штучних перешкод в реальних умовах (наближених до реальних) в процесі практичних навчальних занять з використанням розробленого спеціалізованого навчально-тренувального полігону в природних умовах (на природному рельєфі), використанням смуги перешкод в умовах обладнаного полігону. Основна форма передачі матеріалу - моделювання реальних ситуацій з акцентом на взаємодію і організацію безпеки, різноманітні ситуаційні задачі, які

вирішуються як в класі, так і на реальному рельєфі, тактичні ігри, вдосконалення набутих навичок на смузі перешкод, навчальних і тренувальних походах з подальшим критичним розбором.

Під туристським спеціалізованим навчально-тренувальним полігоном ми розуміємо обладнану природну територію, зал, з природними і штучними перешкодами, регулярно доступною освітньою установою для проведення навчально-тренувальних занять за певним видом спортивного туризму.

Ідея навчання техніці спортивного туризму на полігоні не є новою. Однак в наявній науково-методичній літературі, методики навчання подолання природних і штучних перешкод в пішохідному туризмі в умовах спеціалізованого навчально-тренувального полігону нами не виявлено.

До складу туристського спеціалізованого навчально-тренувального полігону увійшли природні перешкоди, що відображають характер подолання всіх типів природного рельєфу, а також штучні перешкоди, що моделюють умови подолання характерних для пішохідного маршруту перешкод, і технічних прийомів використовуваних при їхньому проходженні. Полігон обладнаний 9-ма станціями. Для кожної станції розроблений «паспорт станції», в якій відбивається вид перешкоди, які вирішуються навчальні завдання, технічна характеристика, обладнання, вказівки щодо заходів безпеки. Всі станції обладнані двома паралельними «нитками», для збільшення моторної щільності заняття, застосування змагального методу.

Перед формуванням груп проводилося комплексне обстеження фізичної підготовленості спортсменів туристів-пішохідників. Результати тестування показали, що за рівнем фізичної підготовленості контингент був однорідним.

Відмінність експериментальної методики занять полягала в тому, що на практичних навчальних заняттях зі спортивного туризму, а саме з навчання базовій техніці подолання природних і штучних перешкод контрольна група (КГ) займалася за раніше використовуваною методикою на необладнаній, рівнинній місцевості (спортивному майданчику, парковій зоні), а експериментальна група, за розробленою методикою в умовах обладнаного

спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

Після закінчення дослідження всі туристи ЕГ і КГ були перевірені за показниками, які характеризують їх рівень фізичної підготовленості.

Результати контрольного тестування випробовуваних ЕГ і КГ з фізичної підготовленості представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники рівня фізичної підготовленості туристів-пішоходників ЕГ і КГ в кінці дослідження (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=15)**

Показники	ЕГ	КГ	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
Біг на 100м, с	13,3±0,03	13,4±0,07	t=1,31; p>0,05
Підтягування, рази	15,3±0,42	13,5±0,56	t=2,57; p<0,05
Біг на 3000 м, с	727,3±17,24	782,7±15,62	t=2,38; p<0,05
Присідання на одній нозі, рази	22,1±0,33	17,2±0,24	t=12,01; p<0,001
Човниковий біг, 10×10м, с	26,3±0,40	26,2±0,62	t=0,14; p>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	220,9±0,49	221,2±0,81	t=0,32; p>0,05
Подолання дистанції 5 км з рюкзаком (20 кг) по пересіченій місцевості з максимальною швидкістю, с	4249,2±10,98	4376,0±9,76	t=8,63; p<0,001

Аналіз результатів показує, що істотних відмінностей між показниками досліджуваних експериментальної і контрольної групи не виявлено. Однак, результати в експериментальній групі за деякими показниками достовірно вище, ніж у контрольній (таблиця 3.3). Так, в кросі на 3000 м туристи ЕГ покращили свої показники на 213,1 секунди, туристи КГ - на 167,6 секунди, при різниці між групами в 55,4 с (t=2,38; p<0,05).

У підтягуванні на перекладині в ЕГ результат виріс на 3,7 рази, в КГ - на 1,4, при різниці між групами в кінці дослідження в 1,8 рази (t=2,57; p<0,05).

У тестуванні присідання на одній нозі у випробовуваних ЕГ показники збільшилися на 8,1 рази, а у туристів КГ - 2,2 рази, різниця між групами в кінці експерименту склала 4,9 рази (t=12,01; p<0,001).

За результатами подолання дистанції 5 км з рюкзаком туристи ЕГ покращили свої показники на 199,1 секунд, туристи КГ на 56,5 секунд, при різниці в показниках між групами в кінці експерименту 126,8 секунд ( $t=8,63$ ;  $p<0,001$ ).

У тестах біг 100м, стрибок в довжину з місця та човниковий біг 10x10 різниця між групами залишилися без достовірних змін ( $p> 0,05$ ).

**Висновки.** Узагальнюючи аналіз динаміки показників фізичної підготовленості, ми можемо зробити висновок, що заняття, проведені по експериментальній програмі, не вплинули на розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей, однак більш ефективно вплинули на розвиток загальної витривалості, про що свідчить тест «біг 3000м», силовій витривалості м'язів ніг - «присіданні на одній нозі», спеціальної туристської витривалості - «подолання дистанції 5 км з рюкзаком». Ми вважаємо, що позитивні зрушення у туристів експериментальної групи були досягнуті за рахунок занять на СНТП.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у вивченні всебічного впливу занять на туристському спеціалізованому навчально-тренувальному полігоні на рівень підготовленості туристів з метою підвищення безпеки походів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Антонович И.И. Романов Б.Т., Романенко М.И.. Альпинизм – Киев: Вища школа, 1981. 343 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горах видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). М.: ТОО «Виллад», 1996. 80 с.
3. Гриньова Т.І. Вплив спортивного туризму на організм людини // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. № 28 (3). С. 75-80. URL: <http://dndifks.ukoz.ua/>
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М.: Физкультура и спорт, 1982. 200 с.

5. Зданович И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственно созданной горной среды: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2004. 24 с.

6. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата: дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 1998. 185 с.

7. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2006. 24 с.

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

#### **Відомості про авторів:**

Гуо Сюй – магістрант другого року навчання кафедри зимових видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Гриньова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків). Тел. +380977086661, tgrynova88@gmail.com