

Багіяню Сабіна Альбертівна

викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ

Анотація. У статті проаналізовано рівень спеціальної підготовленості студентів спеціалізації спортивний туризм ХДАФК. Виявлено, що рівень спеціальної підготовленості зріс як у юнаків та і дівчат, що підтверджується покращенням результатів виступів на спортивних змаганнях.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, студенти, спеціальна підготовленість.

У спортивно-оздоровчому туризмі, як і в іншому виді спорту, досить ефективно реалізуються специфічні функції фізичної культури, розвиваються здатності й фізичні якості, досягаються спортивні результати. Туристська підготовка може розглядатися як багаторічний процес спортивного вдосконалювання, тому спортивне тренування є основним засобом підготовки майбутнього професіонала. По суті, це педагогічний процес, у якому використовуються різні методи виховання й навчання. У зв'язку із цим тренувальний процес у туризмі повинен бути спрямований на принцип діяльнісного підходу до освоєння туристської практики, застосовувати принципи варіативності, різноманіття в області спортивного туризму й урахувати принцип оптимізації у розвитку особистості як професіонала [2, 5].

У теперішній час прийнято вважати, що основними завданнями організації професійно-спортивної підготовки у вузі є, по-перше, планування заняття з метою формування загальної фізичної підготовки майбутніх фахівців. По-друге, розвиток спеціальної підготовки студентів

для участі в змаганнях з туристської техніки, набуття похідного досвіду для організації маршрутів з активними способами пересування. По-третє, формування туристських навичок [1, 3, 4].

Контроль тренувального процесу здійснювався в ході педагогічного експерименту студентів-туристів двох груп у кількості 24 особи, під час якого виявлявся рівень спеціальної підготовленості. Студенти спеціалізації спортивний туризм ХДАФК протягом навчального року займалися за програмою «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту», брали участь у змаганнях з техніки спортивного туризму (відповідно до календарю) та спортивних туристських походах. Для виявлення спеціальної підготовленості використовувалися наступні нормативи: проходження колоди з опущеними руками й поворотом на 360° на середині колоди; підйом нагору по мотузці з жумаром, відстань 5 м; подолання схилу крутістю $12-25^\circ$ по стежці (дистанція 1000 м) з рюкзаком (20 кг) з макс. швидкістю; проходження дистанції 5000 м з рюкзаком (20 кг) з максимальною швидкістю; динамічна рівновага, кількість кроків без втрати рівноваги.

У таблиці 1 представлені результати педагогічного експерименту – порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості. Виявлено, що рівень спеціальної підготовленості зріс як у юнаків та і дівчат.

Висновки. Встановлено, що у студентів-туристів виявлені зміни в показниках спеціальної підготовленості: проходження колоди з опущеними руками й поворотом на 360° на середині колоди (на 0,5 бали; $p < 0,05$); підйом нагору по мотузці з жумаром, відстань 5 м (на 0,7 с; $p < 0,05$); подолання схилу крутістю $12-25^\circ$ по стежці (дистанція 1000 м) з рюкзаком (20 кг) з макс. швидкістю (на 9,8 с; $p < 0,05$); проходження дистанції 5000 м з рюкзаком (20 кг) з максимальною швидкістю (на 104,1 с; $p < 0,01$); динамічна рівновага, кількість кроків без втрати рівноваги (на 1,6 бали; $p < 0,01$). Студентки-туристки також мали зміни ($p < 0,05$) в усіх показниках спеціальної підготовленості.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз динаміки рівня спеціальної підготовленості туристів у ході педагогічного експерименту, $X \pm m$ (n=24) (верхній рядок – студентки, нижній рядок – студенти)

| Педагогічні тести | Дані до експерименту | Дані після експерименту | Рівень вірогідності |
|--|----------------------|-------------------------|---------------------|
| Пройдення колоди з опущеними руками й поворотом на 360° на середині колоди, бали | 4,3±0,4 | 4,9±0,1 | <0,05 |
| | 4,5±0,45 | 5,0±0,1 | <0,05 |
| Підйом нагору по мотузці з жумаром, відстань 5 м (с) | 3,97±0,98 | 3,6±0,71 | <0,05 |
| | 4,9±0,1 | 4,2±0,47 | <0,05 |
| Подолання схилу крутістю 12-25° по стежці (дистанція 1000 м) з рюкзаком (20 кг) з макс. швидкістю, (с) | 822,5±17,4 | 775,7±5,9 | <0,05 |
| | 625,1±45,0 | 615,3±43,2 | <0,05 |
| Пройдення дистанції 5000 м з рюкзаком (20 кг) з максимальною швидкістю, с | 3595,0±187,9 | 3330,6±126,7 | <0,05 |
| | 3008,7±177,9 | 2904,6±121,0 | <0,01 |
| Динамічна рівновага, кількість кроків без втрати рівноваги, бали | 3,05±0,67 | 3,1±0,89 | <0,05 |
| | 3,9±0,85 | 5,5±0,49 | <0,01 |

Література

1. Алексеева О.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие для студентов / О.В. Алексеева. – Улан-Удэ, 2009. – 220 с.
2. Джаниев Ш. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет / Ш.Джаниев, Т.И. Гринева // Основы 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. Мулик К.В. Основы спортивного туризма: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

4. Топорков О.М. Спеціальна передпохідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов И.Е. Востоков; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2003. - 238 с.