

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

**ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В
РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

з нагоди Всесвітнього дня туризму

Збірник наукових праць
Випуск 2

Харків-2017

УДК 796.5.004.67-053(477)

Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2017. – 144 с. – Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

Збірник наукових праць включає наукові статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури, спорту та туризму

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів, тренерів, спортсменів та інших фахівців галузі фізичної культури, спорту та туризму.

Тематика збірника:

1. Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку спортивного та оздоровчого туризму.
2. Рекреаційні аспекти спортивно-оздоровчого туризму.
3. Соціальні та психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму.

Редакційна колегія:

- Мулик Катерина Віталіївна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Гриньова Тетяна Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Пруднікова Марина Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Єфіменко Павло Богуславович, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації та рекреації ХДАФК.

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на e-mail: kzvsrst@gmail.com

ЗМІСТ

АЛЕКСАНДРОВ Ю.В. Психологічні аспекти спортивного туризму	5
БАГІЯНЦ С.А. Вплив швидкісно-силової підготовки на спортивний результат орієнтувальників впродовж базового періоду.....	12
БЕРШОВ С.И. Высокогорье и связанные с ним особенности обмена веществ и питания	18
ГОРБОНОС-АНДРОНОВА О.Р. Національно-патріотичне виховання засобами туризму і краєзнавства у Дніпропетровському дитячо-юнацькому центрі міжнародного співробітництва	25
ГОРІНА В.В. Техніка велосипедної їзди по різним дорогам при проходженні категорійного вело походу	31
ГРИГОРОВИЧ А.М., ГРИНЕВА Т.И. Исследование аспектов безопасности применения техники веревочной страховки в практике лыжного туризма	37
ГРИНЬОВА Т.І., ГРИГОРОВИЧ А.М. Інтегрована підготовка команди до змагань в практиці спортивного туризму..	46
КАНІЩЕВА О.П., ГРОХОВА Г.П., ЄФІМЕНКО П.Б. Одноденні туристські походи, як засіб безперервної рухової активності студентів вищих навчальних закладів освіти	53
КИЙКО А.С., ХАРЧЕНКО Т.П. Характеристики навантажень у підготовці альпіністів.....	61
НІКУЛЕНКО Д.І., ГРИНЬОВА Т.І. Рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння.....	72
ПРУДНИКОВА М.С. Велопоход выходного дня как средство здорового образа жизни.....	78

САДОВИЙ В.А., МУЛИК К.В. Формування елементів техніки юних туристів-велосипедистів для участі у змаганнях	86
СИДОРОВА Т.В. Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами	91
СУХАРЕВСЬКА А.О., МУЛИК К.В. Рівень технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років	98
ТОПОРКОВ А.Н. Безопасность коммерческих туристских водных походов	104
ФІЛЕНКО Л.В., ПОЛТОРАЦЬКА Г.С., БЕРШОВ С.І. Інформаційні технології навчання при підготовці студентів спеціалізації «спортивний туризм»	113
ХОДАШ І.В., МУЛИК К.В. Організація водних походів вихідного дня, у якості дозвілля трудового колективу	121
ШАЛЕНКО В.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на ефективність фізичного виховання студентів	129
ЮШЕВИЧ Н.В. Ефективні шляхи оцінки фізичної підготовленості туристів гірників та пішоходників	135

Психологічні аспекти спортивного туризму

Анотація. В статті розкривається поняття та сутність спортивного туризму. Розглядаються психологічні проблеми, які пов'язані з правильним комплектуванням групи, вибором керівника туристичної групи.

Ключові слова. Туризм, спортивний туризм, комплектація групи, психологічна сумісність.

Вступ. Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності туризму. У населення збільшується потреба в активному відпочинку. Люди бажають змін умов життя для того, щоб зняти фізичну перевтому, нервові перевантаження, хронічну втомленість. Людина з давніх часів мала потяг до подорожей. Сучасний туризм - складне явище, вивчення якого потребує комплексного всебічного підходу і особливої підготовки, в тому числі і психологічної. Спеціальна туристська підготовка включає в свою структуру крім специфічних для кожного виду туризму знань, умінь і навичок і психологію спортивного туризму.

Мета дослідження. Наразі проблема психології спортивного туризму вимагає від спортсменів психологічних знань, психологічної підготовки. Ця проблема вивчена та висвітлена недостатньо. Перед нами стояла задача проаналізувати погляди вчених-психологів на цей вид спортивної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. При підготовці статті використовувалася наукова література з питань психології спорту, психології туризму, загальної психології.

Результати дослідження та їх обговорення. З психологічної точки зору, основний мотив занять спортивним туризмом - розвиток і підвищення рівня знань, умінь, навичок, психологічна підготовка до подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. Основний результат таких занять - спортивне вдосконалення у самому широкому сенсі слова, включаючи фізичне,

духовне і психологічне вдосконалення. Так Грицак Ю.П. відмічає, що весь тренувальний цикл поділяється на три періоди: підготовчий, основний, перехідний. І саме в підготовчому періоді, який складається з трьох етапів, завершується становлення спортивної форми, з урахуванням розвитку морально-вольових якостей спортсмена [1, розділ 6]. Серед багатьох аспектів функціонування туризму, які практично сформувались в певні напрямки досліджень (економічний, політичний, історичний, географічний та ін.), виділяється і психологічний, тобто психологія туризму, який потребує уваги і подальших досліджень вчених, спеціалістів, тренерів, спортсменів.

Психологія туризму вивчає соціально-психологічні феномени в туризмі, їх вияв та формування в особистості туриста, туристській діяльності, соціально-психологічні особливості туристської групи та управління сферою туризму [2].

Спортивний туризм можна розглядати як фактор вдосконалення якості життя людини, він впливає на соціально-психологічний стан людини, сприяє поліпшенню здоров'я та рівня добробуту. Однак, дуже часто турист повертається додому з подорожі зовсім не відпочивши. Тому перед організаторами туристичних турів, з метою подальшого розвитку туристичної галузі, залучення більшої кількості туристів, гостро стоїть питання збереження психічного здоров'я людини.

Розглянемо питання – з чого починається підготовка то туристичної подорожі? Як зазначають більшість дослідників, і ми вважаємо це дуже важливим психологічним аспектом, що дозволяє в майбутньому успішно виконати завдання походу, подолати всілякі перешкоди, в першу чергу – це правильне комплектування туристичної групи. Саме на цьому етапі підготовки одну з головних ролей відіграють психологічні аспекти підготовки. Туристична група – це сукупність людей, які поєднані однією метою, інтересами. Крім того, вони можуть бути поєднані по віку, професійним якостям, загальним місцем роботи та ін. Туристська група відноситься до малої групи неофіційного, неформального типу. Єдиного погляду на кількість членів малої групи немає, вважається, що вона не перевищує, як правило, 30-40

чоловік. Туристичну спортивну групу можна порівняти зі спортивною командою. Основне, що об'єднує членів групи – це спільність цілі. Її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів – участю в туристській подорожі.

В такій групі не діють правила субординації та службова дисципліна. Взаємовідносини членів групи, їх поведінка визначається спільною метою подорожі, психологічними і особистісними якостями членів туристської групи.

Як правило, туристська група створюються не на базі якогось трудового колективу. Вона формується з односторонніх, яких поєднує прагнення досягнення мети. Спортивна туристська група створюється для кожного чергового походу, включаючи час підготовки до нього. Після закінчення походу група ще деякий час продовжує існувати. Як і в кожному колективі, в туристській групі є свій лідер, її організаційне ядро. Це люди, які беруть участь у більшості туристських походів і подорожей, мають великий досвід таких туристських походів. Після виходу на маршрут, туристська група існує автономно, повністю ізольовано. В процесі походу можуть виникати труднощі різного рівня складності, невизначені надзвичайні ситуації. В таких випадках члени групи можуть розраховувати тільки на себе, свої сили, здібності та можливості.

Успіх туристського походу багато в чому залежить від готовності його учасників до самостійних і спільних дій у ситуаціях, що вимагають морально-вольової стійкості, психологічної сумісності, здатності до колективної взаємодії, вміння підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій, зазначають Ю. Щур, О. Дмитрук [3]. Це вимагає від кожного члена групи необхідного рівня фізичної, психологічної та технічної підготовки, від цього, в деяких випадках може залежати здоров'я та життя людей.

Тому питання правильного комплектування групи, його психологічні аспекти мають велике значення. Ставлячи на перше місце вигоду, організатори

спортивних туристських подорожей часто залишають поза увагою психологічну сумісність членів групи. Однак, дослідження вчених-психологів свідчить, що психологічна сумісність набуває особливого значення для нормальних міжособистісних стосунків, взаємопорозуміння та взаємовиручки, суттєво впливає на психологічний клімат групи в умовах повної ізоляції. Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій [4, С. 7-8]. Якщо в групі низький рівень сумісності, відразу знижується і надійність такої групи, на низькому рівні стійкість колективу, а це суттєво знижує ефективність його діяльності, частіше виникають міжособистісні гострі конфлікти, особливо при ускладненні обстановки. Це результат того, що кожна людина має свій запас психологічної стійкості, який має обмежені рамки. І керівник групи повинен розуміти значення сумісності, зрозуміти, що психологічна сумісність часто відіграє вирішальну роль у складних, навіть надзвичайних обставинах туристського походу.

В спортивно-туристичному поході мають місце ускладнення ситуації, виникає цілий ряд факторів, які значною мірою виснажують запас психічної енергії людини, провокують психологічні зриви. Це і підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби та інші фактори, несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження. В результаті в групі виникають недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю. В практиці проведення спортивно-туристських походів відомі приклади, коли добре фізично і технічно підготовлені туристи не могли досягти поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Знання механізмів формування психологічного клімату в туристській групі сприяє успішному здійсненню походу без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків. Тому виникають питання психологічної підготовки учасників походу. Комплексна психологічна

підготовка до туристського походу включає індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємопідтримка, і який здатен функціонувати протягом тривалого періоду, часом у складних природних умовах. Групова психологічна підготовка є найважливішою і водночас найскладнішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу [4, С. 9].

В індивідуальну та спеціальну психологічну підготовку включають формування психічно стійкої та гармонійно розвиненої особистості, знання прийомів подолання стресового стану, паніки і страху.

Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи від якого залежить правильна підготовка до спортивно-туристичного походу та його успішне проведення. Як правило, керівник туристичної групи повинен мати незаперечний авторитет та повагу членів групи, мати великий досвід таких спортивно-туристичних походів, бути вимогливим та справедливим, вміти повести за собою, «заразити» своєю відданістю справі, мати гарні комунікативні та організаторські здібності. Попчиковський В.Ю. говорить про те, що керівника обирає сама група, однак часто він сам є ініціатором її створення [5]. Роль та відповідальність керівника спортивно-туристичної групи дуже висока, так як він несе відповідальність не тільки за себе, за свої вчинки, а й за вчинки і діяльність кожного члена групи, він несе відповідальність за їх здоров'я. Керівник спортивно-туристської групи повинен мати здібності, щоб поєднати колектив в єдине ціле, а для цього він повинен мати необхідний рівень психологічних знань, знань соціально – психологічних особливостей особистості, мати знання та досвід вирішення конфліктних ситуацій і у середині і назовні групи.

Сьогодні предмет вивчення психології туризму розширюється за рахунок вивчення дослідницького поля соціальної психології, яка розглядає

закономірності поведінки та діяльності людей, зумовлені фактом їх включення в соціальні групи, а також психологічні характеристики самих цих груп.

Туризм – це не тільки фізичні вправи та фізичне вдосконалення, це і доволі непроста тяжка праця у специфічних умовах походу, яка вимагає у людини вибирати вірні дії та усвідомлено оцінювати правильність цих дій. В такому випадку людині потрібна психологічна витривалість, психологічна стійкість.

Висновки. Проаналізувавши погляди вчених на психологію спортивного туризму, ми вважаємо, що можна зробити ряд загальних висновків, які стосуються питань успішного здійснення туристського походу і досягнення загальної мети.

В першу чергу, на наш погляд, успішне здійснення туристичного походу залежить від питання правильного комплектування групи, враховуючи при цьому його психологічні аспекти. Важливо при комплектуванні групи врахувати психологічну сумісність членів цього колективу. Психологічна сумісність набуває особливого значення для нормальних міжособистісних стосунків, взаємопорозуміння та взаємовиручки, суттєво впливає на психологічний клімат групи в умовах повної ізоляції, а це основа успішного здійснення походу і досягнення загальної мети.

Велику роль відіграє особистість керівника туристської групи. Це повинен бути високий професіонал, який досконально знає свою справу та має великий досвід спортивних походів. Він повинен стати лідером колективу однодумців, мати певний рівень психологічних знань, комунікативних якостей, бути вимогливим та справедливим.

На наш погляд, для успіху туристського походу, необхідно включити в підготовку до нього комплексну психологічну підготовку, що дозволить створити психологічно стійкий туристський колектив, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємопідтримка.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи, що психологічні аспекти спортивного туризму вивчені ще недостатньо, потрібно продовжити дослідження в цій галузі спорту.

Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи, які в науковій літературі висвітлені недостатньо. Важливим, з психологічної точки зору, є комплектування туристської групи, враховуючі і психологічну сумісність членів цього колективу, що також вивчено вченими психологами слабо і потребує більш детального аналізу. На нашу думку доцільно було б розробити професіограму керівника туристської групи.

Список використаної літератури.

1. Грицак Ю.П. Організація самодіяльного туризму: навчальний посібник для студентів спеціальності «туризм» / Ю.П. Грицак. - Харків: Екограф, 2008. - 164 с.

2. Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму : підручник / Шандор Ф. Ф., М.П. Кляп М. П. — К. : Знання, 2013. — 334 с. — (Вища освіта XXI століття).

3. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. –К. : «Альтерпрес», 2003. –232 с.

4. Тимошенко Л.О. Організація, підготовка та проведення спортивно-оздоровчих заходів: лекція № 2 / Л.О. Тимошенко, К.В. Лабарткава. – Львівський державний університет фізичної культури, – Львів, 2013. – 30 с.

5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – М. : Профиздат, 1987. - 224 с.

Відомості про автора:

Александров Юрій Васильович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та психології, Харківський національний університет внутрішніх справ (м. Харків).

Вплив швидкісно-силової підготовки на спортивний результат орієнтувальників впродовж базового періоду

Анотація. У роботі досліджена залежність рівня силової підготовленості на швидкість пересування по пересіченій місцевості. Проведене дослідження дозволило розробити й експериментально обґрунтувати методику підготовки у базовий період у річному циклі тренувань спортсменів-орієнтувальників юнацького і юніорського віку. Стаття містить результати показників силової підготовленості. Також стаття розкриває структуру й зміст нашої методики, основні вправи, що застосовувались в експерименті. Проведений аналіз показує наявність залежності між рівнем швидкісно-силової підготовленості й швидкістю перегонів по пересіченій місцевості, що є одним з основних факторів підвищення результативності орієнтувальника. Таким чином, нами було підтверджено припущення про визначальний вплив швидкісно-силової підготовки спортсменів у підготовчий період на підвищення результативності.

Ключові слова: спортивне орієнтування, методика силової підготовки.

Вступ. Оптимальне зростання фізичних якостей і спортивних досягнень багато в чому визначається раціональною побудовою багаторічної підготовки. Цільовою настановою процесу багаторічної спортивної підготовки є нагромадження високого фізичного й психічного потенціалу і його максимальна реалізація до «оптимального віку» вищих досягнень. Якщо високі спортивні результати юних спортсменів (відносно результатів їх однолітків) на початкових етапах багаторічної підготовки стають для тренера самоціллю, то це приводить до форсування підготовки й передчасному припиненню занять здатними спортсменами. Тому початкові етапи багаторічного тренування повинні бути цілком підлеглими завданням формування функціональної бази й підтримки оптимальної динаміки приросту основних фізичних якостей [1, 2]. Для виховання загальної й спеціальної силової витривалості орієнтувальника

дуже ефективним є метод кругового тренування. Основу кругового тренування становить серійне (злите або з інтервалами) повторення вправ, підібраних і об'єднаних у комплекс відповідно до певної схеми й виконуваних у порядку послідовної зміни «станцій» (місць для кожної вправи з відповідним устаткуванням), які розташовуються в залі, на майданчику або на галявині по замкненому контуру у вигляді кола або аналогічної фігури. На кожній «станції» (їх може бути від 5 до 20) повторюється один вид рухів або дій (присідання, віджимання, стрибки і т.д.), що впливають переважно на окрему м'язову групу (м'язи нижніх кінцівок, попереку, верхніх кінцівок, передньої або задньої поверхні тіла); як правило, до «кола» включаються 1-2 вправи загального впливу. Число повторень на кожній станції встановлюють індивідуально [3, 5].

Велике значення для підтримки необхідної швидкості перегонів на дистанції спортивного орієнтування має показник аеробної ефективності – анаеробний поріг, тобто той рівень діяльності енергетичних систем організму, при якому забезпечення його енергією відбувається переважно аеробним шляхом за умови рівноваги між швидкістю синтезу й ресинтезу молочної кислоти (лактату) у м'язах. Коли молочна кислота, що утворюється при м'язовій роботі, не може бути повністю утилізована у м'язових волокнах, її концентрація у крові наростає. Вихід лактату з м'язів утрудняється, він накопичується, розбудовуються ознаки стомлення, а отже, знижується швидкість пересування й виникають помилки в орієнтуванні.

У результаті ефективного добору тренувальних засобів у спортсменів-орієнтувальників встановлено оптимальний обсяг силового навантаження у віці 16-17 років, що дозволяє добитися високих спортивних результатів серед спортсменів розглянутої кваліфікації.

Біг по пересіченій місцевості носить яскраво виражений силовий характер. М'язи ніг розбудовують більші зусилля, ніж при бігу по доріжці із твердим покриттям. Недостатній рівень силових здатностей у всіх їхніх проявах здатний вплинути на ріст майстерності орієнтувальника [4, 6].

Мета цього дослідження полягала в розробці й експериментальному обґрунтуванні методики швидкісно-силової підготовки у спортивному орієнтуванні.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження з розробки методики швидкісно-силової підготовки в спортивному орієнтуванні й визначенню залежності між її рівнем і швидкістю перегонів по пересіченій місцевості здійснювалося в грудні 2016 і січні 2017 року.

В експерименті взяло участь 30 спортсменів 16-17 років. На початковий момент тестування спортсмени мали кваліфікацію: 22 особи - перший розряд і 8 осіб - кандидат у майстри спорту зі спортивного орієнтування. Випробувані були умовно розділені на дві відносно однорідні групи: експериментальну й контрольну по 15 осіб. Експериментальна група здійснювала тренувальний процес відповідно до запропонованої методики розвитку швидкісно-силових якостей. Випробувані контрольної групи виконували тренувальну програму відповідно до загальноприйнятих рекомендацій.

У ході проведення дослідження здійснювався контроль самопочуття спортсменів: щодня вимірялася ортостатична проба, відслідковувався психоемоційний стан спортсменів, проводився контроль пульсових характеристик на різних етапах заняття. Оцінка результативності базового періоду проводилася по зміні рівня спеціальної фізичної підготовленості в трьох тестах: стрибок з місця в довжину, біг у гору й біг по пересіченій місцевості

Результати дослідження та їх обговорення. Основною відмінністю запропонованої методики від загальноприйнятої є система підготовки з вираженою швидкісно-силовою спрямованістю у базовий період підготовки в річному циклі тренувань. Період розвитку силових здатностей м'язів був розділений на два етапи по 4 тижні:

1. Вправи з використанням снарядів і обтяженням ваги, що виконувалися в статодинамічному режимі або в динамічному режимі з паузами розслаблення. Здійснювався відпочинок 3-4 дня після кожної роботи на головні

м'язи для бігу. Після трьох тижнів навантаження проводився розвантажувальний тиждень, під час якого й завершилася побудова окисного компонента м'язів.

2. Трьохтижневий цикл складався з масивних стрибкових вправ і перегонів на спринтерські дистанції з повним відновленням між серіями. Цей цикл так само закінчувався відбудовним тижнем.

Ріст маси міофібрил вимагає 10-15 днів, тому силові тренування з акцентом на розвиток м'язів повинно тривати 14-21 день (два-три тижні). За цей час повинні розвернутися анаболічні процеси, а подальше продовження виконання розвиваючих тренувань може перешкодити процесам синтезу [4].

Застосування спринтерського повторного тренування три рази на тиждень сприяло підвищенню аеробних можливостей, а також зростанню швидкісно-силових здатностей спортсмена.

Контроль експерименту складався із трьох тестів проведених на початку й кінці періоду: стрибок у довжину з місця, біг у гору 200 метрів із крутістю схилу 7% і 2×500 метрів по нерівній поверхні з подоланням перешкод.

На рис. 1 наведено діаграму приросту рівня швидкісно-силової підготовки спортсменів-орієнтувальників по трьох тестах у контрольній і експериментальній групі. У діаграмі використані дані, отримані на початку й кінці експерименту.

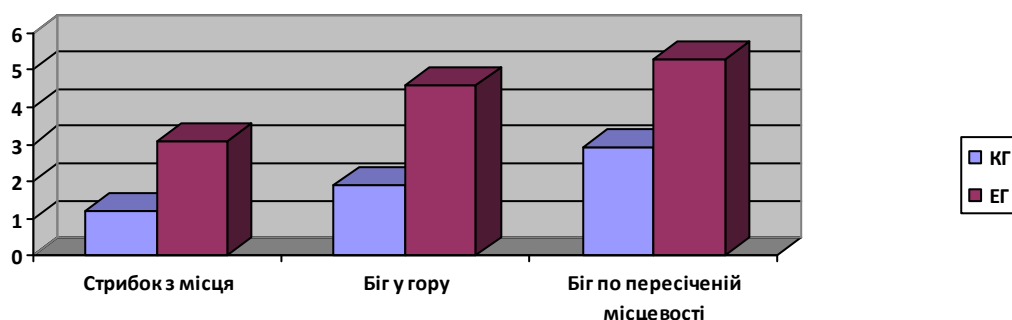


Рис. 1 Процентний приріст результатів силової підготовленості в контрольній і експериментальній групах орієнтувальників наприкінці експерименту

Як видно з діаграми рівень силової підготовленості й приріст показника у стрибках з місця в експериментальній групі наприкінці дослідження був значно вище, ніж у контрольній групі. Різниця між приростом показників біг у гору й біг по пересіченій місцевості у контрольній і експериментальній групах вказує на позитивний вплив швидко-силової підготовки.

Для контролю ефективності запропонованої нами методики, були проаналізовані обсяги бігових навантажень, пророблених у групах за період дослідження. Достовірних відмінностей у даному компоненті не було виявлено. Проведений аналіз показує наявність залежності між рівнем швидко-силової підготовленості й швидкістю перегонів по пересіченій місцевості, що є одним з основних факторів підвищення результативності орієнтувальника.

Таким чином, нами було підтверджено припущення про визначальний вплив швидко-силової підготовки спортсменів у підготовчий період на підвищення результативності.

Висновки. Завданням базового етапу є збільшення м'язової сили спортсмена за рахунок високого швидко-силового навантаження. Силі здатності є «базовими» для аеробних здатностей, тому етап акцентованого впливу на аеробні здатності м'язів повинен плануватися після силового і якнайближче до змагального періоду, тому що в рамках підготовчого періоду у спортивному орієнтуванні стоїть завдання підвищення й силових, і аеробних здатностей спортсмена.

Приріст рівня силової підготовки в експериментальній групі по всім трьом тестам виявився вірогідно вищим, ніж у контрольній групі при $p < 0,01$. Вибірка результатів має достовірний характер.

Так само виявлено залежність між рівнем силової підготовленості й швидкістю подолання відрізка по пересіченій місцевості.

У результаті ефективного добору тренувальних засобів у спортсменів-орієнтувальників встановлено оптимальний обсяг силового навантаження у віці 16-17 років, що дозволяє добитися високих спортивних результатів серед спортсменів розглянутої кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у пошуку подальших способів підвищення спортивних результатів орієнтувальників.

Список використаної літератури.

1. Воронов Ю. С. Роль и место интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов – ориентировщиков : учебное пособие / Ю. С. Воронов. – Смоленск : – Издательский центр «Азимут», 2009, – 15–20 с.

2. Воронов Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании : учебное пособие / Ю. С. Воронов : – Смоленск, Издательский центр «Азимут», 2009. – 198 с.

3. Дроздовский А. К. О новых путях совершенствования спортивного мастерства ориентировщиков : Уч. Пособие. / А. К. Дроздовский : С. – Петербург, Информационный вестник спортивного ориентирования, 2009, – № 3-4. – 54–58 с.

4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.

5. Чешихина В. В. Физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков : учебное пособие / В. В. Чешихина. : Москва, Издательский дом « Азимут », 2010. – 3 – 68 с.

6. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебное пособие./ А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. -112 с.

Відомості про автора:

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

Высокогорье и связанные с ним особенности обмена веществ и питания

Аннотация. В статье рассмотрено влияние экстремальных факторов высокогорья на особенности обмена веществ и питания в условиях высотных экспедиций и восхождений.

Ключевые слова: Альпинизм, восхождения, высокогорье, основной обмен, питание.

Введение. Специфика обмена веществ в условиях высокогорья. Подъем в горы сопровождается нарастающим на организм человека рядом неблагоприятных факторов: суровая и продолжительная зима, короткое и прохладное лето. Для гор характерны и резкие перепады температур в течение суток. Даже в летнее время днем бывает $+30^{\circ}$, а ночью возможна $t^{\circ} -20^{\circ}$. В зимнее время t° может достигать -70° на больших высотах.

Высотные экспедиции и восхождения альпинистов совершаются в необычных условиях окружающей среды. Среди них стоит выделить: низкое барометрическое давление; снижение парциального содержания O_2 во вдыхаемом воздухе; пониженная влажность воздуха; наличие порывистых, сильных ветров; повышенная солнечная радиация и ионизация воздуха; изменение минерального состава воды; изменение уровня атмосферного электричества.

Кроме того, большинство альпинистов проживает на уровне низкогогорья, или уровне моря, и на них влияет комплекс дополнительных внешних факторов: климато-географические, смена часовых поясов, изменения среды обитания и др.

При этом, выше указанный комплекс факторов высокогорья усложняется большой физической и психической нагрузкой, выполняемой альпинистами и горными туристами во время восхождений и акклиматизационных выходов.

Необходимость выполнения больших физических и психических нагрузок при подъеме на высоту в горах, изменения метаболизма в процессе адаптации к высокогорью вызывают изменения направленности определенных реакций обмена веществ, что предполагает изменение потребностей в пищевых веществах. Все это определяет рациональную основу организации питания человека в высокогорье.

Цель исследования. Провести исследование особенностей обмена веществ и питания в условиях высокогорья при проведении экспедиций и восхождений. Дать рекомендации по организации питания альпинистов.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, теоретический анализ, многолетний практический опыт организации и проведения высокогорных экспедиций и восхождений.

Результаты исследования и их обсуждение. Физиологический уровень обмена веществ и энергии это необходимое условие для обеспечения жизнедеятельности организма. В ходе этого процесса непрерывно расходуются различные вещества и энергия. Источником пополнения энергетических затрат организма являются сложные органические соединения, поступающие с пищей. Физиологические и биохимические исследования, проведенные в высокогорье и барокамерах, свидетельствуют об изменениях пищеварительной системы в условиях высокогорья. [6]

О серьезных изменениях пищеварительных функций и обмена веществ человека в условиях высокогорья и при искусственной гипоксии свидетельствуют работы ряда авторов. Пониженное содержание кислорода влияет прежде всего на пусковые сложнорефлекторные механизмы регуляции секреторных функций системы пищеварения – слюноотделение и первую фазу желудочной секреции.

Влияет недостаток O₂ и на двигательную функцию мускулатуры системы пищеварения. Замедляется эвакуация пищи из желудка. По некоторым данным, эвакуация пищи из желудка на высотах 6000 – 8000 м замедлялась в 4-5 раз. [6]

Гипоксия влияет так же на процессы всасывания пищевых веществ в желудке и моторику кишечника, что при существенной дегидратации организма приводит к таким неблагоприятным явлениям, как запоры или поносы. На высоте так же наблюдаются случаи высотного метеоризма – вздутия кишечника. В связи с особенностями протекания обмена веществ в условиях высокогорья, потребность в отдельных пищевых веществах существенно меняется.

Изменения основного обмена связано с комплексным воздействием на организм факторов высокогорья. Зависят эти изменения от географической характеристики горных систем и деятельности человека в высокогорье.

Альпинисты во время восхождений и акклиматизационных выходов затрачивают много энергии. Потребность ее зависит от высотного показателя, темпа движения, длительности пребывания в высокогорье, характера питания и других факторов.

Поэтому определить достаточно точно потребность организма горовосходителя в энергии при высотных восхождениях довольно трудно. По данному вопросу в специальной литературе приводятся разноречивые цифры. В тоже время анализ литературных источников показывает, что расход энергии при подъеме в горы для человека среднего роста и весом 65-70 кг. составляет от 3,3 до 16,0 ккал/мин., или от 200 до 900 ккал/час. Следовательно, при 7-8 часовом восхождении, суточные затраты с учетом энергии направленной на основной обмен и процессы пищеварения, должны составлять 5500-6000 ккал.

Как показывают исследователи и опыт восхождений, при длительном пребывании на высотах до 5500 м. рационы калорийностью 4600-5000 ккал/сут не обеспечивают энергозатраты восходителей. За счет питания удовлетворяется порядка 65% потребности в калориях. В этом случае наступает снижение глюкозы в крови и не отмечается положительный азотистый баланс. Показатели веса тела и измерения толщины кожных складок свидетельствуют о том, что дефицит в калориях покрывается в основном за счет запасов жира

организма, а при длительном пониженном питании и использованием мышечной ткани. [6]

Касаясь высотных восхождений в горах Каракорума и Гималаях, калорийность питания участников экспедиций имеет довольно широкий диапазон. Обычно, суточная калорийность питания в базовых лагерях (высоты 4500 – 5350 м) в среднем составляет 5500-6000 ккал/сут. На высотах выше 7000 м. суточная калорийность питания снижается до 3000 – 4000 ккал., а иногда и ниже. Это вызвано тем, что на предельных высотах организм не в состоянии принять и усвоить большой объем высококалорийной пищи из-за нарушения процесса пищеварения и всасывания пищевых веществ, снижения, а иногда и отсутствия аппетита. Поэтому альпинисты часто идут сознательно на временное снижение калорийности пищи, надеясь на внутренние резервы организма, выполняя работу «в долг».

В результате длительного пребывания на высоте альпинисты резко теряют вес. Так практический опыт проведения и участия в многочисленных высокогорных экспедициях показал, что альпинисты, проживающие на высоте более 5500 м. в течении 5-6 недель теряли в весе от 10 до 20 кг.

Работами ряда исследователей было показано, что изменение обмена веществ и энергии в условиях высокогорья можно регулировать питанием [4-6]. Вопросы организации питания восходителей в высотных экспедициях решаются по-разному, в зависимости от высоты и продолжительности пребывания на ней, индивидуальных склонностей, характера и объема нагрузок, материального обеспечения и др. обстоятельств.

Организация индивидуального питания для альпинистов-высотников весьма проблематична. На больших высотах аппетит существенно ухудшается, вкусовые ощущения притупляются, а в некоторых случаях пища у альпинистов может вызывать и отвращение, особенно при недостаточной акклиматизации.

Исходя из вышеуказанных факторов, питание в высокогорных экспедициях строится соответственно трем основным этапам- подходы к

базовому лагерю и возвращение, пребывание в базовом лагере и этап восхождения.

На подходах и в базовом лагере питание должно быть сбалансированным и разнообразным, согласно с энергозатратами альпинистов. В этот период следует стремиться к тому, чтобы питание было максимально приближено к привычному. На этапе восхождения в рационе питания должна преобладать высокоуглеводная диета. Особенно благоприятно высокоуглеводное питание влияет на состояние организма и повышение работоспособности при быстрых восхождениях на большие высоты.

Исследования и практический опыт показывают, что соотношение белков, жиров и углеводов при восхождениях выше 6000 м. должно соответствовать – 1:2:7. Особое внимание следует обратить на витаминную обеспеченность и водопотребление во время высотных восхождений. Опыт и исследования показывают, что изменения обмена веществ и энергии в условиях высокогорья можно регулировать питанием. При этом эффективность организации питания зависит от рациональной постановки общего фона питания. [2]

Выводы. Многочисленные исследования и практический опыт, проведенный в высокогорье, свидетельствуют об изменениях пищеварительного статуса и функций органов пищеварительной системы в условиях высотных восхождений. Эти особенности позволяют предложить следующие рекомендации по организации питания в высотном альпинизме:

1. Питание должно обеспечивать энергетические затраты альпинистов и носить дифференцированный характер в зависимости от высоты и интенсивности выполняемой работы.

2. Соотношение основных пищевых веществ в рационах по мере увеличения высоты должно сдвигаться в сторону снижения квоты жиров в сторону увеличения легко усвояемых углеводов.

3. Содержание белка в рационах, в зависимости от высоты, должно иметь снижение, но не менее 10-12% от общей калорийности.

4. Потребление комплекса витаминов, начиная с подходов, должно быть увеличено в два раза относительно к физиологической норме. Особое внимание следует обращать на витамины- антиоксиданты (витамины А,Е,С). Витаминизацию следует осуществлять путем ежедневных приемов витаминов и минеральных веществ.

5. Набор продуктов питания подбирается в соответствии с индивидуальными вкусами участников экспедиций и должен быть разнообразным.

6. В состав продуктов должны включаться продукты с резким вкусом и запахом, вкусовые приправки, кислые продукты.

7. Во время подходов и в базовом лагере рекомендуется принимать по 3л. воды на одного человека в сутки, на больших высотах не менее 4-5 литров. Талую воду следует искусственно минерализовать с помощью солевых добавок типа «Аквасоль». Целесообразно использовать лимонный сок, кисели.

8. В базовом лагере должно быть организовано четырехразовое питание. При акклиматизационных выходах и во время восхождения организуется двухразовое питание, а днем рекомендуется использовать «карманное» питание, состоящее преимущественно из углеводов.

Еще хотелось бы отметить, что питание, имеющее в своем составе сочетание всех видов продуктов, т.е питание смешанное и разнообразное, способно производить благоприятные сдвиги в обмене веществ в условиях высокогорья и тем самым повышать адаптационные возможности организма.

Дальнейшие исследования. В дальнейшем планируется провести исследование по организации водопотребления в высокогорных экспедициях и восхождениях.

Список использованной литературы.

1. Бершов С.И. Лхоцзе Южная стена. /С.И.Бершов. - Пятигорск: Снег, 2012. – 173 с.

2. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебник./ А.Я. Булашев. Харьков: 2009 с. 125-129

3. Булашев А.Я., Бершов С.И., Шальков Ю.Л., Каплина Л.И. К вопросу переносимости физических нагрузок спортсменами туристами. / Зб. научных работ, педагогика, психология и медико психологические проблемы физического воспитания и спорта. - №6. – Запорожье: 2007г. с 20-22.

4. Смолянский Б.Л., Шибаета Л.С. Питание спортсменов. / Б.Л. Смолянский, Л.С. Шибаета. – Киев: Здоровье, 1998 г.

5. Неумывакин И.П., Закурдаев А.В. Медицина здоровья, от космического врача. / И.П.Неумывакин, А.В. Закурдаев. С.Петербург: «Диля» 20, 349 с.

6. Физиология человека в условиях высокогорья. Ред.коллегия. Москва: Наука, 1987 г., 520 с.

Сведения про автора:

Бершов Сергей Игоревич – Почесний громадянин Харкова, Заслужений майстер спорту СРСР з альпінізму, Заслужений тренер України, доцент кафедри зимних видів спорту, велоспорту и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).

ГОРБОНОС-АНДРОНОВА О.Р.

**Національно-патріотичне виховання засобами туризму і краєзнавства у
Дніпропетровському дитячо-юнацькому центрі міжнародного
співробітництва**

Анотація. У статті розкриті форми роботи позашкільної освіти Дніпропетровщини з національно-патріотичного виховання учнівської молоді засобами спортивного туризму та краєзнавства. Виявлені пріоритетні напрямки роботи галузі.

Ключові слова: національно-патріотичне виховання, туристсько-краєзнавча робота, позашкільна освіта.

Вступ. У сучасних умовах розбудови Української держави особливого значення й актуальності набуває проблема патріотичного виховання учнівської молоді [3]. У світі національного і культурного відродження України туризм і краєзнавство набувають особливого значення. Відбувається повернення суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей. З'являється прагнення знати і розуміти історію своєї країни, її героїчні та трагічні сторінки, особливості її природи [1, 4]. Зростає наша національна свідомість, гордість за свій народ і його історичне минуле.

На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денационалізації, втрати державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення патріотичного виховання дітей та молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей [2, 6].

Мета – дослідити форми роботи з національно-патріотичного виховання у Дніпропетровській області.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, нормативних актів, мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні, як ніколи гостро і актуально постає проблема національного виховання дітей і молоді, постає потреба у нових підходах і шляхах до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості [5]. Свідченням цього є низка нормативно-правових документів:

- Наказ президента України від 16.07.2015р. № 768 «Про національно-патріотичне виховання»[3].
- Проект Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді (травень 2015 р.).
- Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 № 1232 »Про затвердження плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді» [4].
- Постанова Міністерства освіти і науки України від 12.05.2015р. № 373-VIII «Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді».
- Лист Міністерства освіти і науки України від 13.08.2014 № 1/9-412 »Про проведення Уроків мужності»
- Лист Міністерства освіти і науки України від 25.07.2014 № 1/9-376 «Методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2014/2015 навчальному році» [2].
- Постанови Міністерства освіти і науки України від 13.06.2012 «Про затвердження Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура») №687, та від 31.03.2014 «Про внесення змін до Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура») №276, від 30.09.2014 «Про проведення Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») №1085 [5].

Опрацювавши зазначені документи, розуміємо, що основні завдання освіти та виховання полягають у національній спрямованості змісту, відродженні національних виховних традицій, створенні усіма суб'єктами

освітнього простору умов для формування у дитини національного самоусвідомлення.

Для вирішення цих завдань, з метою активізації національно-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, розвитку здібностей і навичок захисту Вітчизни шляхом, виховання підростаючого покоління засобами туризму та краєзнавства, в Дніпропетровській області вже понад 70 років під гаслом „З любов'ю до Батьківщини в Європейській спільноті” успішно діє обласний позашкільний навчальний заклад освіти, який координує в області туристсько-краєзнавчий напрям роботи серед учнів, студентів та педагогів Дніпропетровської області - Дніпропетровський дитячо-юнацький центр міжнародного співробітництва, який реалізовує державні програми щодо розвитку молодіжного туризму, європросвіти та краєзнавства [1]. Центр засобами туризму і краєзнавства виховує справжніх патріотів України з активною громадянською позицією та національною свідомістю. Так за останні 3 роки колективом центру була здійснена робота по організації та проведенню:

- ***Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)***, в якій прийняли участь 6891 учасник з 684 роїв, представників 62 міст та районів Дніпропетровської області. До проведення гри оргкомітетом центру залучено представників Національної гвардії України, ТСО України, медичних працівників медицини катастроф, учасників АТО, волонтерів, козаків, краєзнавців, спортсменів, громадських діячів, представників спортивних федерацій. Було проведено наради, майстер-класи, модульне навчання та семінари-практикуми з патріотичного виховання учнівської молоді.

- ***Міжнародну дитячу туристичну виставку «З любов'ю до Батьківщини в Європейській спільноті»***, в якій приймали участь 85 учасників, представники 29 делегацій, які презентували відеофільми туристичних маршрутів, віртуальних подорожей та унікальних пам'ятників України. У рамках виставки проведено інноваційний захід «Жива бібліотека», в

якому брали участь іноземні студенти з 8 країн світу: Китай, Ангола, Узбекистан, В'єтнам, Туркменістан, Габон, Гана, Зімбабве; видано методичні матеріали, альманах «Туристична Дніпропетровщина очима дітей», збірки «Свята країн Європи та світу», «Україна туристична», туристичні карти міста Дніпро.

- **Всеукраїнський семінар-практикум** працівників обласних та Київського міського центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді, станцій юних туристів – відповідальних за організацію роботи музеїв навчальних закладів в областях України та м. Києві за темою: „Музеї навчальних закладів як важлива складова національно-патріотичного виховання дітей та молоді у контексті чинної нормативно-правової бази” учасникам Всеукраїнського семінару-практикуму презентовано інноваційний досвід музейної роботи закладів освіти Дніпропетровщини з використанням сучасних інформаційних технологій, форм і методів увічнення пам'яті Героїв АТО, Небесної Сотні, системну роботу з національно-патріотичного виховання, проведено майстер-класи з питань організації волонтерської роботи, зустрічі з учасниками АТО, волонтерами; роботу тематичних студій з мистецтвознавчого напрямку, з питань євроінтеграції та міжнародного співробітництва.

- **Обласні масові заходи, туристські змагання, пізнавальні екскурсії, спортивні походи різної категорії складності**, в яких прийняло участь понад 10 000 чоловік, метою яких було формування національної свідомості, національно-патріотичного виховання, пропаганда активного здорового способу життя та популяризація видів спортивного туризму серед дітей та учнівської молоді, крім того заходи були спрямовані на об'єднання зусиль підростаючого покоління, педагогів, громадськості заради збереження територіальної цілісності нашої держави, психологічної та моральної підтримки.

- Протягом 2015-2017 років більш ніж 2500 вихованців гуртків ДДЮЦМС прийняли участь у **волонтерстві**. В якості підтримки та допомоги пораненим бійцям АТО були проведені зустрічі у лікарні ім. Мечникова.

Гуртківці самостійно збирали та комплектували посилки з необхідним продовольством, продуктами харчування, листівками підтримки, віршами та янголами миру для бійців в зоні АТО.

- У 2017 році вперше було проведено *семінар-практикум з питань національно-патріотичного виховання та розвитку в регіонах скаутського руху*, учасниками якого стали 78 координаторів та відповідальних за національно-патріотичне виховання учнівської молоді в містах і районах області, а також патріотично налаштовані керівники туристсько-краєзнавчих гуртків. Слухачам презентовано новий проект з розвитку скаутського руху на Дніпропетровщині, який передбачає всебічне виховання підростаючого покоління, національно-патріотичну спрямованість, культурний, фізичний, соціальний саморозвиток, повагу та любов до України.

Загалом, за кілька років Дніпропетровським дитячо-юнацьким центром міжнародного співробітництва, для реалізації поставлених завдань, щодо національно-патріотичного виховання, було охоплено понад 20 000 учасників.

Висновки:

1. Туристсько-краєзнавчий напрямок позашкільної освіти є одним з ефективних засобів національно-патріотичного виховання учнівської молоді, який дає можливість сприяти оздоровленню та гармонійному розвитку особистості кожної дитини і любові до Батьківщини.

2. Усі заходи були спрямовані на об'єднання зусиль підростаючого покоління, педагогів, громадськості заради збереження територіальної цілісності нашої держави, психологічної та моральної підтримки захисників Вітчизни, родин, які переселились з тимчасово окупованих територій України.

Список використаної літератури.

1. Звіт про туристсько-краєзнавчу роботу ДДЮЦМС за 2015, 2016 рік <http://www.kolobok-center.dp.ua/>

2. Лист Міністерства освіти і науки України від 25.07.2014 № 1/9-376 «Методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2014/2015 навчальному році».

3. Наказ президента України від 16.07.2015р. № 768 «Про національно-патріотичне виховання»

<http://www.president.gov.ua/documents/3342015-19131>

4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 № 1232 »Про затвердження плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді»

http://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/43521/

5. Постанови Міністерства освіти і науки України від 13.06.2012 «Про затвердження Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура») №687, та від 31.03.2014 «Про внесення змін до Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура») №276, від 30.09.2014 «Про проведення Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») №1085.

<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1094-12>

6. Указ Президента України від 13.10.2015 р. №580/2015: «Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки»

http://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/48106/

Відомості про автора:

Горбонос-Андронova Олена Русланівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту; методист Дніпропетровського дитячо-юнацького центру міжнародного співробітництва (м. Дніпро).

**Техніка велосипедної їзди по різних дорогам при проходженні
категорійного вело походу**

Анотація. У статті представлені технічні елементи, що застосовуються в велосипедному туризмі, їх особливості при проходженні маршруту у велопоходах.

Ключові слова. Техніка їзди по рівній і пересіченій місцевості, техніка їзди на підйомах і спусках, техніка подолання перешкод.

Вступ. Під технікою їзди у велосипедному туризмі розуміють ступінь освоєння технічних прийомів і дій, спрямованих на досягнення максимального результату при проходженні запланованого маршруту. Технічні особливості тісно взаємопов'язані з фізичними, психологічними можливостями велотуриста, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, в яких проходить велопохід.

Мета дослідження. Виявити особливості технічних прийомів при проходженні маршруту у велопоході.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Техніку велосипедної їзди об'єднує комплекс всіляких прийомів їзди на велосипеді, подолання підйомів, спусків, поворотів, гальмувань і ін. [4]. Для успішного оволодіння технікою велосипедної їзди в туризмі вивчаються самі технічні прийоми та шляхи їх вдосконалення [3]. Саме сукупність раціональних прийомів їзди, дають можливість в різних ситуаціях при проходженні велопоходу проявити високі технічні якості. Особливостями техніки є різні поєднання психічних властивостей особистості, індивідуальний стиль рухової діяльності, морфологічні та функціональні особливості спортсмена [5].

Як відомо, велотурист долає в категорійних походах 78% дистанції по рівній і 22% по пересіченій місцевості в умовах бездоріжжя, рідкого і в'язкого ґрунту, а також по траві, по гравію, по піску, по асфальтованому покриттю і по бетону [6].

Також наголошується, що велотурист до виходу на маршрут повинен досконало володіти набором технічних елементів з урахуванням «додаткової» ваги на велосипеді, особливо, по пересіченій місцевості слідуючи в команді за провідним або в групі з урахуванням подолання перешкод на підйомах, на спусках, при проходженні поворотів [3].

Характер їзди по рівнинній місцевості визначають в основному атмосферні умови (температура повітря, стан і відкритість сонця, напрямок вітру, опади) і якість покриття дороги. Щоб уникнути перевтоми саме від одноманітності роботи, потрібно час від часу дещо змінювати її характер, давати навантаження іншим м'язам, зокрема, змінювати передачі, положення тіла на сидлі, педалювати серіями оборотів. При вітрі на відкритих ділянках шосе члени групи їдуть якомога ближче один до одного, при зустрічно - бічному вітрі розташовуються в залежності від напрямку вітру, сходячкою вправо або вліво.

Техніка їзди по пересіченій місцевості пред'являє високі вимоги до володіння велосипедом - це вміння правильно і вчасно переключити відповідну передачу, гальмувати з вагою на велосипеді (від 15 до 35 кг), де основну роль відіграють навички та вміння, набуті при підготовці перед походом [1].

На пологом короткому підйомі велосипедист щільно сидить в сидлі, м'язи плечового пояса і тулуба розслаблені. Перед підйомом потрібно додати швидкість. Підйом долається з ходу на одній передачі.

Пологі затяжні підйоми спочатку долають так само, як короткі, а при падінні швидкості ставлять меншу передачу і рівномірним круговим педалюванням проходять майже весь підйом. В кінці підйому можна застосувати спосіб педалювання «танцівниця». Якщо ж швидкість втрачається задовго до кінця підйому, треба перейти на меншу передачу.

Підйоми на гірські перевали вимагають особливої техніки і вправності. За характером доріг, крутизни підйому і т.д. перевали називають велосипедними (підйоми на них долаються повністю на велосипеді), вело-пішохідними (частина - на велосипеді, а частина - пішки) і пішохідними. Якщо тривалість пішого підйому невелика, то велосипед просто ведуть руками збоку.

Спуски, при всій їх уявній легкості, вимагають особливої уваги і зібраності, оскільки більшість нещасних випадків відбувається саме на них. Круті короткі спуски проходять з інтервалами між велосипедами не менше 10 метрів. Якщо спуски прямі, на них можна не пригальмовувати. При сильному зустрічно-бічному вітрі на спусках застосовують низьку посадку [2].

На тривалих спусках велотурист отримує можливість відпочити, розслабитися. На початку спуску велотурист розганяється, кілька разів енергійно повернувши шатуни педалей, а потім він повинен поставити їх в горизонтальне положення, притиснувши коліна до рами, і уважно стежити за дорогою. Площа лобового опору при такій посадці значно зменшується. Час від часу потрібно випрямляти то одну, то іншу ногу, щоб дати м'язам відпочинок. На довгих спусках рекомендується педалі крутити час від часу в зворотному напрямку, так як на великій швидкості повітря охолоджує м'язи і суглоби, а відтак їхня еластичність втрачається, отже, знижується працездатність. Обертання педалей у зворотний бік одночасно сприяє розслабленню м'язів. Спуски з гірських перевалів вимагають особливої техніки. Перед спуском потрібно перевірити кріплення коліс, керма, вантажу. Найбільшу увагу приділяють гальмам [3].

Найбільшої уваги вимагають круті повороти серпантинів гірських доріг. Чим більше швидкість велосипеда, тим крутіше кут його нахилу. На неасфальтованій дорозі кут нахилу, після якого почнеться падіння, становить 70 °, на асфальті - 75 °, на мокрому асфальті - 85 °. Досвід велосипедиста полягає в тому, щоб визначити безпечну для даного повороту швидкість. Починати гальмувати треба задовго до початку вигину дороги, а на самій кривій послабити гальмування, виставити в сторону повороту коліно зігнутої ноги.

Другою ногою велосипедист спирається на педаль, яка знаходиться в нижньому положенні. На крутих віражах на мокрому асфальті або слизькій дорозі нога з боку повороту знімається з педалі і ковзає п'ятою по дорозі, а друга нога, залишаючись на педалі, приймає на себе основну вагу тулуба. При втраті рівноваги, коли велотурист відчуває, що падіння не уникнути, він повинен відкинути ногу в сторону падіння якнайдалі від велосипеда і, натискаючи на обидва гальма, покласти велосипед на бік. При спусках ні в якому разі не можна зрізати кути на крутих лівих (закритих) поворотах, виїжджаючи на смугу зустрічного руху.

На пухкому піску і на дорозі з товстим шаром пилу слід побоюватися юза, тому тут не можна розвивати велику швидкість. Невеликі піщані ділянки долають з ходу на середній або малій передачі, так як перемикання на піску досить важке. На піщаній дорозі не роблять різких поворотів, потрібно міцніше тримати кермо, збільшити дистанцію до 6-10 метрів, а на спуску - до 20-30 метрів. На підйомі на піщаних дорогах краще йти пішки, тому що тут потрібні дуже великі зусилля. Протяжні піщані ділянки маршруту краще долати вранці, коли пісок зволожений.

На грейдерних дорогах, усипаних галькою, їхати теж потрібно на малій передачі, намагаючись зберігати прямолінійність руху. Своїх навичок вимагають ґрунтові дороги і стежки. Досвідчені велотуристи, добре володіють технікою їзди, намагаються складні ділянки долати в сідлі, переходячи на ходьбу лише перед тими перешкодами, переїзд через які загрожує поломкою велосипеда або травмою.

Найнеприємніше для велосипедиста, коли дрібні перешкоди (ямка, канавка, стовбур поваленого дерева і т.д.) з'являються раптово перед колесами на рівній ділянці дороги. В цьому випадку краще всього через перешкоду перестрибнути разом з велосипедом (коли є тукліпси або контактні педалі, це зробити набагато легше). Якщо швидкість руху велика, можна відірвати від землі відразу два колеса і перестрибнути через перешкоду або хоча б

пом'якшити удар. Підвівшись на педалях, велотурист різко кидає все тіло вперед і вгору і одночасно підсмикує руками за кермо велосипед.

По стежкам, у важкодоступних місцях, потрібно йти пішки, ведучи велосипед поруч. Стежками, що проходять по краю обриву, потрібно рухатися з максимальною обережністю. Рюкзак краще нести на собі, а велосипед в руках з боку обриву. Іноді зручніше і безпечніше перенести рюкзак і велосипед по черзі. Якщо ж безпечне подолання такої ділянки викликає сумнів, необхідно організувати страховку, використовуючи перила і грудну обв'язку.

Висновки. На підставі вищезазначеного можна констатувати, що технічна підготовка і підготовленість велотуриста пред'являє високі вимоги, якими необхідно володіти досконало до виходу в категорійний велопохід.

Список використаної літератури.

1. Горіна В.В. Характеристика трас в BMX- RACING, види перешкод та техніка їх подолання./ Горіна В.В. // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет – конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту» (Харків, 24-25 березня 2016 р.) Харків: ХДАФК.-С.3-4.
2. Горіна В.В. Методичні рекомендації для фахівців велосипедного спорту(правила змагань з велосипедного спорту) / В.В. Горіна, М.С. Пруднікова .- Харків: ХДАФК, 2015. – 84с.
3. Гуревич И., Вишнеvский А., Рассукованный А. / И. Гуревич, А. Вишнеvский, А. Рассукованный. – Велосипед и путешествия. СПб: Компьютербург, 2004 г. – 212 с.
4. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов / Полищук Д.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 197с.
5. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олимпийская литература, 1995. – 317 с.
6. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С.Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.

Відомості про автора:

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

ГРИГОРОВИЧ А.М., ГРИНЕВА Т.И.

Исследование аспектов безопасности применения техники веревочной страховки в практике лыжного туризма

Аннотация. В статье представлены вопросы повышения уровня безопасности спортсменов занимающихся лыжным туризмом при прохождении препятствий требующих применения техники веревочной страховки

Ключевые слова: лыжный туризм; техника веревочной страховки; безопасность.

Постановка проблемы. В практике лыжного туризма широкое место занимают спортивные походы различных категорий сложности, совершаемые в горных районах. Лыжные спортивные походы могут совершаться как в районах Карпат, Уральских гор и района Кольского полуострова, традиционно относящихся к районам среднегорья, так и в районах, относящихся к высокогорным районам, например, активно посещаемые районы горного Алтая.

Отличительной особенностью таких походов является длительное холодное воздействие на спортсмена, что несомненно приводит к дополнительным энергозатратам, и как следствие повышенной утомляемости спортсменов. Необходимость в изоляции от холодного воздействия вынуждает спортсменов носить многослойную теплую одежду, что несомненно снижает возможность выполнения спортсменом технических действий требующих повышенной ловкости и концентрации. Еще одним фактором характеризующим лыжный туризм является его сезонность. В отличие от горных и пешеходных походов, совершаемых в этих районах, но в теплое время года, спортивные маршруты лыжного туризма совершаются в холодное время года, что связано с необходимостью наличия снежного покрова в районе прохождения маршрута, и делает затруднительной работу руками без теплых перчаток.

Прохождение маршрута зимнего спортивного похода по горному району, особенно спортивных походов высоких категорий сложности подразумевает применение техники страховки и в случае необходимости проведения спасательных работ силами группы широко используемой при прохождении горных и альпинистских маршрутов.

Перечислим факторы затрудняющие работу спортсмена участника лыжного похода применяющего страховочную технику прохождения горного препятствия, по сравнению со спортсменами, совершающими горный или пешеходный поход на аналогичном рельефе:

- меньший практический опыт работы требующей применения веревочного страховочного снаряжения;
- затрудненность работы незащищенными руками ввиду холодового воздействия низких температур обусловленными сроками проведения лыжного спортивного похода;
- наличие значительного слоя объемной теплоизолирующей одежды сковывающей движения, что приводит к неудобству в работе и необходимости большей концентрации внимания и усилий (по сравнению с теплым временем года), что в конечном итоге приведет к быстрой утомляемости спортсмена;
- как правило, более протяженный участок, требующий применения веревочной страховочной техники, обусловленный значительным снежным покровом с одновременным повышением риска срыва ввиду неустойчивости и скользкости снежного или ледового покрова

Вышеперечисленные факторы формируют общую картину особенностей применения веревочной страховочной техники в условиях лыжного похода в горном районе.

Задача исследования. В процессе подготовки рекомендаций, направленных на повышение безопасности прохождения маршрута в условиях зимнего спортивного похода следует определить граничные условия, диктуемые соображениями безаварийности работы при использовании техники

веревочной страховки, и необходимые условия, обеспечивающие безопасность выполнения технического приема.

Результаты исследований. В качестве основной расчетной формулы, при определении усилий возникающих в системах подобных спуску по закрепленной веревке с помощью фрикционно-спускового устройства применяется следующая формула [1]:

$$F = f \mu^{\Theta} \quad (1)$$

Где: F – вес спускающегося спортсмена, f - тормозное усилие, приходящееся на регулируемую руку, μ – коэффициент трения пары веревка – фрикционное спусковое устройство (ФСУ), Θ – суммарный угол охвата веревкой спускового устройства (в радианах. 1 рад = 57,3 градуса)

Для успешного применения данной расчетной формулы, необходимо определить коэффициент трения (μ) в паре веревка – фрикционно-спусковое устройство, граничное усилие, приходящееся на руку спортсмена позволяющее прекратить проскальзывание веревки в системе (f), и как основной параметр допускающий варьирование в широких пределах необходимый суммарный угол охвата веревкой опоры (Θ).

В соответствии с требованиями ДСТУ EN 341:2006 Индивидуальное снаряжение для защиты от падения с высоты. Устройства для спуска (EN 341:1992, IDT) [2] максимальная нагрузка, необходимая для удержания массы, закрепленной на конце троса, выходящего из устройства, обеспечивающего спуск, должна быть на более 120 Н. Применительно к условиям рассматриваемой задачи это можно трактовать как ограничение усилия, приходящегося на регулируемую руку в 12 кг.

Определение фактического коэффициента трения применяемой при решении подобных задач альпинистской веревки представляет собой отдельную сложную задачу. В работе [3] приводятся следующие числовые значения данного параметра, которые можно взять в качестве основы для дальнейшего исследования (таблица 1):

Коефіцієнти трия спасательной веревки по стальному карабину

Вид веревки	Коефіцієнт трия
Синтетическая сухая	0,08
Пеньковая сухая	0,12

Однако на практике коэффициент сцепления может изменяться в достаточно широких пределах в силу того, что применяемая веревка может быть сухой, мокрой, загрязненной или обледенелой (что наиболее характерно для условий лыжного туризма). Значительное влияние на коэффициент трия веревки в ФСУ оказывает конкретный тип применяемого спускового устройства.

К примеру, в спусковых устройствах типа «восьмерка» значительное влияние на суммарный коэффициент трия оказывают геометрические размеры спускового устройства (возможно дополнительное трие веревки об веревку), в несколько меньшей степени коэффициент трия зависит от материала, из которого изготовлено ФСУ (сталь или алюминиевые сплавы), свое влияние оказывает степень изношенности как применяемой веревки, так и спускового устройства и т.д.

Отдельно следует рассматривать коэффициент трия в спусковых устройствах с подвижной поперечиной (типа «решетка», «карабинный блок-тормоз») в которых добавляется значительные усилия сдавливания веревки перекладиной, что значительно увеличивает суммарный коэффициент трия в применяемой спусковой системе

Физическое моделирование процесса спуска в различных условиях проводимое в рамках исследований данной задачи показало, что реальное значение коэффициента трия варьируется от $\mu=0,06$ до $\mu=0,3$.

Определим средний условный вес спортсмена, осуществляющего спуск по веревке с помощью ФСУ:

- В случае спуска без рюкзака (с учетом значительного веса теплой одежды, надетой на спортсмена) в 80 кг.

- Вес спортсмена, осуществляющего спуск с рюкзаком в 110 кг (80 кг вес спортсмена в одежде + 30 кг вес рюкзака).
- Суммарный вес пострадавшего с сопровождающим в 160 кг (80 кг + 80 кг).

Имея все необходимые расчетные данные можно производить дальнейшие вычисления.

Для точного определения суммарного угла охвата веревкой ФСУ для остановки спуска преобразуем формулу (1) в формулу вида :

$$\Theta = \frac{1}{\mu} \ln \frac{F}{f} \quad (2)$$

Где: F – вес спускающегося спортсмена, f - тормозное усилие, приходящееся на регулируемую руку, μ – коэффициент трения пары веревка – фрикционное спусковые устройство (ФСУ), Θ – суммарный угол охвата веревкой спускового устройства (в радианах. 1 рад = 57,3 градуса)

Анализ формулы (1) наглядно показывает, что единственная переменная, которой спортсмен может варьировать во время спуска — это суммарный угол охвата веревкой фрикционно-тормозного устройства. Поскольку в данном расчетном случае все остальные факторы являются либо константой (сила трения пары веревка – ФСУ (μ), вес спортсмена (F)), либо граничное усилие, приходящееся на тормозящую руку участника, осуществляющего спуск по веревке(f) ограничено соответствующим нормативным документом [3], коэффициент трения остаётся постоянным для выбранной пары веревка-ФСУ.

Определим технические условия применения стандартного ФСУ типа «восьмерка» обеспечивающие максимальную безопасность в рассматриваемых условиях.

В практике соревнований, а также походной практике горного и пешеходного туризма, с целью убыстрения и облегчения спуска широко применяется заправка веревки в спусковое устройство без охватывания веревкой шейки ФСУ «по-спортивному» и регулирующая рука находится выше ФСУ. Суммарный угол охвата в данном варианте использования составляет в

зависимости от геометрических размеров ФСУ примерно 360 градусов (6,28 радиан). Применяя способ заправки веревки в спусковое устройство с захватом шейки ФСУ «по-стандартному» при аналогичном положении регулирующей руки получаем суммарный угол изгиба веревки в 540 градусов (9,42 радиан). Рассмотрим варианты заправки веревки ФСУ «по-спортивному» и «по-стандартному» при котором рука, контролирующая веревку, находится ниже ФСУ. Получаемые суммарные углы изгиба веревки составляют 540 градусов (вариант спуска «по-спортивному») и 720 градусов (12,56 радиан) при варианте спуска «по-стандартному».

Определив необходимые расчётные данные, применим формулу (1) при следующих расчетных условиях:

- усилие $f = 12$ кг;
- коэффициент $\mu = 0,1$; $\mu = 0,15$; $\mu = 0,2$; $\mu = 0,25$;
- угол охвата $\Theta = 6,28$ рад; $\Theta = 9,42$ рад; $\Theta = 12,56$ рад;

Полученные расчетные значения представим в таблице 2.

Таблица 2

Расчетные теоретические значения парирования веса спускающегося при различных условиях применения ФСУ

Коэффициент трения пары «веревка – ФСУ»				Угол охвата веревкой ФСУ
$\mu = 0,1$	$\mu = 0,15$	$\mu = 0,2$	$\mu = 0,25$	
22,44 кг	30,69 кг	41,97 кг	57,47 кг	$\Theta = 6,28$ рад
30,69 кг	49,08 кг	78,51 кг	125,55 кг	$\Theta = 9,42$ рад
41,97 кг	78,51 кг	146,82 кг	247,60 кг	$\Theta = 12,56$ рад

Для получения точных значений необходимого суммарного угла охвата веревкой ФСУ применим формулу (2) при следующих расчетных условиях:

- усилие $f = 12$ кг;
- коэффициент $\mu = 0,1$; $\mu = 0,15$; $\mu = 0,2$; $\mu = 0,25$;
- вес спускающегося спортсмена $F = 80$ кг; $F = 110$ кг; $F = 160$ кг;

Полученные расчетные значения представим в таблице 3. Для удобства восприятия переведем полученные числовые значения угла охвата из радианной меры в градусы.

Таблица 3

Расчетные значения необходимого суммарного угла охвата веревкой ФСУ при спуске при ограничении нагрузки на регулируемую руку спускающегося спортсмена

Коэффициент трения пары «веревка – ФСУ»				Вес спускающегося
$\mu = 0,1$	$\mu = 0,15$	$\mu = 0,2$	$\mu = 0,25$	
1087	724	543	434	80 кг
1270	845	634	507	110 кг
1484	1002	742	594	160 кг

Выводы. Анализируя полученные данные, приведённые в таблице 2 и таблице 3, можно сделать ряд выводов:

- анализ расчетной формулы (1) показывает, что на достижение необходимого результата в одинаковой мере оказывают влияние два наиболее значимых параметра: коэффициент трения пары веревка – ФСУ(μ), и суммарный угол охвата веревкой ФСУ (Θ)
- коэффициент трения в условиях моделируемой задачи остается постоянным, в связи с чем единственным значимым фактором обуславливающим безопасность выполнения исследуемой проблемы является суммарный угол охвата веревкой фрикционно-спускового устройства (Θ);
- способ запасовки веревки «по-стандартному» обеспечивает применение меньших усилий на регулируемую руку по сравнению с запасовкой веревки в ФСУ «по-спортивному»;
- положение регулирующей руки ниже ФСУ также обеспечивает большее тормозное усилие по сравнению со способом спуска с расположением регулирующей руки выше ФСУ;

На основании полученных выводов можно сформулировать ряд рекомендаций, направленных на повышение безопасности прохождения

технических препятствий требующих применения техники веревочной страховки, связанных с уменьшением уровня необходимых физических усилий со стороны спускающегося:

- в любых условиях спуска предпочтительнее использовать способ запасовки веревки в ФСУ с захватом шейки спускового устройства «по-стандартному»;
- в случае осуществления спуска с рюкзаком необходимо использовать способ запасовки ФСУ «по-стандартному» с обязательным расположением регулирующей руки ниже ФСУ;
- в случае необходимости осуществления спуска с пострадавшим последняя рекомендация должна носить императивный характер, и неукоснительно выполняться.

Перспективы дальнейших исследований. Принимая во внимание специфику подготовки спортсменов занимающихся лыжным туризмом, и уровень теоретической подготовки и практической наработки техник веревочной страховки, по сравнению со спортсменами, занимающимися горным и пешеходным туризмом, а также условий выполнения страховки (низкие температуры), рекомендации по применению более сложных страховочных техник (например, техника страховки через карабинный «блок-тормоз» и т.п.) нам представляются сомнительными.

Перспективным путем дальнейших исследований представляется более точное определение фактического коэффициента трения (μ) в реальных условиях применения ФСУ, что позволит уточнить граничные условия применения ФСУ различных конструкций, для более полной и точной оценки реальных усилий возникающих в процессе использования ФСУ различных типов.

В случае успешного выполнения данных исследований, и получения всего комплекса необходимых данных возможна выработка более точных и конкретных рекомендаций направленных на повышение уровня безопасности

при совершении лыжных спортивных маршрутов совершаемых горных районах.

Список использованной литературы.

1. Механика в техническом университете. Том 1.В. И. Дронт, В. В. Дубинин, М. М. Ильин и др.; Под общ.ред. К. С. Колесникова «Курс теоретической механики: Учебник для вузов» Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2005 год, 736 стр.

2. Харисов Г. Х., Калайдов А. Н., Неровных А. Н., Фирсов А. В. Сборник заданий для практических занятий по дисциплине «Организация и ведение аварийно-спасательных работ»: Учеб. -метод. пособие. - М.: Академия ГПС МЧС России, 2011. - 51 с.

3. ДСТУ EN 341:2006 Индивидуальное снаряжение для защиты от падения с высоты. Устройства для спуска (EN 341:1992, IDT)

Сведения про авторов:

Григорович Антон Михайлович – старший преподаватель кафедры автомобилей и транспортной инфраструктуры, Национальный аэрокосмический университет «Харьковский авиационный институт»им. Н.Е. Жуковского (г. Харьков).

Гринева Татьяна Ивановна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).

ГРИНЬОВА Т.І., ГРИГОРОВИЧ А.М.

Інтегрована підготовка команди до змагань в практиці спортивного туризму

Анотація. У статті представлені взаємозв'язки комплексної підготовки спортсмена і команди до змагань зі спортивного туризму залежно від різних чинників пов'язаних як з особистою, так і з командною підготовленістю кожного члена команди окремо і зіграності членів команди між собою.

Ключові слова: спортивний туризм; змагання з техніки туризму; підготовка до змагань; комплекс підготовки.

Постановка проблеми. У практиці спортивних змагань з техніки туризму виникає необхідність глибокої і комплексної підготовки команди для успішного подолання запропонованої дистанції. Одночасно слід зазначити широту і різноманіття різних тактичних і технічних дій з якими команда може зіткнутися в процесі підготовки до виступів. Так, в практиці змагань з техніки туризму організатори можуть запропонувати до проходження наступні види дистанцій :

- крос-похід;
- смуга перешкод (командна, особиста або у вигляді естафети);
- рятувально-транспортні роботи;
- лижний маршрут(командний або особистий);
- спецзавдання.

Запропоновані до проходження маршрути зумовлюють значну варіативність методик підготовки спортсменів до змагань. Це диктує необхідність вироблення загальної універсальної інтегрованої методики підготовки команди до виступів на змаганнях по техніки різних видів туризму.

Успішність виступу команди на змаганнях різного рівня, утому числі і найбільш складних змагань рівня Чемпіонату України і Кубка України залежить від різних чинників пов'язаних як з особистою, так і з командною

підготовленістю кожного члена команди окремо і зіграності членів команди між собою. Включаючи різні форми і методи підготовки, стратегія успішного виступу команди залежить від повноти охоплення і правильного оцінювання взаємозв'язків усіх чинників, які необхідно враховувати в процесі підготовки до виступу на змаганнях.

Результати дослідження і їх обговорення. Як приклад, можна навести класичну дистанцію «лижний маршрут» або «смуга перешкод» існуючу в практиці змагань з техніки лижного туризму, або дистанцію «крос-похід» на змаганнях з техніки пішохідного туризму. В якості наступного прикладу можна розглядати дистанцію «рятувально-транспортні роботи» на змаганнях з лижного туризму або дистанцію «рятувальні технічні прийоми» на змаганнях з техніки гірського туризму. Так, в практиці виступу на змаганнях на дистанції «лижний маршрут» або «крос-похід», як правило, необхідно подолати до півтора десятків різноманітних за формою і змістом перешкод, більшість з яких необхідно розглядати у багатofакторному і багатоваріантному розрізі.

Значною особливістю дистанції «лижний маршрут» в практиці змагань з лижного туризму, у відмінності від дистанції «рятувальні технічні прийоми» або «гірські перешкоди» пропонувані для проходження на змаганнях з техніки гірського туризму, полягає у відсутності жорсткої необхідності виконувати раніше заявлену тактику виступу команди. Це дає можливість не отримуючи штрафні бали за зміну тактики проходження перешкоди залежно від фізичного стану членів команди, фактичного розташування учасників, і наявність необхідного командного спорядження на локальній перешкоді внести зміни в початкову тактику виступу команди. Ця ілюстрація описує комплекс спеціальних знань і умінь усіх членів команди, який можна умовно об'єднати в комплекс *тактичної підготовки* команди.

В якості наступного комплексу спеціальних знань і умінь можна розглядати комплекс *технічної підготовки* як команди в цілому, так і її окремих учасників. Розглянемо найбільш широко поширену перешкоду типу «навісна переправа». Пропонувана до проходження як на змаганнях з техніки

пішохідного туризму, так і на змаганнях з техніки гірського, лижного і спелеотуризму, на наш погляд, вона найширше і наочно розкриває усю багатофакторність її виконання. Залежно від розташування, суддівських умов і інших чинників переправи можуть розрізнятися між собою завдовжки, особливостями страховки, шириною робочої зони і багатьма іншими чинниками, які формують ті або інші способи наведення переправи. Для зручності розрахунків приймемо тільки два положення даної системи (довга-коротка, здвоєна-одинарна і так далі) і відберемо тільки найбільш значимі чинники: довжина переправи, розміри робочої зони, кліренс (відстань від поверхні рельєфу до наведеної переправи) здвоєна або одинарна, спосіб закріплення на березі (опора або суддівський карабін). Зв'язок між положенням системи, кількістю змінюваних параметрів і сумарною кількістю отриманих варіантів можна описати формулою [1]:

$$n^m=k, \quad (1)$$

де: n – число станів даної системи. У даному завданні $n=2$; m – змінювані параметри системи; k – кількість можливих варіантів.

Підставляючи у формулу 1 значення з даного прикладу отримуємо:

$$2^5=32$$

У загальному вигляді отримуємо 32 різні варіанти технічної роботи, обумовлених особливостями запропонованих умов наведення переправи.

При додаванні двох тактичних варіантів проходження вже наведеної переправи, (наявність або відсутність контрольного вантажу, страховка «мокрої» або «сухої» переправи) отримуємо наступну кількість можливих варіантів командної роботи :

$$32^2=128$$

Додавання в початкові умови особливостей дистанції, що вимагають коригування тактики і техніки виступу команди на етапі «навісна переправа», вносять свої особливості проходження і наведення етапу: дистанція «крос-похід», дистанції з дозволеним лідируванням типу «кругова естафета» або

«кваліфікація» або «виносний етап» остаточно формують теоретично можливу кількість тактичних варіантів проходження цього етапу:

$$128 \times 3 = 384$$

Поза сумнівом, що значна частина теоретично можливих варіантів нівелює одна одну. Так, техніка і зусилля наведення довгої переправи з великим кліренсом, і короткої переправи з маленьким кліренсом вимагають однакової техніки і однакових витрат фізичних зусиль і тому подібне. Усе це дозволяє не розглядати усі можливі варіанти наведення переправи, але все одно вимагає від добре підготовленої команди знання досить великої кількості варіантів технічних дій при проходженні етапу «навісна переправа».

Правильність вибору того або іншого способу проходження перешкоди залежить від міри підготовленості команди, і, на наш погляд, відноситься до комплексу *тактичної підготовки* команди.

Тісний взаємозв'язок комплексу *тактичної підготовки* і комплексу *технічної підготовки* формує *загальний комплекс дій* команди при проходженні тієї або іншої дистанції, який в обов'язковій мірі повинен передбачати дії команди в цілому (командні дії) і індивідуальні дії кожного члена команди (особисті дії) з основного і запасного варіанту. Під запасним варіантом можна розглядати широко вживане в практиці змагань з техніки гірського туризму проходження дистанції по укороченому варіанту, або фініш по особливим умовам.

При розгляді всеосяжного комплексу підготовки команди не можна не враховувати ще два умовні комплекси, найширше вивчені і описані у відповідній літературі. Це комплекс *фізичної підготовки* спортсмена і команди в цілому і комплекс морально-вольової підготовки спортсмена [2, 4].

Взаємопов'язані комплекси *морально-вольової* і *фізичної* підготовки значною мірою формують *готовність до виступу* команди на конкретній дистанції. Значне місце в комплексі морально-вольової підготовки спортсмена займає особиста мотивація спортсмена. В цілому широко описаний у відповідній літературі комплекс підготовки [3, 5] значною мірою залежить від

якісного і успішного переходу від імперативної зовнішньої мотивації до внутрішньої мотивації кожного без виключення члена команди.

Взаємодіючі і взаємозалежні комплекси *тактичної* і *технічної* підготовки разом з комплексами *морально-вольової* і *фізичної* підготовки формують загальну *готовність до виступу* команди.

Для зручності сприйняття і відстежування усіх взаємозв'язків комплексної підготовки спортсмена і команди можна запропонувати наступну схему взаємодії загальної підготовки команди до виступу на дистанції (рис. 1)

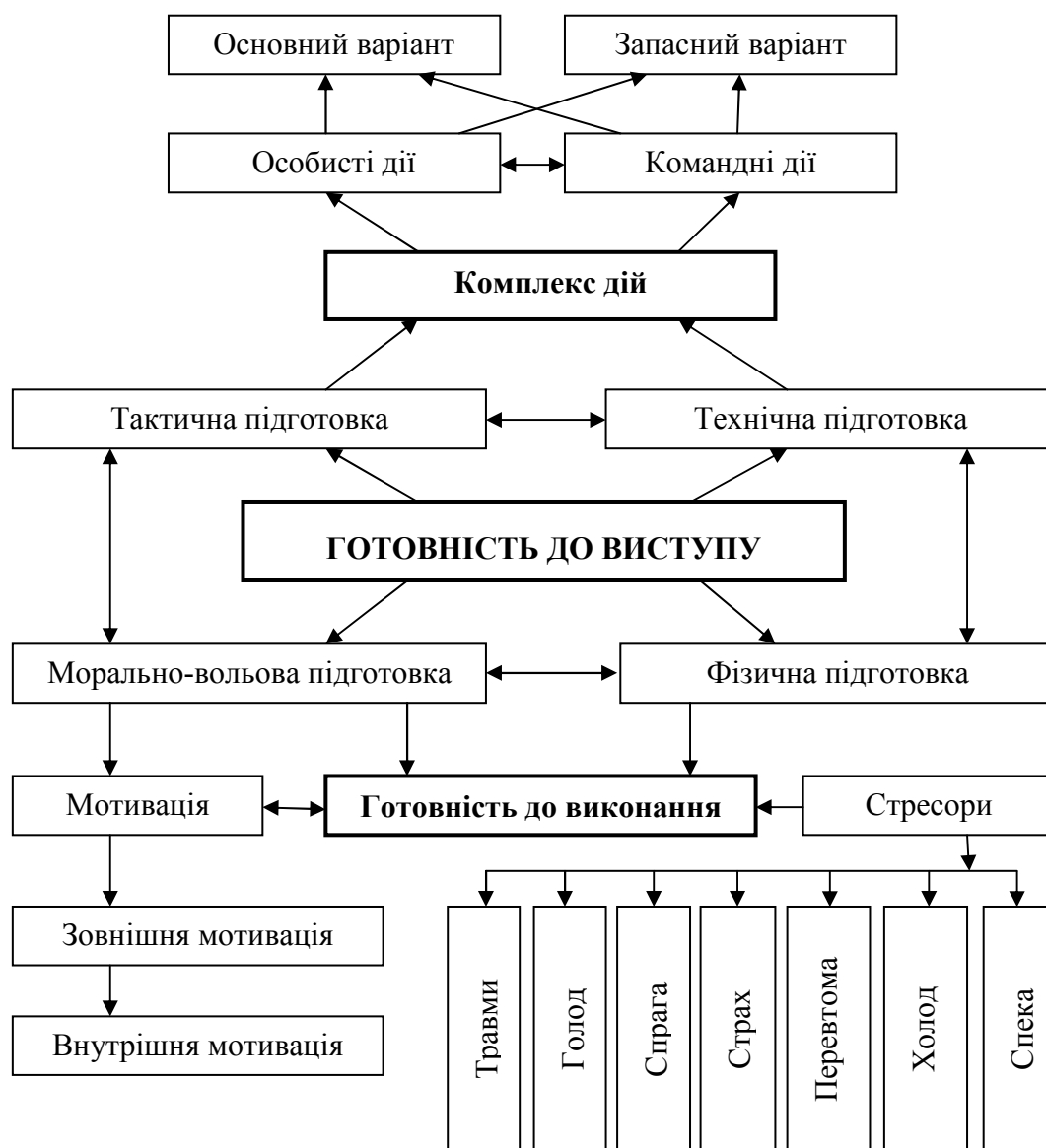


Рис. 1. Комплексний взаємозв'язок напрямів загальної підготовки команди до виступу на дистанції

На наведеній схемі добре простежуються усі взаємозв'язки чинників, що формують загальну готовність до успішного виступу команди на змаганнях різного рівня і складності.

Висновки. Цей підхід дозволяє наочно представляти увесь взаємозв'язок і комплекс питань пов'язаних з підготовкою команди до змагань і робить наочним необхідний рівень і глибину підготовки, не лише для тренерів, але і для учасників команди, був апробований і широко застосовувався при підготовці команд м. Харкова і Харківської області в процесі підготовки до змагань, де довів свою спроможність і працездатність.

Запропонований метод теоретичної підготовки може бути застосований не лише в процесі підготовки до змагань, але і для підготовки учасників і усієї команди в цілому в період підготовки до здійснення спортивних походів. Особливо актуальним видається застосування цієї методики при підготовці до проходження складних спортивних маршрутів як в лижному, так і в інших видах спортивного туризму.

Перспективи подальших досліджень. Запропонована методика комплексної підготовки команди дозволяє в короткі терміни і в повному об'ємі показати усю значущість і взаємозв'язок різних чинників, що впливають на успішність виступу команди, і добитися глибоко усвідомлених дій з боку тренерів і учасників команди, що зрештою веде до глибшої зіграності і усвідомленості групових дій команди.

Практичне застосування цієї методики виявило необхідність комплексної оцінки і вироблення подібного підходу при підготовці команди до дій на окремому етапі. З урахуванням різноманіття окремих етапів, що зустрічаються в практиці змагань спортивного туризму, розроблення рекомендацій по інтегральній підготовці команди для дій на окремому технічному етапі є перспективним і актуальним завданням.

Список використаної літератури.

1. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб. пособие для ВУЗов / В.Е. Гмурман.– М.: Высш. шк. 2003. – 479 с.

2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. Высш. учеб. заведений/ С.Д. Неверкович. –М: Академия, 2010.–336 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 2015. – 680 с.

5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 367 с. – Серия : Бакалавр. Академический курс.

Відомості про авторів:

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

Григорович Антон Михайлович - старший викладач кафедри автомобілів і транспортної інфраструктури, Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут» ім. Н.С. Жуковського (м. Харків).

КАНІЩЕВА О.П., ГРОХОВА Г.П., ЄФІМЕНКО П.Б.

Одноденні туристські походи, як засіб безперервної рухової активності студентів вищих навчальних закладів освіти

Анотація. Визначено, що туризм є засобом підвищення творчих і пізнавальних інтересів студентів. Запропоновано проводити одноденні туристські походи студентів у канікулярний період. Виявлено, що регулярні одноденні походи сприяли підвищенню адаптаційних можливостей їх організму.

Ключові слова: безперервна освіта, адаптаційний потенціал, одноденний туризм.

Вступ. Радикальні зміни у галузі науки і техніки суспільства невпинно пред'являють нові вимоги до вищої школи. Досягнення мети «успішної підготовки висококваліфікованих кадрів» зобов'язує освітні процеси у ВНЗ переважно орієнтувати на розвиток інтелектуальних здібностей студентів. Тоді як проблеми повноцінного виховання студентської молоді охорона і зміцнення їх здоров'я, яке помітно погіршується від несприятливого впливу екологічної ситуації великих міст, питання організації відпочинку, релаксації, здоров'язберігаючої діяльності відступили на другий план.

В умовах нестабільності суспільства виникає гостра необхідність доповнення традиційної освітньої системи заходами нового типу, які забезпечували б неперервність освітнього процесу і ефективність виховних зусиль.

Дотримуючись основного педагогічного принципу неперервності навчання, запобігаючи небажаного припинення самостійних занять фізичною рекреацією у вихідні дні та під час студентських канікул, важливого значення набуває перебування студентів та їх участь у туристських походах різної тривалості і складності, що є потребою в релаксації і рекреаційній діяльності, що надають студентам крім можливості пізнати навколишній світ через власні

відчуття за допомогою набуття особистого життєвого досвіду, ще й набути певного рівня оздоровлення свого організму.

Організація життєдіяльності студентів у туристських походах стимулюється інтересом до навколишнього середовища та особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей, що надає їм реальні можливості для зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного стану, а саме адаптаційних можливостей їх організму. Цьому сприяє щоденне проведення низки наступних заходів: загартування; розвиток їх емоційної сфери, розуміння ними «примітивних процесів» життя на природі, естетичний розвиток особистості та духовне її зростання. Це дозволило вирішити цілий комплекс освітніх задач, пов'язаних з розвитком допитливості у молодих людей, стимулюванням і підвищенням творчих і пізнавальних інтересів студентів, розширенням кругозору та соціальною адаптацією [4]. А також створенням наступних умов організації розвивальної діяльності студентів у туристському поході: близькість до природи; постійне нерегламентоване, демократичне спілкування, не пов'язане із академічними заняттями.

У нашому суспільстві зміст, цілі і завдання туризму визначаються потребою виховання всесторонньо розвиненої людини, залучення мільйонів людей до доцільного активного відпочинку і організації розумного дозвілля [3].

Туристські походи мають оздоровчий вплив на організм студентів, допомагають попередити багато хвороб. Тут є необхідність реалізації захисних заходів, заснованих на розумінні механізмів виникнення небезпеки травмування і втілення заходів спрямованих на їх попередження. Вони формують мислення, спрямоване на здійснення максимальної екологічної та валеологічної безпеки як у повсякденному житті, так і в майбутній діяльності [3].

Метою нашого спостереження було: теоретично обґрунтувати вплив самостійних занять руховою діяльністю на стан здоров'я студентів в умовах одноденних туристських походів.

Завдання:

1. На основі вивчення науково-методичної літератури охарактеризувати особливості впливу самостійних занять руховою активністю на стан здоров'я студентів.

2. Провести аналіз моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів та впливу короточасних туристських походів, як форми самостійних занять руховою діяльністю, на стан здоров'я студентів.

Методи дослідження: пошуково-бібліографічний метод вивчення та аналіз спеціальної літератури; тестування поточного стану організму студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні стан здоров'я населення України знаходиться в достатньо незадовільному стані. Основна причина смертності та інвалідності це хронічні неінфекційні захворювання (ХНІЗ) [1]. І роль охорони здоров'я в рішенні цієї проблеми за свідченням Г.Л. Апанасенко – не значна [1]. Сучасна система охорони здоров'я є комплексом заходів щодо управління хворобою, але цей шлях ніколи не приведе до поставленої мети - досягнення здоров'я [1].

Останні дослідження у цьому напрямі вказують на те, що провідний шлях оздоровлення організму людини спрямований на підвищення його адаптаційних можливостей через зміцнення імунітету [2, 4]. Найефективнішим засобом досягнення цієї мети є рухова діяльність на фоні здорового способу життя [3]. Одним із засобів оздоровлення молодого організму є туризм. Він поєднує в собі усе необхідне для цього: певна рухова діяльність, позитивний емоційний фон, чисте екологічне оточення [7]. Особливо коли ці туристські походи проходять у звичних кліматичних зонах [6].

Під здоровим способом життя розуміються такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, підвищують адаптивні можливості організму студента, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей і надалі повноцінному виконанню професійних функцій [4].

Для проведення даного спостереження нами було запропоновано таку форму оздоровлення, як одноденні туристські походи у різні періоди навчального року: восени, взимку, навесні. Подібні оздоровчі заходи студентам було запропоновано проводити не рідше одного разу на місяць у вихідний день з однаковим проміжком часу. У канікулярний період, коли припинялись академічні заняття фізичним вихованням - один раз на тиждень. Така форма оздоровлення повинна відповідати основним умовам:

- відповідність стану організму студентів із різними адаптаційними можливостями;

- уникнення необхідності процесу акліматизації організму студентів учасників туристського походу;

- фінансова доступність.

Для забезпечення певної регулярності фізичного навантаження організму, між такими походами, щоденні пересування на академічні заняття з місця мешкання і назад рекомендувалось здійснювати пішки за повним маршрутом, або його частиною, віддалено від вулиць загазованих автомобільним транспортом. При можливості для цього використовувати паркові зони чи сквери.

У якості додаткових рекомендацій по зміцненню стану свого організму студентам рекомендувалось упорядкувати режим сну і активності, роботи і відпочинку.

На першому академічному занятті з фізичного виховання, на початку осіннього семестру, яке за навчальним планом було лекційним, студентам було доведено теоретичне підґрунтя програми оздоровлення організму за допомогою одноденних туристських піших походів в межах Харківської області або у приміських лісопаркових зонах. Тут було надано інформацію про позитивний вплив цього виду рухової діяльності на стан здоров'я людини і певні вимоги, що сприяють найефективнішому результату оздоровлення. Також було представлено найпростішу методику самостійного тестування адаптаційних можливостей свого організму за формулою Р. М. Баєвського [2].

Наприкінці лекції студентам, які зацікавились даною програмою оздоровлення, було запропоновано у певний час підійти до лектора за більш докладною інструкцією. Таким чином було сформовано дві групи бажаючих додержуватись цієї програми. Перша група – студенти технологічного факультету УПА у складі 12 осіб, друга група – студенти факультету міжнародних освітніх програм (МОП) у складі 14 осіб. Обидві групи склали групу спостереження. У якості контрольної групи для порівняння використовувались усереднені дані обстеження студентів, які не приймали участь у запропонованій програмі.

Для визначення динаміки рівня адаптаційного потенціалу студентів перших курсів факультетів технологічного та міжнародних освітніх програм УПА було проведено обґрунтування моніторингу стану витривалості організму студентів. Нами було виконано анкетування і обстежено стан адаптаційного потенціалу організму 142 студентів за існуючими методиками. Перше обстеження проводилось на початку осіннього семестру у вересні 2016 року і наприкінці весняного семестру в травні 2017 року. Згідно формули запропонованої Р. М. Баевским [2], визначали функціональний стан організму студентів. Дані цих обстежень студентів групи спостереження наведено в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Данні моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів 1 курсу УПА у вересні 2016 року

Факультет	Задовільна адаптація (%) 2,1> бали	Напруження адаптації (%) 2,11-3,2 бали	Незадовільна адаптація (%) 3,21-4,3 бали	Зрив адаптації (%) 4,31<
Технологічний	32,9 %	55,0%	11,9%	0,2%
МОП	29%	45,2%	22,6%	3,2%

**Данні моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів 1
курсу УПА у травні 2017 року**

Факультет	Задовільна адаптація (%) 2,1> бали	Напруження адаптації (%) 2,11-3,2 бали	Незадовільна адаптація (%) 3,21-4,3 бали	Зрив адаптації (%) 4,31<
Технологічний	40 %	52,1 %	7,9 %	-
МОП	45,1%	45,8%	6,9 %	2,2 %

Під час проведення спостереження практичного значення набувала оцінка фізіологічних резервів організму студента і методичні прийоми їх визначення. Адаптаційний потенціал визначає рівень гармонійного стану студентів, як сталість їх внутрішнього фізичного і психологічного стану. Дослідження фізіологічних резервів або максимальних резервних можливостей організму студентів дозволяло прогнозувати його працездатність і тривалість її підтримки на заданому рівні [2, 4, 5].

Обговорення результатів.

Узагальнені дані динаміки моніторингу стану адаптаційного потенціалу організму студентів вказують на те, що на початку проведеного спостереження у даному контингенті обстежених студентів мають місце показники практично усіх рівнів адаптації. Наприкінці дослідження спостерігається певна позитивна динаміка стану здоров'я обстежених студентів.

Так, серед студентів технологічного факультету задовільна адаптація покращилась на 7,1 %. Напруження адаптації змінилася у бік покращення на 2,9 %. Незадовільна адаптація позитивно змінилася на 4 %. Зрив адаптації відсутній. У студентів факультету МОП задовільна адаптація покращилась на 16,1 %. Напруження адаптації покращилось на 0,6 %. Не задовільна адаптація позитивно змінилася на 15,7 %. Але зберігається показник зриву адаптації, який склав 1 %.

Студенти з покращенням показників адаптаційного потенціалу в основному дотримувались запропонованої програми одноденного туризму і додаткових рекомендацій. Вони або не хворіли зовсім, або легко їх переносили

й швидко відновлювались. Свій загальний стан оцінювали як гарний. У шістьох студентів, які у ході дослідження відмовились від участі у ньому, показники стану адаптаційного потенціалу практично не змінились.

Висновки:

1. Регулярна рухова активність є найбільш ефективним засобом підвищення опірності організму хворобам і несприятливим впливам навколишнього середовища.

2. Рухова активність у формі одноденних туристських походів позитивно впливає на стан усіх основних функціональних систем організму студентів і забезпечує покращення показників адаптаційного потенціалу їх організму.

3. Не менш важливою умовою нормального функціонування організму є чергування режиму сну і активності, роботи і відпочинку.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на розробку певних комбінованих диференційованих методик спрямованих на підвищення рівня адаптаційних можливостей організму студентів в умовах їх навчання у ВНЗ.

Список використаної літератури.

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теоретические и практические основы / Г.Л. Апанасенко // Материалы Международной научной конференции « Функциональные методы донозологической диагностики и коррекции здоровья человека».- Киев,2012.-С.6-7.

2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М Баевский, А.П. Берсенева // М.: Медицина, 1997. 236 с.

3. Єфіменко Н.П. Еколого-оздоровчий туризм як оздоровча система студентів вищих навчальних закладів освіти / Н.П. Єфіменко, Г.П. Грохова // Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Біосферно-ноосферні ідеї В.І. Вернадського та еколого-економічні проблеми розвитку регіонів», 14-16 вересня 2006р.: Тези доповідей – Кременчук: КДПУ, 2006. - С. 29-30.

4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Каніщева О.П. – Харків, 2011.-20 с.

5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 231 с.

6. Мулик К.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму та інших видів фізкультурно-спортивних знятть на рівень здоров'я студентської молоді / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт /». Зб. Наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип 8(63)15. – С. 67-60.

7. Николайкин Н.И. Екология: учеб. для вузов / Н.И. Николайкин, Н.Е. Николайкина, О.П. Мелехова - М.: Дрохва, 2004. – 624 с.

Відомості про авторів:

Каніщева Оксана Павлівна – кандидат фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і рекреації, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Грохова Ганна Павлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Українська інженерно-педагогічна академія (м. Харків).

Єфіменко Павло Богуславович – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації і рекреації, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Характеристики навантажень у підготовці альпіністів

Анотація: Дана стаття присвячена характеристиці навантажень у підготовці альпіністів. Проведений аналіз змісту тренувального процесу альпіністів дозволив визначити засоби для розвитку рухових якостей.

Ключові слова: альпінізм, навантаження, фізичні якості, макроцикл.

Вступ. Альпінізм поєднує використання двох видів спортивної діяльності – гірського туризму (пересування з вантажем по пологих частках траси) та скелелазіння (подолання крутих кам'янистих скель з використанням спеціального обладнання) в умовах наростаючої гіпоксії [3, 9, 10].

Тому у порівнянні з іншими видами спортивної діяльності альпінізм має свої специфічні особливості, пов'язані з перебуванням у гірській місцевості. У той же час у річному макроциклі визначають три періоди: підготовчий (період фундаментальної загально-фізичної і спеціальної фізичної підготовки), змагальний (період проведення гірського сходження) і поновлювальний (перехідний). В основі представленої періодизації є визначальні фактори – закономірності розвитку спортивної форми та календар змагань (з наявністю літнього і зимового сезонів гірського сходження) [1, 2].

В залежності від кількості сходжень розрізняють одно, двох і трьох циклове планування річної підготовки.

При побудові річного макроциклу в спортивній практиці рекомендують враховувати феномен тренуваності «трансформації, що запізнюється», який передбачає підвищення працездатності і формування рухових якостей, які декілька запізнюється після виконання спортсменом відповідних навантажень, а пік приросту результатів не співпадає з найбільш значним збільшенням об'єму навантаження. У зв'язку з чим необхідне значне збільшення об'єму навантаження. Тому потрібний деякий час перше ніж виконані об'єми тренувальних навантажень трансформуються у підвищення фізичної

працездатності та у досягнення спортивних результатів. Тому приріст результатів відстає від об'єму навантажень. У зв'язку з чим підвищення об'єму навантажень відіграє провідну роль в формуванні фундаменту наступних досягнень, а нарощування інтенсивності відіграє провідну роль в реалізації спортивних досягнень на базі виконаних об'ємів навантажень. Найбільша затримка спостерігається в загальній фізичній підготовці і може досягати до 1 місяця, в спеціальній фізичній підготовці 2-3 тижня, психологічній 3-10 днів. Зважаючи на зазначене при побудові тренувань необхідно враховувати різночасовість впливу навантажень, які потрібно використовувати з деяким упередженням до найвищого рівня спортивної форми, який очікується [4, 5, 6, 7, 8].

Мета дослідження – надати характеристику навантажень у підготовці альпіністів.

Результати дослідження та їх обговорення. Як показує особистий досвід, фізичне навантаження у альпініста доцільно декілька зменшити за 2-3 тижні до гірського сходження, а найвищі психологічні навантаження повинні приходитися на початок найбільш складного сходження в річному макроциклі.

Особливе значення для успішного подолання запланованих гірських сходжень має підготовчий період, особливо етап безпосередньої передпохідної підготовки.

Як свідчать отримані результати найбільший вклад має фізична підготовка, що складається із загально-підготовчих і спеціальних вправ.

Найбільше значущою якістю є витривалість, яка пов'язана, в першу чергу, з здійсненням переміщення в умовах гіпоксії.

Навантаження в альпінізмі пов'язане з розвитком витривалості та характеризується:

- а) інтенсивністю, виконання вправи (швидкість пересування);
- б) тривалістю вправи;
- в) тривалістю інтервалів відпочинку;

г) характером відпочинку (активний або пасивний і норми активного відпочинку);

д) числом повторень вправи.

Інтенсивність вправи визначається при низькій швидкості пересування, коли витрата енергії невелика і величина кисневого запиту менше аеробних можливостей спортсмена, поточне споживання кисню повністю покриває потреби – робота проходить в умовах істинного стійкого стану, а кисневий запит приблизно пропорційний швидкості пересування. Якщо спортсмен швидше рухається, він досягає критичної швидкості, де кисневий запит дорівнює його аеробним можливостям. Робота виконується в умовах максимальних величин споживання кисню. Чим вище рівень критичної швидкості, тим більше дихальні можливості спортсмена, кисневий запит перевищує аеробні можливості спортсмена і робота відбувається в умовах кисневого боргу за рахунок анаеробних постачальників енергії.

Тривалість вправи взаємозв'язана з джерелом енергії. Зміна тривалості має двояке значення:

- від тривалості роботи залежить за рахунок яких постачальників енергії здійснюватиметься діяльність. Якщо тривалість не досягне 3-5 хв., то дихальні процеси не устигають посилитися в достатній мірі і енергетичне забезпечення беруть на себе анаеробні реакції. У міру скорочення тривалості роботи все більше зменшується роль дихальних процесів і виростає значення спочатку гліколітичних, а потім і креатинфосфатних реакцій. Тому для вдосконалення гліколітичних механізмів використовують в основному навантаження від 20 с. до 2 хв., а для посилення фосфокреатинового механізму – від 3 до 8 с.;

- тривалість роботи обумовлює при надкритичних швидкостях величину кисневого боргу. А при субкритичних – тривалість напруженої діяльності систем, що забезпечують доставку і утилізацію кисню. Злагоджена діяльність цих систем впродовж довгого часу скрутна для організму.

Тривалість інтервалів відпочинку грає велику роль у визначенні величини і характеру реакцій у відповідь організму на навантаження. У вправах

з субкритичними і критичними швидкостями, при великих інтервалах відпочинку, яких вистачає для відносної нормалізації фізіологічних функцій, кожна подальша спроба починається також як і перша. Спочатку в лад вступає фосфокреатиновий механізм енергетичного обміну, потім, через 1-2 хв., досягне максимуму гліколіз, і лише до 3-4 хв. розгорнуться дихальні процеси. При невеликій тривалості роботи вони можуть не встигнути прийти до необхідного рівня, і робота фактично здійснюватиметься в анаеробних умовах. Якщо ж зменшити інтервали відпочинку, то дихальні процеси за короткий період знизяться не набагато і подальша робота відразу почнеться при високій активності систем доставки кисню (кровообігу, зовнішнього дихання). Таким чином, відновлення відбувається за рахунок активізації аеробних процесів, що до певної міри їх удосконалює. Такі ж неповні інтервали відпочинку при високоінтенсивних навантаженнях викликають розвиток анаеробної продуктивності внаслідок сумачії кисневого боргу.

Характер відпочинку заснований на заповненні пауз додатковими видами діяльності і роблять різний вплив на організм залежно від виду основної роботи і додаткової інтенсивності. При роботі зі швидкостями, близькими до критичних, додаткова робота низької інтенсивності, по-перше, дозволяє уникати різкі переходи від спокою до роботи і назад, по-друге, дає можливість підтримувати дихальні процеси на досить високому рівні і, по-третє, прискорює відновлення працездатності.

Число повторень визначає сумарну величину дії навантаження на організм. У анаеробних умовах збільшення повторень призводить до вичерпання безкисневих механізмів енергозабезпечення, що в цілому стимулює їх вдосконалення, а отже, збільшує аеробну продуктивність організму.

У повному складі усі ці компоненти навантаження характерні тільки для повторно-інтервальної методики. При тривалій безперевній роботі останні три компоненти відсутні. Навантаження в цьому випадку регулюється як тривалістю, так і інтенсивністю вправи.

В альпінізмі спортсмен досить часто проявляє силові якості у подалаючому (концентричному) та динамічному(ексцентричному) режимі, особливо при утриманні статичної пози (без зміни довжини м'язів), під час проходження складної частини маршруту, коли альпініст має вирішити подальше виконання руху. В альпінізмі визначають: особисті силові здібності (повільна динамічна; максимальна ізометрична; амортизаційна); швидкісно-силові здібності (швидкісно-силові – які необхідні при швидкісному проходженні лавинобезпечного відрізка маршруту); силова витривалість (абсолютна сила м'язів; відносна сила м'язів) визначають також загальну і силову підготовку.

До засобів розвитку силових здібностей відносяться: вправи з суворо дозуємим обтяженням (штанга, тренажери і т.п.); частково дозуємим обтяженням (біг вгору, біг по глибокому снігу, біг по воді та піску і т.п.); вправи з обтяженням ваги власного тіла (підтягування на поперечині, присідання, вистрибування та ін.). За режимом роботи м'язів розрізняють статичні, ті, що долаються, ті, що поступаються, які в повній мірі використовуються в альпінізмі.

Прояв силових якостей на окремих ділянках гірського сходження різний. Так, у подоланні висотних гір (понад 5000 м) важлива силова витривалість, при подоланні крутих ділянок скель (це стосується в більшій мірі скелелазіння на швидкість); швидкісно-силових здібностей, при подоланні дуже складних ділянок – силова витривалість та «вибухова» сила. Тому зазначені силові якості потрібно розвивати в комплексі та у залежності від складності гірських вершин, що долаються.

Значною якістю в змагальній діяльності є координація рухів, яка в альпінізмі передбачає:

1. Навчання новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується в базовому фізичному вихованні, а також на перших етапах спортивного удосконалення. Освоюючи нові вправи, ті, що не тільки доповнюють свій руховий досвід, а й

розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), альпініст легше і швидше справляється з несподівано руховим завданням, що виникають.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливої обстановки.

3. Підвищення просторової, тимчасової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів та подолання нераціональної м'язової напруженості. Справа в тому, що зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в потрібні моменти виконання вправ) викликає певну дискоординацію рухів, що приводить до зниження прояви сили і швидкості, спотворення техніки і передчасного стомлення.

Саме два останні пункти повністю відповідають змагальній діяльності альпіністів і покладають основу координаційної підготовки для подолання гірських вершин.

М'язова напруженість при виконанні складних координаційних дій проявляється в двох формах:

1. Тонічна напруженість - це підвищений тонус м'язів в стані спокою. Цей вид напруженості часто виникає при значному м'язовому стомленні і може бути стійким. Для її зняття доцільно використовувати: - вправи в розтягуванні, переважно динамічного характеру, плавання, масаж, сауну, теплові процедури.

2. Координаційна напруженість – це неповне розслаблення м'язів в процесі роботи або їх уповільнений перехід в фазу розслаблення. Фактично розслаблюючі моменти повинні увійти в структуру всіх досліджуваних рухів і цьому треба спеціально навчати. Це багато в чому попередить появу непотрібної напруженості. Також необхідно використовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у тих, що займаються, чітке уявлення про напружені і розслаблені стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напругою інших; контрольований перехід м'язової групи від напружених до

розслаблення; виконання рухів з установкою на досягнення повного розслаблення та ін.

Провідну роль у розвитку координаційних здібностей відіграють функціональні особливості центральної нервової системи і така її якість, як пластичність.

Розвиток координаційних здібностей пов'язаний з наявністю у спортсмена запасу сформованих рухових навичок. Для розширення цього запасу, в тренуваннях застосовується широке коло рухових дій з різних видів спорту: акробатики, гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор. Для вдосконалення координації та точності рухів в тренування альпіністів включаються всі завдання, що ускладнюються та вимагають суворого дотримання заданих просторових і часових параметрів руху. Зокрема, використовується виконання вправ на розслаблення і рівновагу, виконання вправ без зорового контролю, на тлі втоми і попереднього роздратування вестибулярного аналізатора (наприклад, вправи на колоді або тросі). Також, ускладнюються умови виконання вправ за рахунок зменшення площі, збільшення висоти і рухливості опори; виключення рухів руками, що спрощують виконання вправ; збільшення темпу виконання вправи.

Включення вправ для удосконалення координації рухів альпініста повинно відповідати двом основним ознакам: мати структуру рухів відповідну до спеціальних рухів альпініста під час здійснення сходження; в структурі рухів повинні бути задіяні м'язові групи та здійснюватися скорочення м'язів за рахунок інгредієнтів, що забезпечують їх функціонування.

Саме цим вимогам відповідає спеціально-підготовчі вправи, що використовуються в альпінізмі.

Спритність у широкому розумінні визначає здатність оволодіння новими рухами та швидко змінювати рухову діяльність у відповідності до вимог обставин, що змінюються.

Стосовно прояву спритності в альпінізмі то слід визначати її як здійснення дій в рамках простої і складної реакції. Проста реакція, тобто

виконання дії визначається за визнанням (передбачуваним) рухом. У той же час як дії складної реакції не передбачувані і здійснюються після виникнення ситуації, що склалася і потребує прояву рухових дій.

Спритність і координація рухів альпініста пов'язані між собою, оскільки після реакції на критичну ситуацію, що склалася, необхідне чітке виконання рухів (координація) для виходу із неї. В зазначеній дії приймає участь і швидкість, яка проявляється у виконанні рухів, специфічних для альпінізму (рухи руками, ногами та в комплексі) в рамках простої і складної реакції, рухів окремих рухових актів та в частоті (темпі) рухів.

Засобами розвитку швидкості у альпіністів є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, які можна представити в три основні групи.

1. Вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних якостей:

- швидкість реакції;
- швидкість виконання окремих вправ;
- підвищення частоти рухів;
- швидкісна витривалість;
- швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (проходження скальної ділянки маршруту, забивання крюка, введення вірвовки в крюк і подальший рух).

2. Вправи комплексного, різностороннього впливу на всі компоненти швидкісних здібностей.

3. Вправи поєднувального впливу:

- вправи, що спрямовано впливають як на швидкісні, так і на інші якості спортсмена (швидкість і сила; швидкість і координація; швидкість і витривалість);
- вправи, що спрямовано впливають як на швидкісні здібності, так і на техніку виконання дій.

Гнучкість є найменш важливою руховою якістю для альпініста, її вклад в фізичну підготовку складає 1,8%. Значення гнучкості у альпіністів допомагає при діях, пов'язаних з лаштуванням технічних засобів при подоланні крутих скальних ділянок гори. Тому робота над зазначеною якістю проводиться на заняттях у заключній частині для поновлення та збільшення амплітуди рухів в суглобних утвореннях (переважно плечового, тазостегневого, гомілкового).

Висновки.

Таким чином, проведений аналіз змісту тренувального процесу альпіністів дозволив визначити засоби для розвитку рухових якостей: витривалості – біг, крос-похід, гребля, плавання, лижний спорт, велосипед; сила – вправи зі штангою, на тренажерах, на гімнастичних снарядах, з власною вагою; координація – вправи на скеледромі, на мотузковому містечку, лазіння на деревах; спритність – вправи з проявом простої і складної реакції; вправи з виконанням дій, пов'язаних з використанням технічних засобів подолання скель; швидкість – спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (прискорення, стрибки тощо); гнучкість – гімнастичні вправи активної і пасивної спрямованості.

Розвиток зазначених фізичних якостей з застосуванням спеціально підібраних вправ при оптимальному їх сполученні протягом підготовчого періоду дозволяє отримати: позитивний вплив на функціональні системи організму; злагодженість роботи м'язових груп відповідно до альпінізму; відповідність структури основних рухів альпіністів; відповідну реакцію організму під впливом гіпоксії; достатній рівень підготовленості для подолання гірських висот 5000-6000 м над рівнем моря.

У перспективі подальші дослідження будуть спрямані на визначення впливу ІГТ на подолання різних висотних рівнів гір.

Список використаної літератури.

1. Бершов С. И. Лхоцзе Южная стена / С. И. Бершов. – Пятигорск : Снег, 2012. – 173 с.

2. Бершов С. Ельбрус – хронологія, рекреація / С. Бершов, А. Кійко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 2 (58). – С. 18-22.

3. Бредикин А. В. Рельеф как условие и ресурс рекреационной деятельности / А. В. Бредикин // Вести Моск. ун-та; Сер.5: География, 2003. – № 1. – С. 58–59

4. Моногаров В. Д. Утомление в спорте : [монография] / В. Д. Моногаров. – Київ : Здоров'я, 1986. – 120 с.

5. Мулик В. Зміни показників гемодинаміки під впливом інтервального гіпоксичного тренування протягом передзмагального етапу підготовки кваліфікованих альпіністів / В. Мулик, А.Кійко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 3 (59). – С. 97-100.

6. Кійко А. Динаміка показників уваги кваліфікованих альпіністів під впливом гіпоксичного тренування під час подолання різних висотних рівнів гори Ельбрус / А. Кійко, В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 4 (60). – С. 60-64.

7. Кійко А.С. Влияние различных режимов прерывистой гипоксии на функциональное состояние квалифицированных альпинистов / А.С. Кійко, В.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/ «. Зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5(87)17. – С.- 48-53.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.

9. Спутник альпиниста. – М. : ФИС, 1970. – 335 с.

10. Школа альпинизма. – М. : ФИС, 1989. – 462 с.

Відомості про авторів:

Кийко Андрій Сеогійович – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Харченко Тетяна Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

НІКУЛЕНКО Д.І., ГРИНЬОВА Т.І.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння

Анотація. У статті представлена характеристика рівня спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються скелелазінням на етапі початкової підготовки. Була проведена оцінка показників (підтягування на перекладині, підтягування до грудей, згинання розгинання рук в упорі лежачи, кистьова динамометрія, згинання кисті з обтяженням, вис в блоці) на початку та наприкінці року занять скелелазінням. Отримані дані свідчать, що показники, що досліджувались, протягом експерименту мали тенденцію до покращення.

Ключові слова: скелелазіння, фізичні якості, спеціальна фізична підготовленість.

Вступ. Стрімкий прогрес спортивної майстерності в скелелазінні змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і вишукувати можливості для його подальшого вдосконалення. Теоретична і методична забезпеченість скелелазіння, в силу багатьох причин, значно відстає від стрімкого розвитку нашого спорту [2]. Тому багато тренерів і спортсменів впроваджують методики тренувань отримані дослідним шляхом і на підставі знань з інших видів спорту та загальної теорії спорту [4].

Розвиток фізичних здібностей безпосередньо впливає на досягнення в спортивному скелелазінні. Цей вид спорту вимагає максимального розвитку всіх основних якостей - швидкості, спритності, сили, витривалості і гнучкості. А також якостей, притаманних безпосередньо скелелазінню: вміння орієнтуватися на маршруті, запам'ятовувати сам маршрут і характер зачіпок, вміння проходити його самим раціональним способом, не витрачаючи безглуздо свої сили [6].

Аналізуючи літературу присвячену скелелазінню, можна відзначити, що за весь період існування скелелазіння як окремого виду спорту (з 1947р.) вітчизняними видавництвами було випущено дуже мало літератури з методиками тренувань у скелелазінні. Однією з перших спеціалізованих книг, була робота Байковського Ю.В. [1] «Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации». Було видано також кілька книг присвячених тренуванню спортсменів-альпіністів, в яких розглядалися питання скелелазної підготовки, як складової частини альпінізму. З робіт, що розглядають загальні питання побудови тренувального процесу в спорті, можна виділити роботи Платонова В.Н., [5], Губа В.П. [3] та багатьох інших. У більшості зарубіжних робіт зі скелелазіння, також йде посилення на книги радянських авторів.

Мета роботи – визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів на етапі початкової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося впродовж 2016-2017 рр. на базі секції скелелазіння «ХФТІ», місто Харків. У дослідженні взяли участь 15 вихованців (10 хлопців та 5 дівчат) секції спортивного скелелазіння «ХФТІ» віком 10-13. Була проведена оцінка показників на початку та наприкінці року їх занять скелелазінням. Група скелелазів займалася за стандартною програмою для груп початкової підготовки (2-й рік). Група займалася тричі на тиждень по 2 години кожне заняття. Навчальний план представлений у таблиці 1.

Навчальний план для групи початкової підготовки 2 року

Назва теми	Всього	Кількість годин	
		Теор.	Практ
Фізична культура та спорт в Україні. Короткий огляд розвитку скелелазіння в Україні	1	1	-
Правила поведінки і техніки безпеки на заняттях	1	1	-
Скелелазне спорядження, одяг та взуття	1	1	-
Гігієна, загартовування, розпорядок дня, лікарський контроль і самоконтроль спортсмена. Короткі відомості зі структури і функцій організму людини	1	1	-
Коротка характеристика техніки лазіння. Види змагань у скелелазінні. Основи методики початкового навчання та тренування	2	2	-
Техніка безпеки і страховки	4	-	4
Психологічна підготовка	4	-	4
Лазіння на швидкість	24	-	24
Лазіння на трудність	24	-	24
Основи боулдерінгу	24	-	24
ЗФП	60	-	60
СФП	70	-	70
Всього: Тренувальне навантаження за 36 тижнів	216	6	210

Для визначення впливу занять скелелазінням на рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, було проведено аналіз спеціальних показників. Так, у таблиці 2 видно, що показники, що досліджувались, протягом експерименту мали тенденцію до покращення.

Таблиця 2

Показники спеціально фізичних вправ скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння ($n_1=n_2=15$)

Назва вправи	До експерименту	Після експерименту
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$
Підтягування на перекладині, рази	3,9±0,2	6,5±0,2
Підтягування до грудей, рази	2,9±0,2	5,0±0,2
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, рази	14,03±0,7	20,5±0,9
Кистьова динамометрія, кг	19,0±0,6	25,7±0,8
Згинання кисті з обтяженням, рази	5,6±0,3	9,3±0,5
Вис в блоці, с	16,1±0,8	23,4±1,3

Заняття зі скелелазіння протягом року дозволили наприкінці експерименту отримати статистично-достовірну різницю по відношенню до початкового результату. Таким чином можна вважати, що заняття зі скелелазіння позитивно вплинули на організм скелелазів під час експерименту, та дозволили підвищити рівень їх спеціальної фізичної підготовленості.

Досить високий рівень достовірності був виявлений в усіх показниках. Результат покращився у підтягуванні на перекладині на 2,6 рази ($t_{1,2}=8,21$; $p<0,001$), а у підтягуванні до грудей на 2,1 рази ($t_{1,2}=7,49$; $p<0,001$), що перш за все пов'язано зі збільшенням силових показників вихованців (рис 1).

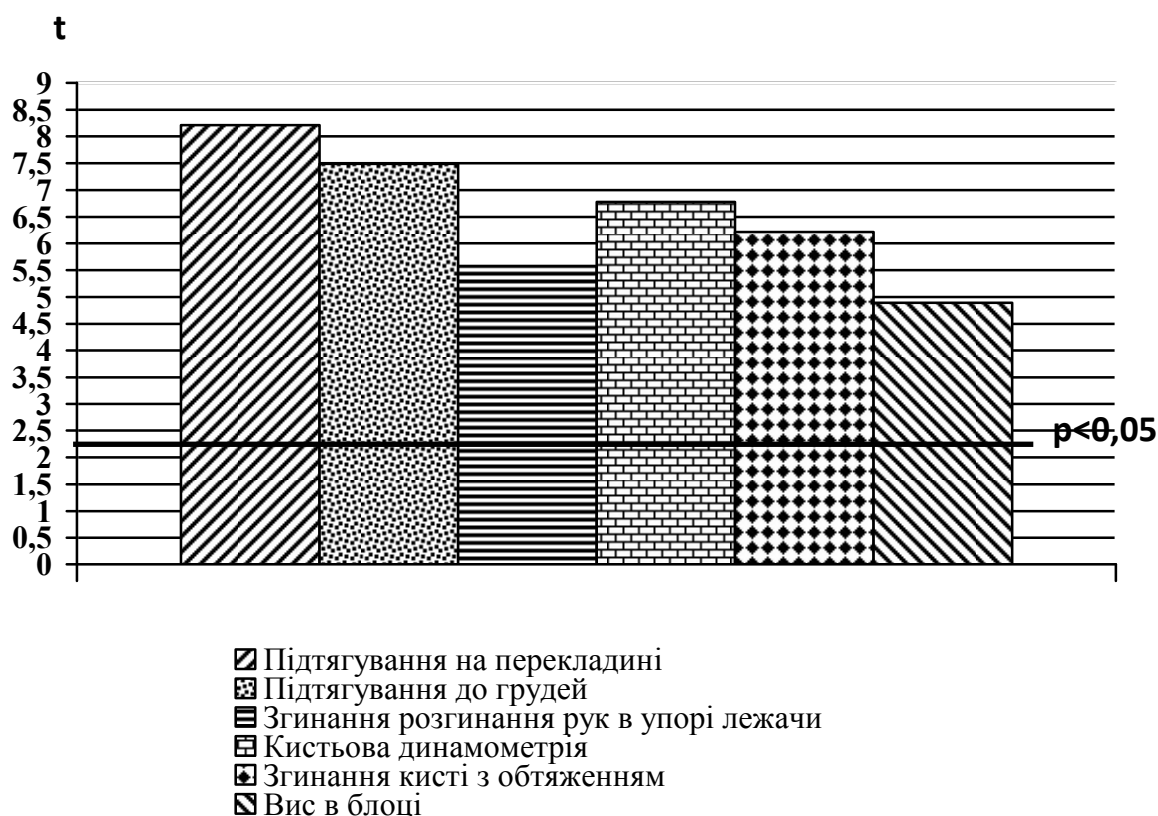


Рис. 1. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) показників спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння ($n_1=n_2=15$)

Показник у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи збільшився на 6,47 рази і показник достовірності склав ($t_{1,2}=5,58$; $p<0,001$). Зміна

положення тіла при віджиманні допомогла сконцентрувати навантаження на певних м'язах.

Найбільше уваги було виділено вправі кистьова динамометрія та згинання кисті з обтяженням. Тому що це найбільш потужний м'яз, який бере участь у забезпеченні хвата. У вправі кистьова динамометрія показник зріс на 6,7 рази ($t_{1,2}=6,78$; $p<0,001$), а у згинанні кисті з обтяженням показник зріс на 3,7 рази ($t_{1,2}=6,21$; $p<0,001$).

Теж не мало важливий показник у вправі вис в блоці виріс на 7,3 рази ($t_{1,2}=4,89$; $p<0,001$). Ця вправа найбільше показала як розвинуті м'язи рук.

Висновок. Основним напрямком у підготовці скелелазів є фізична підготовка, яка заснована на розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації. Всі ці якості створюють базу, на якій заснована вся підготовка спортсмена. Недолік розвитку якої-небудь з цих якостей негативно впливає на рівень технічної підготовленості і на весь спортивний результат.

Заняття зі скелелазіння позитивно вплинули на організм скелелазів під час експерименту та дозволили підвищити їх показники. Порівнявши показники на початку і в кінці експерименту ми отримали достовірні зміни за усіма показниками. Так, за рік тренувань достовірно покращились результати у виконанні таких вправ як підтягування на перекладині ($t_{1,2}=8,21$; $p<0,001$), підтягування до грудей ($t_{1,2}=7,49$; $p<0,001$), згинання розгинання рук в упорі лежачи ($t_{1,2}=5,58$; $p<0,001$), кистьова динамометрія ($t_{1,2}=6,78$; $p<0,001$); згинання кисті з обтяженням ($t_{1,2}=6,21$; $p<0,001$), вис в блоці ($t_{1,2}=4,89$; $p<0,001$).

Список використаної літератури.

1. Байковский Ю.В. Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации (72 часа) / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.

2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

3. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 304 с.

4. Мулик К.В. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів / К.В. Мулик, О.Ю. Чичкунов // Международный научный журнал : сб. науч. трудов. – Вып. 11 (21). Т.1 – К: Спринт-Сервис. – 2016. – С. 126-129.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 807 с.

6. Чичкунов О.Ю. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах / О.Ю. Чичкунов, Т.І. Гриньова // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2015. - №2. – С. 236-240.

Відомості про авторів:

Нікуленко Дмитро Ігорович – студент магістратури Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).

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

Велопоход выходного дня как средство здорового образа жизни

Аннотация. Данная статья посвящена ознакомлению с велосипедными походами выходного дня, их характеру и разновидностями. Представлена краткая характеристика прогулочных, оздоровительных, тренировочных, спортивных велопоходов.

Ключевые слова. Велосипедный поход, выходной день.

Вступление. По данным Всемирной туристской организации (ВТО) и Международного валютного фонда туризм с 1998 года вышел на первое место в мировом экспорте товаров и услуг, обогнав автомобильную промышленность, производство химических продуктов, питания, компьютеров и офисного оборудования [1].

По прогнозам ВТО в ближайшие десятилетия на Украине темпы роста спортивно-оздоровительного туризма сохранятся, в особенности будут востребованы активные виды отдыха, с применением транспортного средства (велосипед, мотоцикл, автомобиль) [2].

Велосипедный туризм – это передвижение по асфальтированному покрытию, пескам, тропам, оврагам на дорожных и горных (маунтинбайк) велосипедах. По сравнению с пешеходным, велосипедные походы имеют следующие преимущества: высокая скорость передвижения и низкая утомляемость; возможность при выборе маршрута с разным рельефом местности и дорогами. Это один из самых экологичных и полезных для здоровья видов активного отдыха [5].

Наличие спроса на велосипеды и широкой сети автодорог делает этот вид туризма перспективным. Широкая дорожная сеть позволяет планировать разнообразные велосипедные походы по Харьковскому региону – от самых простых до 2 категории сложности по 27 районам Харьковской области.

Цель исследование. Задачи исследование. Провести анализ специфики велопоходов выходного дня. Сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ велопоходов выходного дня.
2. Изучить разновидности проведения велопоходов выходного дня.

Материал и методы исследования. Анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Как писал К.Г. Паустовский: «Путешествуйте в меру своих сил и свободного времени. Каждое путешествие – проникновение в область значительного и прекрасного».

Лучший способ проникновения, приобщения к путешествиям это походы выходного дня, которые возможно проводить в субботу или воскресенье по заранее определенному маршруту в течение нескольких часов, особенно на велосипеде.

Велопоходы выходного дня разделяют по видам: прогулочные, оздоровительные, тренировочные и спортивные, которые отличаются по протяженности, скорости движения, характеру дороги и естественных препятствий. В таблице 1 представлена характеристика видов велопоходов.

Таблица 1

Характеристика велопоходов выходного дня

Вид похода	Протяженность, км	Скорость движения, км·час ⁻¹	Организация привалов	Длительность привалов, час
Прогулочный	до 50	до 15	Без костра	0,5-1
			Без привала	-
Оздоровительный	50-100	10-20	С костром	1,5-4
Тренировочный	60-160	20-30	С костром	1,5-4
Спортивный	Более 160	Более 30	С костром или без костра	1-3

Велопоход считается прогулочным, если группа идет в медленном темпе и скорость на ровных участках дороги менее 15 км·час⁻¹, оздоровительным – в

умеренном $15-20 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$, тренировочным – среднем темпе $20-30 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$, спортивным – в быстром темпе свыше $30 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$ [5].

Прогулочный велопоход не предъявляет никаких требований, как к транспортному средству (велосипед), так и к различным видам подготовленности (физическая, техническая, психологическая) туристов. Протяженность его составляет до 50 км за день с минимальной (комфортной) скоростью с привалами (0,5-1 час) или без них.

Большой диапазон протяженности тренировочных походов объясняется разными задачами прохождения веломаршрута, так например, можно пройти маршрут с протяженным грунтовым участком или отработать навыки быстрой слаженной езды на асфальтированном шоссе.

Спортивные (скоростные) походы проходят исключительно по дорогам с твердым покрытием, при этом их участники стараются не пользоваться пригородными электропоездами, к началу собственно веломаршрута и до конечной его точки до города добираются своим ходом, общий километраж может достигать до 200 и более километров в день. Группы, как правило, небольшие не более 8-10 человек. При этом привал на обед, как правило, мало чем отличается от привала «тихоходов» с купанием, волейболом, кипячением чая на костре и т.д. Такой вид велотуризма выходного дня распространен в Европе.

Также веломаршруты субботних и воскресных поездок могут быть радиальными, линейными и кольцевыми (или петлевыми). Радиальный веломаршрут предполагает поездку к какому-то пункту или объекту, и возвращение обратно той же дорогой.

Линейные веломаршруты (проложенные в определенном направлении) предусматривают использование транспорта, как правило, пригородных поездов. Возможно несколько вариантов: первый – к началу маршрута по самому маршруту и обратно в город только на велосипеде; второй – выезд на поезде за город, а потом возвращение в город своим ходом; третий –

начинається в городі, а закінчується у залізничній платформі. Поїзд – повернення – поїздом; четвертий – по схемі: поїзд-велосипед-поїзд.

Кільцевою веломаршрут (починається і закінчується в одній точці) організовується безпосередньо з свого міста або від залізничної станції. Перший варіант частіше практикують в малих містах. Можливий такий варіант: від якоїсь точки веломаршруту (наприклад, з місця денного привалу), здійснюється без рюкзаків радіальний виїзд до екскурсійного об'єкта і назад.

Вибір веломаршруту залежить від того, яка збирається група. Якщо це вже визначена група велосипедистів, то перед розробкою маршруту чітко визначається мета поїздки, розробляється схема веломаршруту. Побачити нові місця, оглянути архітектурні пам'ятники або місця пов'язані з історичними подіями, пройти велику відстань по хорошому шосе, потренуватися в техніці їзди по важко проїзним лісовим дорогам і стежкам, обмінюватися новинами з друзями, пограти в волейбол, купуватися і т.д.

В велопоході з відкритим вільним збором, керівник звичайно особисто визначає напрямок, режим або тематику велопоходу, а в залежності від характеру підбираються учасники. Такий велопохід проводиться, як правило, по маршруту, який добре відомий.

Також велопоходи діляться за різноманітністю на екскурсійні, цільові, зі спортивним нахилом на привалах, сімейні.

Навіть, якщо велопохід не присвячений якійсь певній екскурсійній темі, він може мати свою особливість – кінцеву мету. Поїздку можна різноманітнити всіма можливими нововведеннями, доповнити багатим набором дозвілєвих занять. Характер і тематика походу вибирається в залежності від часу року, погоди ювілеїв і т.д.

Різноманітністю цільових походів можуть бути сезонні виїзди в ягідні і грибові місця. Велосипеди для таких походів оснащені передніми багажниками і кошиками, які прикріплюються до багажників. У надійного

линейного ориентира (перекресток дорог опушка леса, берег реки, просека и т.д.) кто-то остается около велосипедов, остальные до назначенного часа расходятся по лесу. В таких поездках у всех необходимая навигация. Линейный ориентир не даст людям заблудиться. Маршруты ягодных и грибных походов невелики по протяженности, чтобы больше времени (хотя бы два часа) осталось на сбор лесных даров природы. Двухдневные походы с ночлегом позволяют начать сбор грибов с рассветом.

В разгар лета, планируют не очень протяженные походы по лесным тропинкам к хорошему месту купания, допустим к озеру с песчаным берегом и чистой водой.

Молодежь и представители старшего поколения в большем мере выбирают велопоходы со спортивными играми на привалах: волейболом с сеткой, ручным мячом, бадминтоном и т.д., которые очень полезны для разминки рук поясницы и других частей тела после езды на велосипеде. В походах с играми и соревнованиями привал должен быть больше (3-4 часа), соответственно маршрут короче. Привал устраивается в заранее подготовленных местах с площадками для игр, на полянах, для разнообразия разрабатывают несколько вариантов маршрутов к этим полянам.

Семейные велопоходы выходного дня бывают трех категорий. Походы для родителей с детьми дошкольного возраста проводятся преимущественно прогулочные однодневные на велосипедах со специальными оборудованными для детей сиденьями, например на раме велосипеда. Маршруты таких походов не более 60 км по местным гладким дорогам без труднопроезжих участков.

В походах с детьми 7-14 лет, дети едут сами на подростковых велосипедах. Маршруты прогулочные и оздоровительные не более 50 км по протяженности, но прокладываются по грунтовым дорогам, тропам, в крайнем случае, по местным дорогам с редким автомобильным движением.

Перед двухдневкой дети должны побывать в качестве тренировки в двух однодневных походах. На привалах походов с детьми организуют купание,

шутливые игры, эстафеты простейшие соревнования по туристской технике, обучение игре в волейбол через сетку.

Маршруты с подростками 14 лет и старше формально проходят по любым дорогам, по которым разрешена езда велосипедистов, но и для них лучше выбирать местные дороги. Есть маршруты, в процессе которых можно предложить разные элементы туристской техники: вязка узлов определение горизонтальных расстояний и высоты деревьев, оказание доврачебной помощи, спуск и подъем по склону, переправа через овраг ручей или реку, выход с компасом на заданную точку и т.д.

Все больше на практике применяется сочетания походов по геометрическому принципу, где участвуют две, три и более групп. Две группы организуют встречный поход по одному (линейному или кольцевому) маршруту, в середине устраивают общий обеденный привал. Или две группы направляются разными путями к одному месту привала, встречаются после обеда, возвращаются одной дорогой. Третий вариант: у каждой группы – свой маршрут от начала до конца, но привал – общий.

Встречаются группы, где участники похода умеют ездить на велосипедах и управлять, например байдаркой, то на привале или в месте ночлега они могут поменяться средствами передвижения: велотуристы становятся водниками, а те из байдарок пересаживаются на велосипеды. Такие комбинированные походы более уместны, если в них участвуют хорошо знакомые друг другу люди, члены одного клуба.

Отсюда следует, что любой велопоход необходимо начинать с выбора района Харьковской области, определения продолжительности и расстояния, уровня видов подготовленности (физическая, техническая, психологическая, топографическая), а также опыта участия в подобных велопоходах.

Выводы. Проведенный анализ специальной литературы свидетельствует о том, что велосипедный туризм все больше становится активным отдыхом в Харькове и области, также полезен разным слоям населения, от самых маленьких до людей преклонного возраста. Умеренная физическая нагрузка,

емоціональність, познавальна сторона, інтересні достопримечательности, всё это позволяет сделать необходимую паузу в трудовых и учебных буднях, сбросить усталость, восстановить силы.

Перспективи дальніших досліджень. Дальніші наші дослідження будуть направлені на вивчення фізичного стану дітей і їх батьків після велопоходу вихідного дня.

Список використаної літератури.

1. Круцевич Т Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения : учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – Киев: Олимп. лит., 2010. – 248 с.

2. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія / К.В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

3. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С. Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.

4. Прудникова М.С. Оздоровительные занятия велосипедным туризмом и их влияние на организм людей второго зрелого возраста / М.С. Прудникова. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 4 (74) 16. – С. 80-84.

5. Прудникова М.С. Особливості проведення велопоходів різної категорії складності / М.С. Прудникова. – Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електроний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 242 – 246 с.

6. Прудникова М.С. Техніка велосипедного туризму / М.С. Прудникова. – 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. 106-109.

Сведения про автора:

Прудникова Марина Сергеевна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).

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).

Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами

Анотація. У статті розглянуті проблеми фізичної й технічної підготовленості туристів юніорів, які займаються технікою гірського туризму. За результатами проведеного регресійного аналізу була дана оцінка реалізаційної ефективності техніки проходження скельної ділянки, вертикальної мотузки й навісної переправи.

Ключові слова: технічна майстерність, показники фізичної підготовленості, множинний регресійний аналіз, реалізаційна ефективність техніки

Для поліпшення технічної майстерності спортсменів зі спортивного туризму, що спеціалізуються у техніці гірського туризму, потрібна оптимальна база фізичних якостей. У віці юніорів можна проводити індивідуалізацію підготовки. Тому у підготовці спортсменів зі спортивного туризму актуальним є розв'язання питання оцінки технічної майстерності й рівня фізичної підготовленості [1, 3, 4].

У порівнянні з дистанціями, проведеними на природньому рельєфі, проходження дистанції в залі висуває особливі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості й велику роль відіграє рівень технічної підготовленості у найбільш швидкому подоланні технічних етапів дистанції [2]. У проведених дослідженнях розроблені тести й контрольні вправи активно застосовувалися для оцінки підготовленості спортсменів, що займаються технікою гірського туризму що спеціалізуються у виді програм «гірські перешкоди». У сучасному спортивному туризмі оцінка реалізаційної ефективності техніки проходження скельної ділянки, вертикальної мотузки й навісної переправи дасть можливість оцінити індивідуальний рівень майстерності спортсменів.

Метою нашого дослідження стала оцінка ефективності техніки на основі вивчення взаємозв'язку результатів у проходженні етапів дистанції з

показниками фізичної підготовленості спортсменів.

Для розв'язання поставленої мети були поставлені наступні **завдання**:

Виявити основні параметри фізичної й технічної підготовленості юніорів, що займаються спортивним туризмом у програмі «гірські перешкоди».

Дати оцінку реалізаційної ефективності техніки проходження окремих етапів дистанції на основі реалізації рухового потенціалу й розробити практичні рекомендації з підвищення індивідуального рівня технічної майстерності юніорів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних вітчизняних і закордонних джерел з проблеми дослідження, педагогічне спостереження й тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь спортсмени юнаки і юніори (n=22), що займаються спортивним гірським туризмом у програмі «гірські перешкоди». Для оцінки реалізаційної ефективності був проведений регресійний аналіз показників фізичної підготовленості й часу проходження окремих етапів дистанції: підйом по вертикальній мотузці, проходження скельної ділянки й навісної переправи.

Високі значення коефіцієнтів кореляції показників часу проходження етапів дистанції з результатами, показаними в тестах спеціальної фізичної підготовленості довели тісний взаємозв'язок цих показників. У цій роботі ми розглянули показники реалізаційної ефективності на прикладі порівняння часу проходження етапів дистанції з показниками у виконанні підтягувань.

У спортивному туризмі необхідно будувати підготовку спортсменів з урахуванням нерівномірного наростання показників фізичної й технічної підготовленості. Кращі результати в проходженні дистанції могли показати не найкраще фізично підготовлені спортсмени, а ті з них, хто краще володіє технікою проходження дистанції. Для оцінки реалізаційної ефективності техніки були розраховані рівняння регресії, а проведений регресійний аналіз дав можливість побудувати графіки взаємозв'язку результатів.

Для визначення залежності між результатами в подоланні скельної ділянки дистанції й показниками в підтягуваннях було отримане рівняння регресії:

$$Y = 83,34 - 4,24 \times X,$$

де X - результат у підтягуваннях.

Найвищі результати в підтягуваннях демонстрували юніори (рис. 1), а гірші результати були показані юнаками. Юніори демонстрували високі показники реалізаційної ефективності, розкид від лінії регресії менше, а в юнаків від лінії регресії спостерігається великий розкид результатів. Деякі юнаки мали гарні результати реалізаційної ефективності, їх результати розташовані нижче лінії регресії. Більш складна картина спостерігалася у групі юніорів, у яких показники в підтягуваннях склали від 14 до 22 разів, час проходження дистанції перебував у діапазоні від 45 с до 65 с і їх показники лежать вище лінії регресії.

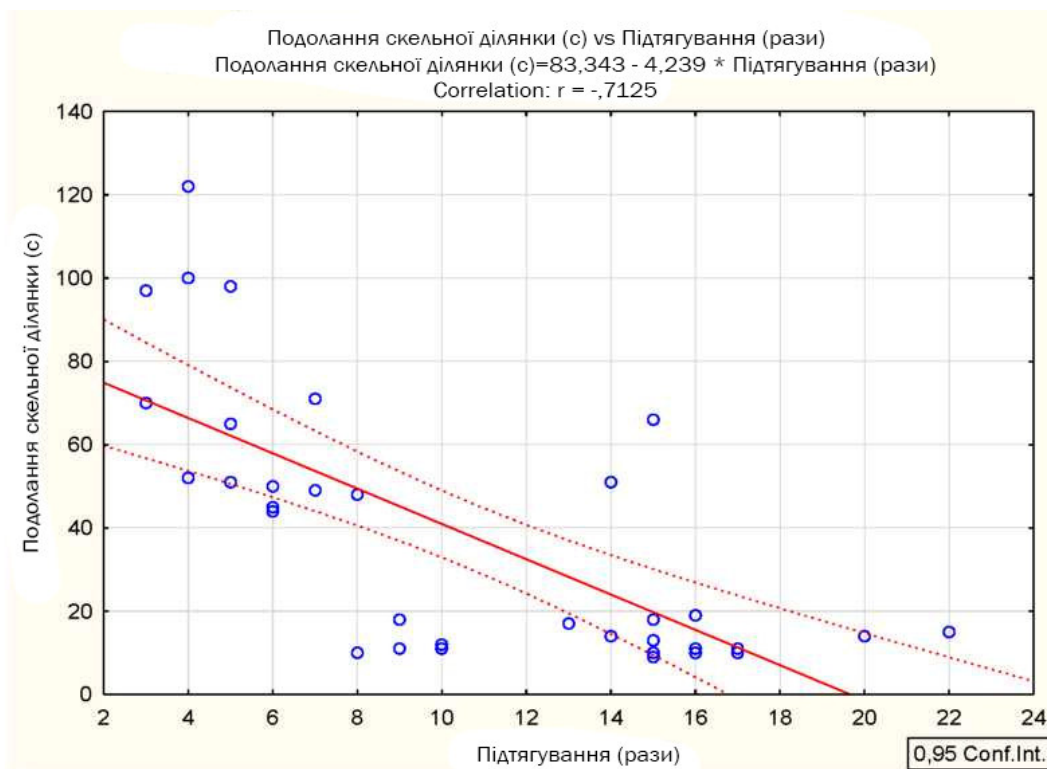


Рис.1 Взаємозв'язок часу подолання скельної ділянки з результатами в підтягуваннях ($r = -0,71$) і зони ефективності техніки

Результат у підйомі по вертикальній мотузці залежить від рівня розвитку у спортсменів швидкісно-силових здатностей і техніки виконання підйому. Зіставлення результатів у підтягуваннях і підйомі по вертикальній мотузці (рис. 2) дозволило оцінити ступінь використання рухового потенціалу при проходженні цього складного технічного етапу.

Для визначення залежності між результатами в підйомі по вертикальній мотузці й показниками в підтягуваннях було отримане рівняння регресії:

$$Y = 76,17 - 3,38 \times X,$$

де X - результат у підтягуваннях.

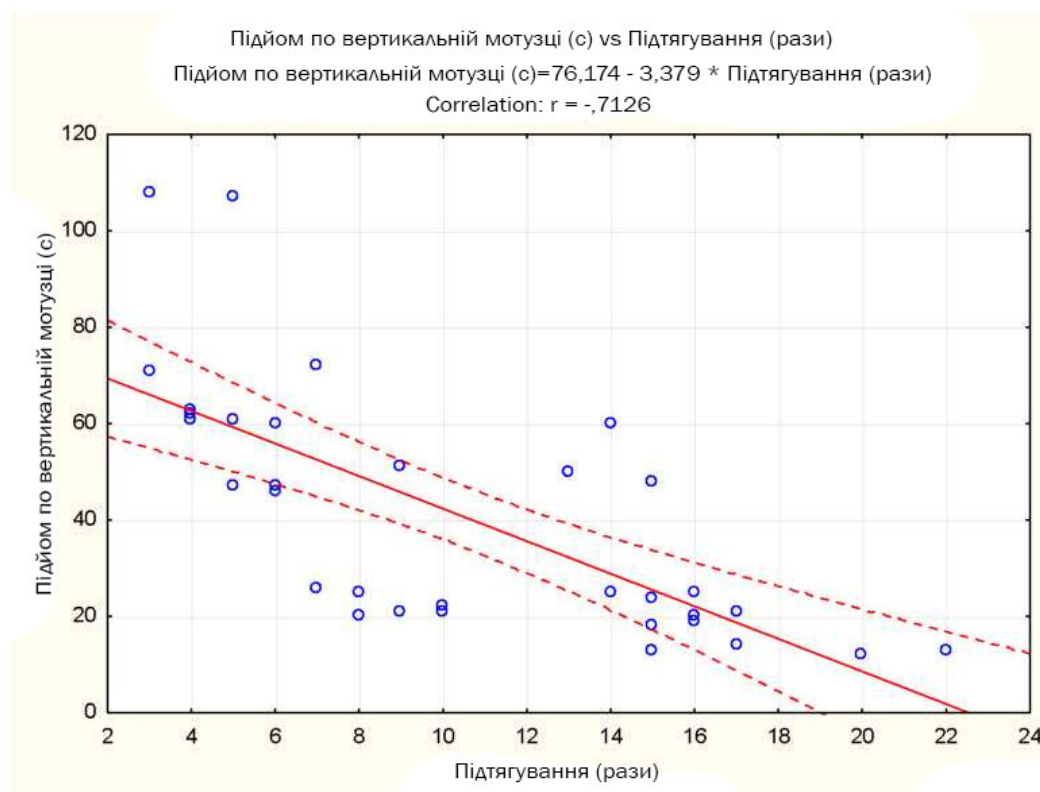


Рис. 2. Взаємозв'язок часу підйому по вертикальній мотузці з результатами в підтягуваннях (r=-0,71) і зони ефективності техніки

Час виконання підйому визначається технічною підготовленістю й швидкісно-силовими здатностями спортсменів і по рівнянню регресії можна розрахувати теоретичні результати, які спортсмени можуть показати, виходячи зі своїх рухових здатностей.

Недоліки технічної підготовленості не дають їм можливості досягти високих результатів. Більші відхилення розрахункового результату від дійсного убік зниження останнього говорять про недостатній рівень володіння технікою. Ці спортсмени фізично добре підготовлені, тому особливе місце в тренуванні повинне займати їх технічне вдосконалення.

При оцінці рівня володіння технікою підйому по вертикальній мотузці гірший час підйому склав від 60 с до 46 с. На рис. 2 показники цих юніорів лежать вище лінії регресії. Ці спортсмени продемонстрували гарну фізичну підготовленість, тому особливе місце в тренуванні повинне приділятися вдосконалюванню їх технічної майстерності.

Для визначення залежності між результатами подолання навісної переправи й показниками в підтягуваннях було отримане рівняння регресії:

$$Y = 114,18 - 5,49 \times X,$$

де X - результат у підтягуваннях.

У багатьох спортсменів показники взаємозв'язку в підтягуваннях з подоланням навісної переправи розташовані вище лінії регресії (рис. 3).

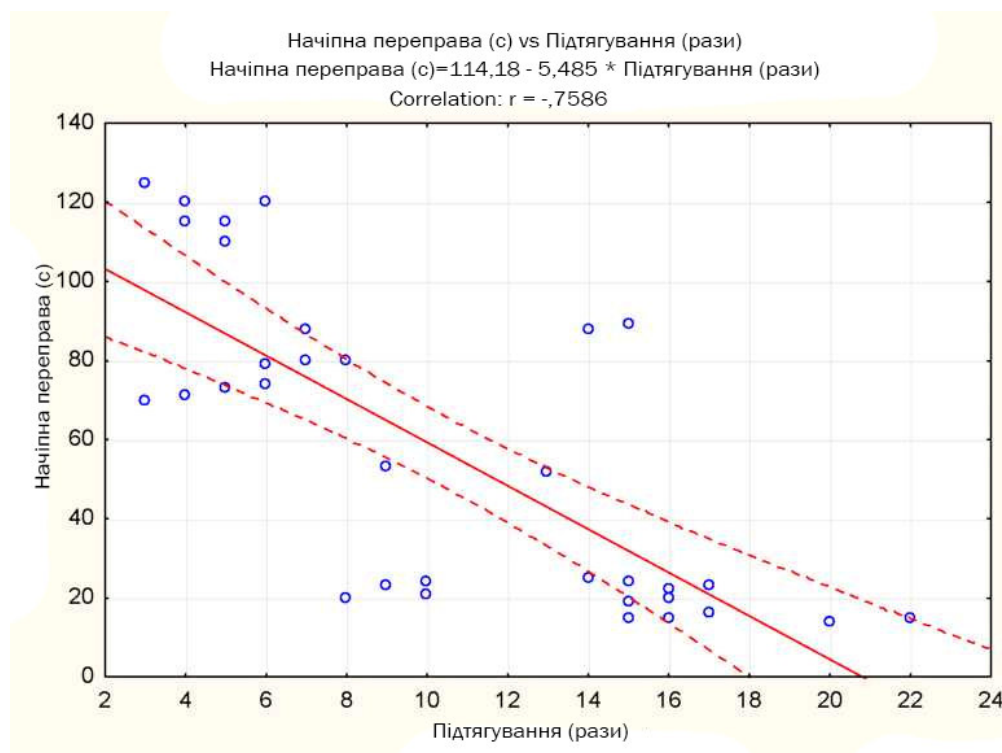


Рис. 3. Взаємозв'язок часу подолання навісної переправи з результатами у підтягуваннях (r=-0,76) і зони ефективності техніки

У цих спортсменів низькі показники реалізаційної ефективності, у цьому випадку вони недостатньо використовують свої рухові можливості. У групі юніорів за результатами оцінки реалізаційної ефективності в подоланні навісної переправи два спортсмени мали гарні показники в підтягуваннях, погані результати часу проходження навісної переправи, що дозволило дати рекомендації цим спортсменам по вдосконаленню техніки проходження навісної переправи.

Таким чином, були вивчені результати проходження етапів дистанції юніорами й виявлений високий взаємозв'язок цих результатів з показниками в підтягуваннях. Була дана оцінка ефективності реалізації рухового потенціалу за результатами регресійного аналізу.

З урахуванням індивідуальної оцінки їх реалізаційної ефективності були дані рекомендації тренерам з побудови тренувального процесу з урахуванням недоліків у технічній підготовленості. Оцінка технічної підготовленості й постійний контроль техніки допоможуть підвищити рівень навчально-тренувального процесу у спортивному туризмі.

Список використаної літератури.

1. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: [учебник для институтов и техникумов физической культуры] / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

2. Джаниев Шатлыкгелди Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет / Джаниев Шатлыкгелди, Т.И. Гринева // 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. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств : автореф. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.М. Макаров. – Тула, 2006 – 24с.

4. Рыльский С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме : автореф. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012 – 20с.

Відомості про автора:

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

Рівень технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років

Анотація: Дана стаття присвячена особливостям рекреаційного туризму. Представлені види спортивно-оздоровчого туризму, які можуть використовуватися різними віковими групами населення у якості ефективного засобу рекреації.

Ключові слова: туризм, рекреація, спортивно-оздоровчий, населення, здоров'я.

Вступ. Спортивне орієнтування - це молодий і швидко розвивається вид спорту. Він вдало поєднує в собі фізичні та розумові навантаження на тлі позитивних емоцій в постійно мінливих зовнішніх умовах, а також вимагає від спортсменів швидкої і точної оцінки ситуації, що склалася та вміння мислити, відчуючи великі фізичні навантаження.

Тенденції в розвитку орієнтування, підготовки дистанцій і техніці виготовлення спортивних карт, а головне - в розумінні суті змагань зі спортивного орієнтування, привели до того, що зараз сучасному спортсмену-орієнтувальнику необхідно посилено працювати над підвищенням свого технічного майстерності [31]. Саме це є одним з ключових моментів для успішних виступів на змаганнях. Технічна підготовка орієнтувальників складається в оволодінні прийомами і методами роботи з картою і компасом, а також вимірювання відстаней з метою визначення свого місця розташування або пересування в бажану точку місцевості.

Для досягання максимально високих результатів кожний професіональний спортсмен повинен бути ознайомлений зі своєю підготовкою і чітко контролювати своє навантаження. Тренування спортсменів-орієнтувальників має свої труднощі і проблеми. Вони пов'язані не тільки з високими фізичними навантаженнями на різних типах місцевості, а й необхідністю вирішувати складні інтелектуальні завдання (швидко вибирати

оптимальні шляхи пересування по місцевості, чітко володіти усіма топографічними знаками та ін.) [4]. І, якщо, фізичну підготовку розвивають по аналогії із циклічними видами спорту, то для розвитку технічної майстерності необхідно працювати зі спортивною картою. Основною провідною у спортивній підготовці висококваліфікованих орієнтувальників є аналіз тренування.

Мета дослідження – здійснити аналіз рівня технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися в період з 2016 по 2017 роки. В ньому взяло участь 20 юних орієнтувальників, які були розділені на дві групи (експериментальну і контрольну). Групи склалися з хлопчиків, вік яких 12-13 років. Стаж занять спортивним орієнтуванням однаковий. Учні пройшли етап попередньої підготовки і перейшли до етапу початкової спеціалізації. Заняття в обох групах проводилися за затвердженим планом 3 рази на тиждень по 90 хвилин. Експериментальна група в навчально-тренувальному процесі використовувала запропоновану нами методику (розроблені нами вправи на технічну підготовку, які можна використовувати не тільки на місцевості, але і в класі, спортивному залі тощо), контрольна займалася за програмою, що використовувалася раніше.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження показали, що вихідний рівень технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років, контрольної та експериментальної груп напочаток експерименту не має істотних відмінностей ($p > 0,05$). Вихідні показники тестування рівня технічної підготовленості представлені в таблиці 1.

В результаті застосування розробленої методики у юних орієнтувальників експериментальної групи спостерігалось підвищення всіх технічних можливостей, що свідчить зменшення часу про бігання дистанції. Результати тестування наведені в таблиці 2.

Таблиця 1

Показники тестування технічної підготовки в експериментальній та контрольній груп після проведення експерименту

Назви тестів	Група	\bar{x}	σ	M	V	t	p
Умовні знаки спортивних карт (%)	ЕГ	86,9	3,2	1,06	3,68	5,27	<0,001
	КГ	80,4	1,9	0,63	2,36		
Контроль напрямку 100 м.	ЕГ	9,3	1,6	0,53	17,2	3,37	<0,01
	КГ	11,6	1,3	0,43	11,21		
Контроль напрямку 200 м (метри)	ЕГ	16,9	1,3	0,43	7,69	3,45	<0,01
	КГ	19,0	1,6	0,53	8,42		
Вимірювання відстаней на місцевості 200 м (метри)	ЕГ	16,4	0,96	0,32	5,85	3,54	<0,01
	КГ	18,3	1,3	0,43	7,1		
Вимірювання відстаней по карті (%)	ЕГ	83,1	2,25	0,75	2,71	3,30	<0,01
	КГ	79,6	2,25	0,75	2,83		

Таблиця 2

Показники тестування технічної підготовки в експериментальній (n=10) групі до та після проведення експерименту

Назви тестів	Час проведення	\bar{x}	σ	M	V	t	p
Умовні знаки спортивних карт (%)	до експ.	65,3	2,25	0,75	3,45	16,63	<0,001
	після експ.	86,9	3,2	1,06	3,68		
Контроль напрямку 100 м.	до експ.	13,9	1,6	0,53	11,51	6,14	<0,001
	після експ.	9,3	1,6	0,53	17,2		
Контроль напрямку 200 м (метри)	до експ.	22,5	1,6	0,53	7,11	8,21	<0,001
	після експ.	16,9	1,3	0,43	7,69		
Вимірювання відстаней на місцевості 200 м (метри)	до експ.	22,4	1,6	0,53	7,14	9,69	<0,001
	після експ.	16,4	0,96	0,32	5,85		
Вимірювання відстаней по карті (%)	до експ.	62,6	2,25	0,63	3,59	20,93	<0,001
	після експ.	83,1	2,25	0,75	2,71		

В контрольній групі також спостерігаються позитивні зміни в кожному тесті (табл. 3). Контрольна та експериментальна група, які достовірно не відрізнялись за даним показником тестування до експерименту ($p > 0,05$), стали достовірно розрізнятися за даним показником після проведення експерименту ($p < 0,001$).

**Показники тестування технічної підготовки в контрольній (n=10)
групи до та після проведення експерименту**

Назви тестів	Час проведення	\bar{x}	σ	M	V	t	p
Умовні знаки спортивних карт (%)	до експ.	64,7	2,25	0,75	3,48	16.03	<0,001
	після експ.	80,4	1,9	0,63	2,36		
Контроль напрямку 100 м.	до експ.	14,0	1,2	0,40	8,57	4.09	<0,01
	після експ.	11,6	1,3	0,43	11,21		
Контроль напрямку 200 м (метри)	до експ.	22,0	1,3	0,43	5,91	4.40	<0,01
	після експ.	19,0	1,6	0,53	8,42		
Вимірювання відстаней на місцевості 200 м (метри)	до експ.	22,0	1,6	0,53	7,27	5.42	<0,001
	після експ.	18,3	1,3	0,43	7,1		
Вимірювання відстаней по карті (%)	до експ.	62,2	2,25	0,43	3,62	20.13	<0,001
	після експ.	79,6	2,25	0,75	2,83		

В результаті застосування розробленої методики у юних орієнтувальників експериментальної групи спостерігалось достовірне підвищення рівня технічної підготовки.: виконання тесту «Умовні знаки спортивних карт» покращився з 65.3 до 86.9 – аж на 21.6 % (<0.05), це показує що діти на багато краще освоїли вивчення умовних знаків.; виконання тесту «Контроль напрямку 100м.» зменшився з 13.9 до 9.3 – на 4.6 % (<0.05); виконання тесту «Контроль напрямку 200м.» також позитивно зменшився з 22.5 до 16.9 – на 5.6 %(<0.05); виконання тесту «Вимірювання відстаней на місцевості 200м. « результат зменшився з 22.4 до 16.4 – на 6% (<0.05); виконання тесту «Вимірювання відстаней по карті» результат виконання покращився з 62.6 до 83.1 – на 20.5 % (<0.05). Результати виконання тестів показані в таблиці 3.

У контрольній групі достовірні зміни спостерігалися у всіх тестів. Також результат тестування аналогічно змінилися: виконання тесту «Умовні знаки спортивних карт» з 64.7 до 80.4 – на 15.7% (<0.05); виконання тесту «Контроль напрямку 100м.» зменшився з 14.0 до 11.6 – на 2.4 % (<0.05); виконання тесту «Контроль напрямку 200м.» також позитивно зменшився з 22.0 до 19.0 – на 3 %(<0.05); виконання тесту «Вимірювання відстаней на місцевості 200м. « результат зменшився з 22.0 до 18.3 – на 3.7 %(<0.05); виконання тесту

«Вимірювання відстаней по карті» результат виконання покращився з 62.2 до 79.6 – на 17.4 %(<0.05). Результати виконання тестів показані в таблиці 4.

Виходячи з даних таблиці 2 ми можемо стверджувати, що навчання за запропонованою нами методикою дає кращі результати в порівнянні з використанням загальноприйнятої програмою технічної підготовки.

У тесті «Умовні знаки спортивних карт» в кінцевому результаті різниця між експериментальною і контрольною групою склала 6 % на користь експериментальної групи. Подібна позитивна динаміка спостерігається і при порівняльному аналізі показників контролю напрямку, різниця склала в кінцевому результаті на 100 м – 2.3 м, на 200 м – 2.1 м.

Аналогічно змінилися показники вимірювання відстані на місцевості, в кінцевому результаті різниця склала – 1.9 метра на користь експериментальної групи.

У вимірі відстаней по карті в експериментальній групі динаміка також більш виражена ніж у контрольній, в заключному тестуванні різниця склала 3.5%.

Обробка результатів всіх тестів за допомогою методів математичної статистики показала, що виявлені статистично достовірні зміни на користь піддослідних експериментальної групи ($p < 0.05$).

Висновки.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що застосовувана нами програма позитивно впливає на технічну підготовку юних орієнтувальників, які займаються спортивним орієнтуванням, і можемо рекомендувати цей метод як в якості факультативного, так і в якості базового методу навчання. Цей метод може бути схвалений і впроваджений у спортивну практику.

У зв'язку з тим, що в спортивному орієнтуванні технічна підготовка на початковому періоді навчання займає значне місце, застосовувана нами методика в навчально-тренувальному процесі значно підвищує технічний рівень юних спортсменів, що в кінцевому результаті впливає на спортивний результат.

У перспективі подальших досліджень планується дослідити рівень фізичної підготовленості юних орієнтувальників.

Список використаної літератури.

1. Агальцов В. Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 14.00.04 / В. Н Агальцов – Омск, 2009. – 20 с.

2. Альмейда К.Ф. Принятие решений в ориентировании : учебное пособие / К. Ф. Альмейда : Минск, Издательский центр «Азимут», 2010. – №6. –21 – 24 с.

3. Борилькевич В. Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании : учебное пособие / В. Е. Борилькевич, А. И. Зорин, Б. А. Михайлов, А. А. Ширинян. : С. – Петербург, Издательский дом « Просвещение », 2009. – 91 с.

4. Васильева З. В. Контроль в процессе тренировки спортсменов-ориентировщиков : учебное пособие / З. В. Васильева, Л. Ф. Кобзевой, Ю. С. Воронова : Смоленск, Издательский центр «Азимут», 2010, – 39 – 41с.

5. Воронов Ю.С. Анализ и классификация техники спортивного ориентирования : учебное пособие / Ю. С. Воронов : Смоленск, Издательский центр «Азимут», 2012, – 131–138 с.

Відомості про авторів:

Сухаревська Альона Олександрівна – 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).

Безопасность коммерческих туристских водных походов

Аннотация: Водный туризм – один из наиболее массовых видов спортивного туризма, популярность которого растет с каждым днем. Однако, несмотря на всю прелесть походов по водным просторам рек и озер, водный туризм является потенциально опасным видом спорта и отдыха.

Ключевые слова: туризм, водный поход, безопасность, река, сплав.

Введение: Водный туризм в Украине, на данный момент, развит настолько, что с каждым годом принимает в свои ряды все больше поклонников. Нашу страну принято считать царством степей, но на самом деле здесь находится масса рек, спокойных и бурных, позволяющих туристам-водникам принимать участие в сплавах и походах различной категории сложности. В Украине тысячи рек, множество озер и водохранилищ, кроме того, она еще и омывается водами двух морей. Конечно, густота речной сети неравномерна, что обусловлено климатом и характером рельефа. Хорошим потенциалом в развитии водного туризма в Украине являются 163 реки, общая протяженность водных артерий, пригодных для водного туризма сотни километров. Водные путешествия можно совершать даже из Европы, через Дунай и Вислу. Внутренние водные туристские маршруты проходят по карпатским рекам: Чорному и Белому Черемошам, Черемошу, Пруту, а также Днепру, Южному Бугу, Днестру, Десне, Ворскле, Северскому Донцу и так далее [5]. По всем рекам пригодным для сплава с середины апреля и до конца октября ходят группы туристов-водников различной квалификации и разного уровня подготовленности. В первую очередь, это связано с тем, что к спортивным секциям и клубам, культивирующим водный туризм, добавилось множество коммерческих структур, занимающихся организацией отдыха (походов) на воде. Именно такие фирмы добавили ряд проблем связанных с безопасностью водных походов [4].

Водный туризм всегда был одним из самых опасных видов спортивного туризма, так как средой деятельности туриста является вода. Даже в простых походах возможны аварии судов, приводящих к попаданию туристов в воду, где им грозит опасность переохлаждения, соприкосновения с различными твердыми предметами в воде, сбой дыхания. При этом могут быть уничтожены или повреждены суда, продукты или снаряжения. Поэтому турист-водник должен знать и уметь использовать средства самострахования, взаимного страхования и оказывать первую помощь [1, 2, 3].

Цель исследования: рассмотреть и привлечь внимание к проблемам безопасности коммерческих водных туристских походов на современном этапе развития водного туризма.

Материал и методы исследования: изучение отчетов о водных спортивных туристских походах, анализ специальной литературы по данной теме, рассмотрение программных туров (водных походов) предлагаемых коммерческими структурами, анализ их фотоотчетов о походах, выставленных на сайтах в рекламных целях.

Результаты исследований и их обсуждение.

Реки Украины разделяются на три категории, учитывающие комплекс природных условий, в который входят уклон русла, особенности течения, наличие природных препятствий и сложность их преодоления, водный режим и еще некоторые особенности. Каждая из таких групп имеет определенную сложность с точки зрения водного туризма и спорта.

Так, к первой, самой низкой, категории относятся реки Причерноморской, Приднестровской и Полесской низменности. Ко второй категории сложности принадлежат водные артерии Приднепровской, Волынской и Подольской возвышенности. Реки Карпат – Черемош, Белый и Черный Черемош, верховья Прута, Стрый, Тиса, а также Южный Буг причисляют к самой сложной – третьей. Именно на этих реках, в настоящее время, получил наибольшее развитие рафтинг и экстремальные сплавы на катамаранах, байдарках и каяках, организуемые коммерческими структурами [5].

Южный Буг и реки Карпат считаются «майскими» реками, когда в них много воды. Летом эти реки практически не пригодны для походов. Именно обилие воды позволяет ощутить всю силу и мощь реки при прохождении порогов. Следуя правилу, от простого к сложному, в пороги могут идти туристы-водники, имеющие опыт водных походов по спокойным, равнинным рекам. Анализ предлагаемых водных туров, заставляет задуматься именно о безопасности таких сплавов. Так новичкам предлагается приобрести навыки гребли не на Ворскле или Северском Донце, а сразу на Черном Черемоше. Для чуть более продвинутых водников приготовлены сложные пороги «Большой» и «Малый Гук» в узком скалистом каньоне. На Южном Буге новичкам предлагается рафтинг на Мигейских порогах, порогах «Интеграл» и «Красные ворота».

Организаторы такого отдыха обязуются обеспечить всем необходимым, провести инструктаж по технике безопасности, научить навыкам гребли и обеспечить в качестве сопровождающего опытным инструктором.

Однако, анализ фотоматериалов этих же фирм, позволяет сделать выводы, что не все так хорошо. Да, туристы-водники обеспечены спасательными жилетами и касками, но одежда не соответствует правилам прохождения водных препятствий, а именно, колени и локти у всех открыты, насчет специальной обуви судить сложно. Это может быть причинными серьезных травм при попадании гребца в воду, который легко может быть выброшен из рафта при прохождении порога или при оверкиле.

Инструктор же вообще находится в рафте без спасательного жилета и без каски, нарушая все правила безопасности (фото 1).



Фото 1. Один из участков Мигейского порога

А вот так коммерческая группа проходит порог «Интеграл» (фото 2).



Фото 2. Порог «Интеграл»

И снова с открытыми локтями и коленями по камням. Таким образом, организаторы подобных мероприятий предлагают прочувствовать весь экстрим и ощутить выброс адреналина. Но отсутствие должного опыта водных походов, плохая техническая подготовленность, неумение «читать» воду, неслаженные действия экипажа и т.д., могут иметь самые серьезные последствия.

На фото 3 и фото 4 вообще продемонстрировано полнейшее пренебрежение правилами техники безопасности.



Фото 3



Фото 4

Результаты обучения технике гребли, которое рекламируют фирмы организаторы таких походов, также не соответствует сложности преодолеваемых водных препятствий. Так на сайте одной из фирм выложена серия фото, на которых экипаж рафта преодолевает порог. Проанализировав эти фото, можно сделать вывод, что экипаж не справился с технически сложным препятствием и не попал в слив, который видно выше рафта за камнем (фото 5), оказался на очень опасном участке, и близок к перевороту.

Вот на этом фото наглядно видны «результаты» гребной технической подготовки коммерческой группы, а именно, у всех шестерых членов экипажа «сухие весла». Оказавшись в очень сложной ситуации, никто даже не пытается ничего делать, ни грести, ни табанить, «цепляться за воду» или отталкиваться от камней. Действия инструктора, сидящего на корме, в этой ситуации, к сожалению, оценить сложно.



Фото 5

То, чему туристы-водники учатся не один год и не в одном походе, коммерческие группы пытаются постичь за несколько часов. Результаты такой спешки могут быть самими непредсказуемыми.

Немногим лучше обстоят дела и на равнинных реках Украины, таких как Ворскла, Псёл, Северский Донец, Десна, Сейм, Случь и т.д. На этих реках, конечно, нет таких препятствий как на Карпатских реках, а походы совершаются на байдарках, которые гораздо менее устойчивы на воде, чем рафт или катамаран. Поэтому соблюдение правил безопасности, не перестают быть актуальными. Автору множество раз приходилось встречать такие группы на маршрутах, что позволяет сделать определенные выводы.

Как правило, такие группы привозят к месту начала похода менее чем за час до старта, распределяют экипажи по лодкам, пакует вещи, краткий

инструктаж и на воду. Далее можно наблюдать, как байдарки хаотично ходят от берега к берегу, экипаж работает не слажено и т.д.. А на таких реках также масса потенциально опасных участков; сужение реки и быстрины, мели, находящиеся в слое воды коряги и деревья, которые зачастую не видно и самое опасное на таких реках – завалы.

Также из несоблюдения техники безопасности в водных походах следует отметить; неправильную посадку в байдарку и выход из неё, причаливание (носом в берег), из-за чего ломается каркас лодки, неправильная упаковка вещей в байдарку и соответственно наличие крена, чрезмерное растягивание группы на маршруте, вследствие чего инструктор не может контролировать всех участников похода. Нередко наблюдаются случаи потери (утопление) личных вещей, группового снаряжения, весел и т.д.. Отдельно стоит отметить одежду участников походов. В стремлении получить красивый и быстрый загар, участники походов пренебрегают правилами безопасности, в результате чего очень быстро обгорают на солнце, получают тепловой и солнечный удар.

Не смотря на то, что организаторы и инструктора таких туров акцентируют внимание на выше изложенных проблемах, участники водных походов зачастую сами нарушают правила безопасности, не осознавая последствия такого пренебрежения. Инструктор же, за частую, просто не в состоянии уследить за всеми членами группы, особенно если она многочисленна.

Выводы. Проанализировав имеющиеся материалы, можно сделать вывод, что коммерческий водный туризм развивается быстрыми темпами и будет продолжать своё развитие. Но для того, чтобы такие походы оставляли только положительные эмоции, организаторам подобных туров, следует пересмотреть своё отношение к правилам безопасности водных походов.

При соблюдении всех правил техники безопасности степень риска и опасности снижается до минимума. Обеспечению безопасности на воде, при преодолении порогов, порохов и шивер должно быть уделено самое серьезное внимание.

Список использованной литературы.

1. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. – М.- С.-Петербург, 2005. – 208 с.
2. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.А. Безносиков, В.Т. Булатов. – М., 1987.
4. Туристские фирмы. Экстремальный туризм. – СПб., 2002.
5. Водный туризм в Украине. [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://big.travel/stati-po-raftingu/vodnyi-turizm-v-ukraine>

Сведения про автора:

Топорков Александр Николаевич – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).

ФІЛЕНКО Л.В., ПОЛТОРАЦЬКА Г.С., БЕРШОВ С.І.

**Інформаційні технології навчання при підготовці студентів спеціалізації
«спортивний туризм»**

Анотація. Наукове дослідження присвячено висвітленню можливості використання комп'ютерних посібників при теоретичній підготовці студентів. Представлені різні методики залучення інформаційних технологій у навчальний процес в рамках аудиторних занять та самостійної роботи.

Ключові слова: комп'ютер, програма, посібник, студент, навчання, туризм, методика.

Вступ. Розвиток напрямку спортивного туризму на Україні щороку набуває більшої популярності. Поліпшення здоров'я нації українців, за результатами досліджень Мулик К.В. (2015), можливо активувати шляхом впровадження інноваційних технологій розвитку спортивного туризму, інформатизації галузі фізичної культури та спорту з підготовки кваліфікованих фахівців [3]. Одним із напрямків оптимізації підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, на думку Aghyppo, A., Tkachov, S. & Orlenko, O. (2016), є використання сучасних інформаційних технологій навчання [1]. Можливості застосування електронних навчальних та контролюючих програм при підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту досліджувалися в роботах ряду авторів, де було обґрунтовано доцільність розробки та впровадження комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму [5]. Науково-теоретичну базу з використання дидактичних основ комп'ютерного навчання при підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту було закладено в роботах Ашанін В.С. (2004), Пітіна М.Ю. (2015), Філенко Л.В. (2016). Автори довели ефективність використання сучасних навчально-контролюючих інформаційних технологій та встановили позитивні фактори впливу комп'ютерних програм на інтелектуальні, когнітивні та креативні здібності студентів-спортсменів [2, 4, 6].

Аналіз наукових досліджень з інформатизації процесу підготовки студентів свідчить про вибірккові та поодинокі спроби науковців теоретико-методологічного характеру. Практичне застосування інформаційних технологій у навчальному процесі студентів майже не досліджено та потребує детального аналізу проблеми.

Мета дослідження полягає у обґрунтуванні методик використання у навчальному процесі студентів комп'ютерного навчального посібника.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані методи наукового дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; алгоритмізація та програмування комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму; педагогічний експеримент з впровадження у навчальний процес інформаційних технологій навчання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При проведенні дослідження нами було розроблено алгоритм комп'ютерної програми зі «Спортивного туризму», в основу якої було покладено результати наукових досліджень провідних фахівців в галузі фізичного виховання та спорту [3]. Аналіз ставлення викладачів та студентів до комп'ютерного навчального посібника було проведено в рамках дослідження Філенко Л.В., Басенко О.В., Полторацької Г.С. та інших (2016) [5]. Можливості включення пропонованої розробки у навчальний процес студентів було представлено на двох рівнях: аудиторна робота та самостійна робота. При залученні комп'ютерного навчального посібника на лекціях та практичних заняттях можливо використовувати безперервну модель комп'ютерного навчання, яка детально висвітлена в роботах Філенко Л.В. [6]. Алгоритм безперервної моделі навчального процесу з використанням інформаційних технологій (рис.1) включає в себе надання теоретичних відомостей, виконання практичних та самостійних завдань, різні рівні контролю знань студентів.



Рис. 1. Блок-схема алгоритму безперервної моделі побудови навчального процесу студентів з використанням комп'ютерних програм.

При проведенні дослідження нами враховувалися особливості підготовки фахівців спортивної галузі щодо їх від'їздів на змагання та збори. Для підвищення ефективності навчання студентів, що є діючими спортсменами, було запропоновано дискретну модель побудови навчального процесу (рис.2).

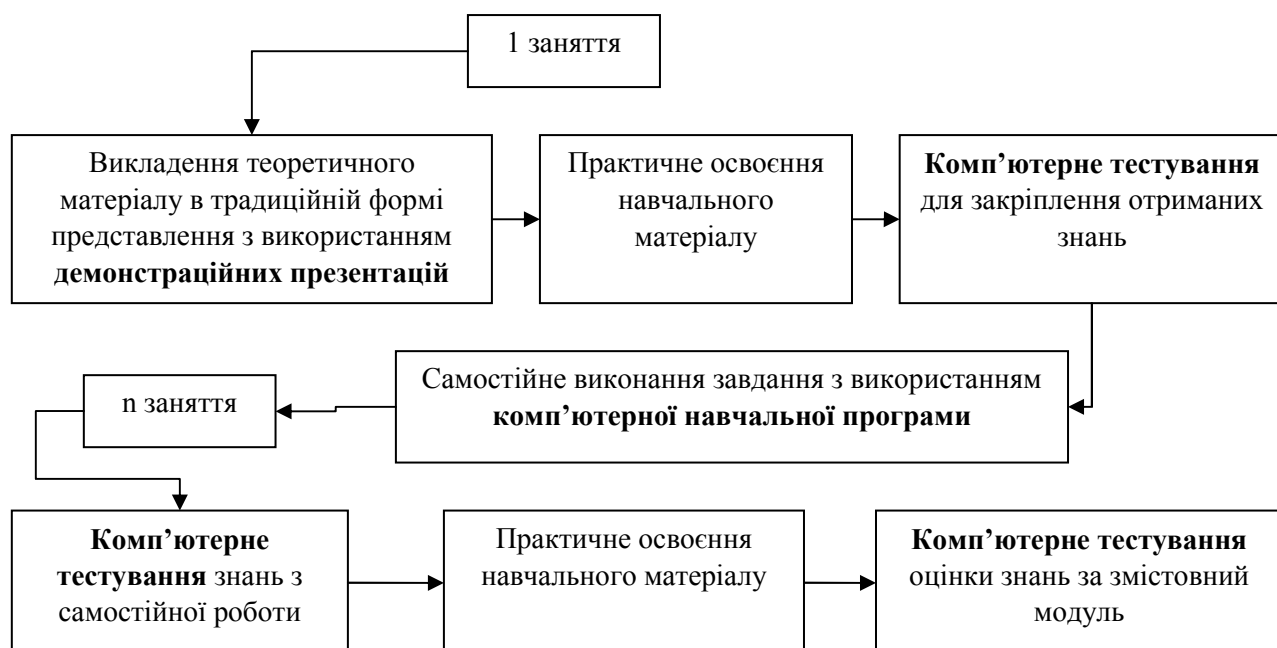


Рис. 2. Блок-схема алгоритму дискретної моделі побудови навчального процесу з використанням комп'ютерних програм.

На відміну від безперервної моделі навчального процесу, дискретна модель акцентує увагу на використанні комп'ютерних навчальних програм при самостійному навчанні. Тобто, студент, який з поважних причин не може відвідувати кожне заняття, самостійно опановує навчальний матеріал з використанням комп'ютерного посібника, і при можливості (п заняття) він підтверджує засобами комп'ютерного тестування отриманий самостійно рівень знань.

Експериментальна перевірка ефективності безперервної та дискретної моделі побудови навчального процесу з використанням комп'ютерного навчального посібника була проведена в ході педагогічного експерименту. Студентам 1 курсу було надано комп'ютерну навчальну програму при проведенні аудиторних занять. На лекціях використовувалися демонстрації в редакторі Power Point, на практичних заняттях надавалися відео, анімації та фотоколажі з техніки в'язання вузлів, при самостійній роботі студент отримував комп'ютерний посібник з комплексним викладенням навчального матеріалу. Ці елементи входили до складу розробленої нами комп'ютерної навчальної програми «Спортивний туризм», яка базується на авторських матеріалах викладачів кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму. Всі використані нами навчальні матеріали мають наукове обґрунтування, є ліцензованими та дозволеними для використання у широкому загалі авторами. Авторське право не було порушено, конфлікти інтересів відсутні.

Для студентів, що на час педагогічного експерименту були відсутні з поважних причин на заняттях, було проведено перше заняття з поясненням навчального матеріалу та використання комп'ютерної програми при самостійній роботі, після чого вони отримали на електронні носії розроблені нами інформаційні навчальні технології. Таким чином, вибірка студентів, що були присутні на кожному занятті (n=8), приймали участь у педагогічному експерименті за безперервною моделлю комп'ютерного навчання; а студенти

(n=7), які були на змаганнях та зборах під час педагогічного експерименту, навчалися за дискретною моделлю використання комп'ютерних програм.

Після закінчення педагогічного експерименту було проведено порівняльний аналіз рівня знань студентів (n=15) зі змістовного модуля з вивчення вузлів, що застосовуються у спортивному туризмі, з використанням комп'ютерної тестуючої програми. Ми вибрали три вибірки студентів для аналізу даних: Г1 (група 1) – студенти, що навчалися за безперервною моделлю та були присутні на всіх аудиторних заняттях, де використовували комп'ютерну програму; Г2 (група 2) – студенти, що самостійно навчалися за розробленими навчальними матеріалами, представленими у комп'ютерній програмі; Г3 (група 3) – результати контрольних зрізів студентів 2 курсу, які вивчали змістовний модуль з туристських вузлів минулого року на 1 курсі без використання інформаційних засобів навчання (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту з впровадження у процес підготовки студентів інформаційних технологій за різними моделями побудови навчального процесу

Групи студентів	Модель навчання	$\bar{X} \pm m$	σ – стандартне відхилення	V – коефіцієнт варіації (%)	t; p Г1 – Г2	t; p Г1 – Г3	t; p Г2 – Г3
Г1 (n=8)	Безперервна	18,9±0,43	1,13	6,0	t=2,50; p<0,05	t=2,66; p<0,01	t=0,18; p>0,05
Г2 (n=7)	Дискретна	16,9±0,68	1,68	9,9			
Г3 (n=15)	Традиційна	17,0±0,56	2,10	12,4			

Найвищий рівень знань було продемонстровано студентами 1 курсу, які навчалися за безперервною моделлю побудови навчального процесу та використовували комп'ютерну навчальну програму на кожному занятті. Достовірно відрізняється дискретна модель побудови навчального процесу у студентів, що використовували інформаційні технології навчання самостійно, на рівні p<0,05 у порівнянні з безперервною моделлю навчання. Ефективність безперервної моделі побудови комп'ютерного навчання у студентів

підтверджують дані порівняльного аналізу інноваційної (Г1) та традиційної (Г3) методики з достовірністю $p < 0,01$. Відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) спростовує гіпотезу про ефективність дискретної моделі побудови навчальних занять з використанням комп'ютерних посібників у порівнянні з традиційним формами організації навчання. Таким чином, ми бачимо (рис. 3), що використання інформаційних технологій навчання на кожному занятті за безперервною моделлю побудови навчального процесу оптимізує процес підготовки студентів.

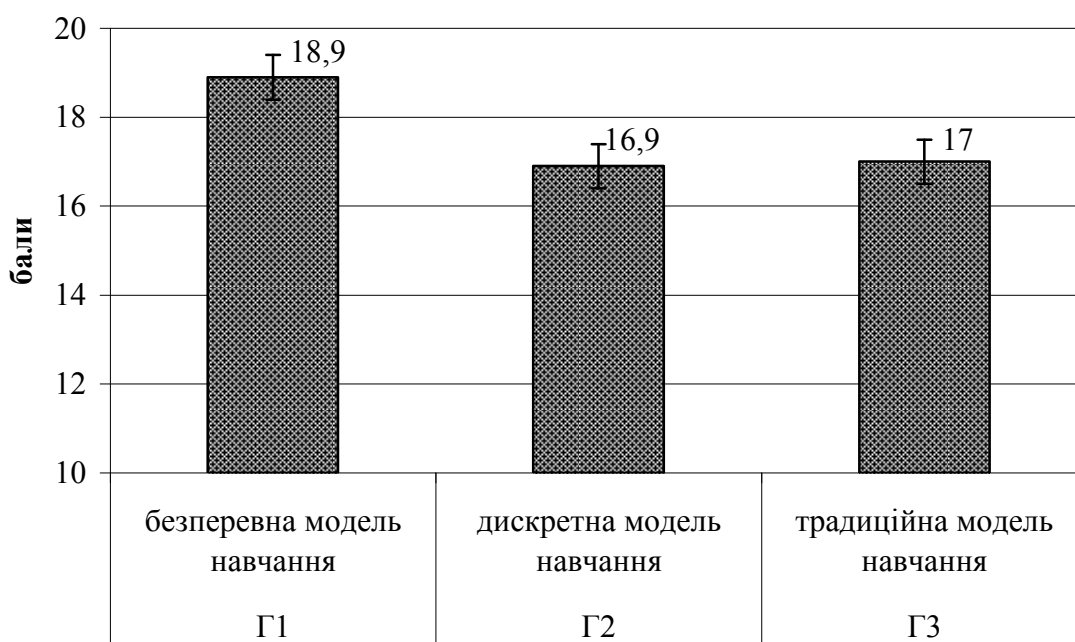


Рис. 3. Результати оцінювання рівня знань студентів за різними моделями побудови навчального процесу з використанням комп'ютерних програм

Висновки. В результаті проведеного дослідження представлено обґрунтування безперервної та дискретної моделі побудови навченого процесу у студентів з використанням інформаційних технологій. Експериментально доведено ефективність використання комп'ютерних навчальних програм на кожному аудиторному занятті ($t=2,66$; $p < 0,01$). Представлено дискретний алгоритми побудови навчального процесу з використанням інформаційних

технологій у студентів, які є діючими спортсменами та активно приймають участь у змаганнях, зборах з підготовки до змагань.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі подальших досліджень планується розробка мережевих ресурсів для залучення у процес підготовки фахівців зі спортивного туризму освітніх навчальних платформ Moodle та інших систем on-line навчання.

Список використаної літератури.

1. Aghyppo, A., Tkachov, S. & Orlenko, O. (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 335-339.

2. Ашанин В.С. Дидактические основы обучения методам многомерного анализа данных в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта / В.С. Ашанин. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – № 7. – С.23-24.

3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

5. Філенко Л.В. Комп'ютерні навчальні системи при підготовці студентів спеціалізації «Спортивний туризм» / Л.В. Філенко, О.В. Басенко, Г.С. Полторацька, К.Є. Євдокімов // *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наук.праць.* – Харків: ХДАФК, 2016. – С.321-327.

6. Філенко Л.В. Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті / Л.В. Філенко // *Науковий часопис. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»:* зб.наук.пр. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Випуск 10(80)16. – С.139-145.

Відомості про авторів:

Філенко Людмила Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичного культури та спорту (м.Харків).

Полторацька Ганна Сергіївна – старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичного культури та спорту (м.Харків).

Бершов Сергей Игоревич – Почесний громадянин Харкова, Заслужений майстер спорту СРСР з альпінізму, Заслужений тренер України, доцент кафедри зимних видів спорту, велоспорту и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).

Організація водних походів вихідного дня, у якості дозвілля трудового колективу

Анотація: Дана стаття присвячена організації та проведенню водних походів вихідного дня. Розкрита сутність активного відпочинку та складений режим дня чотириденного водного походу по Харківській області. Встановлений вплив походу вихідного дня на психоемоційний стан учасників.

Ключові слова: туризм, водний похід, дозвілля, колектив.

Вступ. Однією з найдоступніших форм активного відпочинку є туристські походи вихідного дня. Саме походи вихідного дня як активний спосіб активного відпочинку і помірних фізичних навантажень, вирішують проблеми сучасної людини, яка веде в основному малорухомий спосіб життя, і недолік її спілкування з природою.

Фізіологами встановлено, що походи вихідного дня дають високий оздоровчий ефект, змінюють нервову напругу, поліпшують настрій, підвищують бадьорість, працездатність. У походах народжується почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір туриста. Пріоритет належить пішохідним, лижним і велосипедним походам.

Головним у підготовці походів вихідного дня є мета, для досягнення якої розробляється маршрут. При цьому беруться до уваги вік, фізична готовність, інтереси учнів. Не слід захоплюватися доланням великих відстаней. Такі походи втомлюють і можуть знизити зацікавленість дітей у подальшій участі в них. Бажано повертатися з походу вихідного дня транспортом (рейсовим автобусом, приміськими поїздами).

Якщо такої можливості немає, то програму походу треба складати з урахуванням затрати часу на зворотний шлях. Вибір району походу залежить від багатьох обставин: способу пересування, пори року, інтересі учасників, умов місцевості і знання їх керівником, зручності під'їзду до початку маршруту

і повернення додому, а також від мети, поставленої перед групою.

Як і під час проведення складних і далеких походів, у походах вихідного дня треба дотримуватись принципу поступовості накопичення досвіду, збільшення фізичних і психічних навантажень, довжини і тривалості маршруту [4, 5].

Важливо, щоб враження від побаченого також зростали поступово, разом зі зростанням складності і тривалості, тоді втома і труднощі не зможуть затьмарити радості від побаченого з природою.

Будь-який похід перш за все повинен бути цікавим, тобто мати емоційний центр (домінанту). Ним можуть стати мальовничі береги річок, озер, пам'ятки природи, архітектури, культури, історії та ін.

Водні походи вихідного дня в основному здійснюються на байдарках, катамаранах і на надувних човнах. Вони частіше за все проводяться дводенними: по-перше, у туристів-водників обмежені можливості у виборі маршрутів; по-друге, зібрані сплавзасоби, це нелегкий вантаж. І на один день нести її за місто і назад недоцільно [3].

Водний туризм – вид туризму, при якому відпочинок здійснюється на воді з використанням байдарок, човнів, катамаранів, теплоходів та інших плавальних засобів. Україна має досить густу річкову мережу та значну кількість річок, придатних для проведення водних туристських походів як на розбірних, так і на надувних плавзасобах різних класів. Через різноманітність ландшафтів ріки різних регіонів України сильно відрізняються між собою за похилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи – ріки низовин, ріки височин, ріки Карпатського регіону [6].

На сьогодні водний туризм в Україні розвивається в рамках рекреаційного, спортивного та екстремального в залежності від мети, неорганізованого та організованого (самодіяльний та плановий) в залежності від організаційних основ.

У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – оздоровчо-спортивний туризм. Організаційними та методичними центрами розвитку оздоровчо-спортивного туризму є туристські клуби та секції [1]. Перспективне майбутнє в Україні мають сплави по річках на спеціальних плавзасобах, вони можуть широко використовуватись і в плані надання туристичних послуг [2].

Однак, незважаючи на великі потенційні можливості, активний туризм в Україні все ж розвинений недостатньо. Серед актуальних проблем його розвитку: недостатнє рекламно-інформаційне забезпечення; слабка управлінська культура туризму; недостатньо висока якість послуг та невідповідність матеріальної бази і якості послуг міжнародним вимогам та інші.

Мета – розробити маршрут водний маршрут вихідного дня та виявити вплив походу на психоемоційний стан учасників.

Матеріал і методи дослідження. Водний похід вихідного дня проводився з групою осіб одного трудового колективу (10 осіб). На початку та наприкінці походу вихідного дня було проведено дослідження психоемоційного стану учасників, за методикою САН.

Результати дослідження та їх обговорення.

Нами був запропонований чотириденний маршрут по Харківській обл. на байдарках. Нижче наведений розклад 4-х днів за яким відбувався похід. Під час подорожі були проведені заходи дозвілля: організація квестів; послуги фотографа та відеооператора; музичний супровід; організація і проведення командообразуючих ігор; мобільна лазня та ін.

День 1:

7.00 Виїзд з Харкова на мікроавтобусі від станції метро «Пролетарська»

8.00 Прибуття на річку Сіверський Донець поблизу с. Протопопівка
підготовка байдарок

10.00 Початок сплаву. Пливемо і насолоджуємося відкриваються
красотами

13.00 Зупинка на обід. Купаємося, загоряємо
14.00 Продовження неспішного сплаву
18.00 Зупинка на нічліг поблизу с. заводи
19.00 Установа табору, приготування вечері, відпочинок, рибалка
23.00 Відбій

День 2:

8.00 Підйом, приготування сніданку, збір табору
10.00 Вихід на маршрут
13.00 Зупинка на обід
14.00 Продовження сплаву
18.00 Зупинка на нічліг поблизу м Ізюм
19.00 Установа табору, приготування вечері, відпочинок, рибалка
23.00 Відбій

День 3:

8.00 Підйом, приготування сніданку, збір табору
10.00 Вихід на маршрут
13.00 Зупинка на обід
14.00 Продовження сплаву
18.00 Зупинка на нічліг поблизу с. Синичине в мальовничому лісі
19.00 Установа табору, приготування вечері, відпочинок, рибалка
23.00 Відбій

День 4:

8.00 Підйом, приготування сніданку, збір табору
10.00 Вихід на маршрут
13.00 Зупинка на обід. Купаємося і загоряємо
14.00 Продовження сплаву
17.00 Закінчення сплаву в м Святогірськ

18.00 Підготовка до від'їзду

19.00 Виїзд до Харкова на мікроавтобусі

20.00 Прибуття до Харкова

Показники самопочуття до походу спостерігалися в межах норми $5,03 \pm 1,07$ балів - сприятливий стан (нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів). Відразу після походу показники самопочуття достовірно підвищувалися в діапазоні $6,82 \pm 0,15$, це вище норми. На наступний день після походу самопочуття достовірно знижувалося до $6,27 \pm 0,39$, але залишалося вище норми, ніж було до походу (рис. 1).

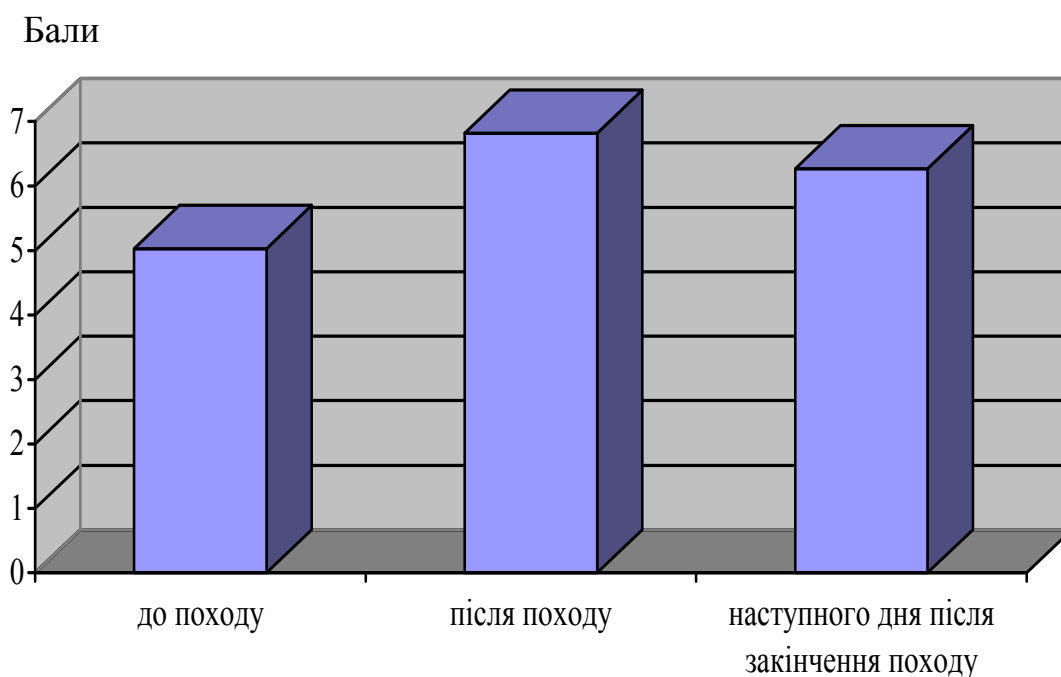


Рис. 1. Показники самопочуття учасників походу

Показники активності до походу були рівні середнім балом $4,2 \pm 1,3$, це свідчить про сприятливий стан. Відразу після походу активність достовірно підвищувалася до $5,9 \pm 0,3$ та ставала вище межі середніх величин. На наступний день після походу активність знижувалася до нормальної оцінки $5,06 \pm 0,9$, але залишалася в сприятливому стані вище середнього бала до походу (рис. 2).

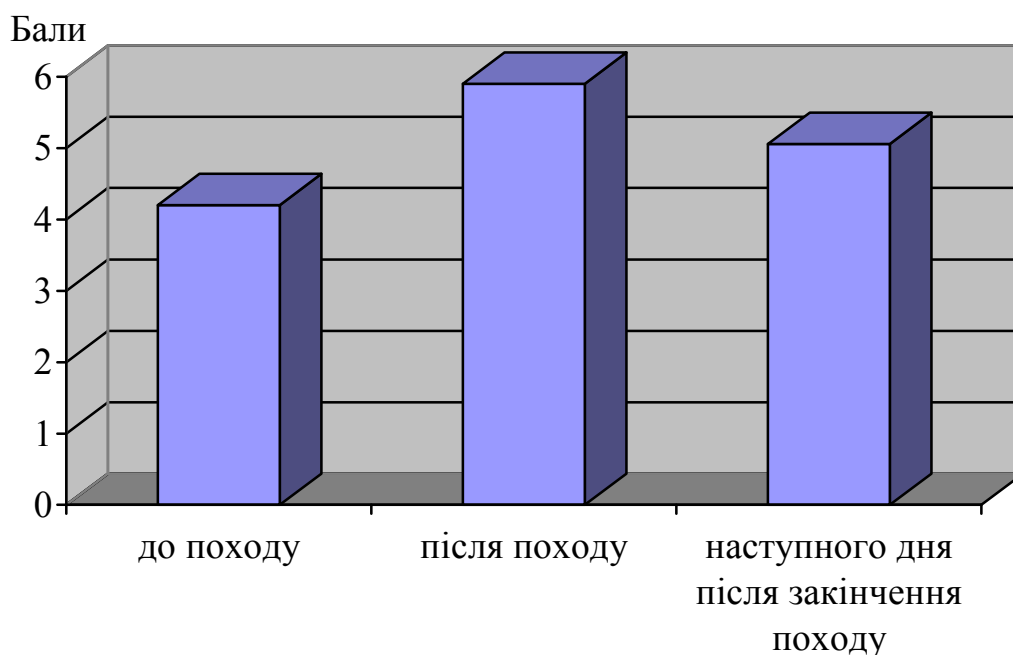


Рис. 2. Показники активності учасників походу

Настрій до походу оцінювалося в межах норми $5,5 \pm 1,1$ як сприятливий стан. Відразу після походу настрій достовірно підвищувався до $6,7 \pm 0,2$, і ставало вище норми. На наступний день після походу настрій знижувалося (недостовірно) до $6,4 \pm 0,5$, але також залишалося вище нормальної оцінки, і вище межі норми (ніж до походу) (рис. 3).

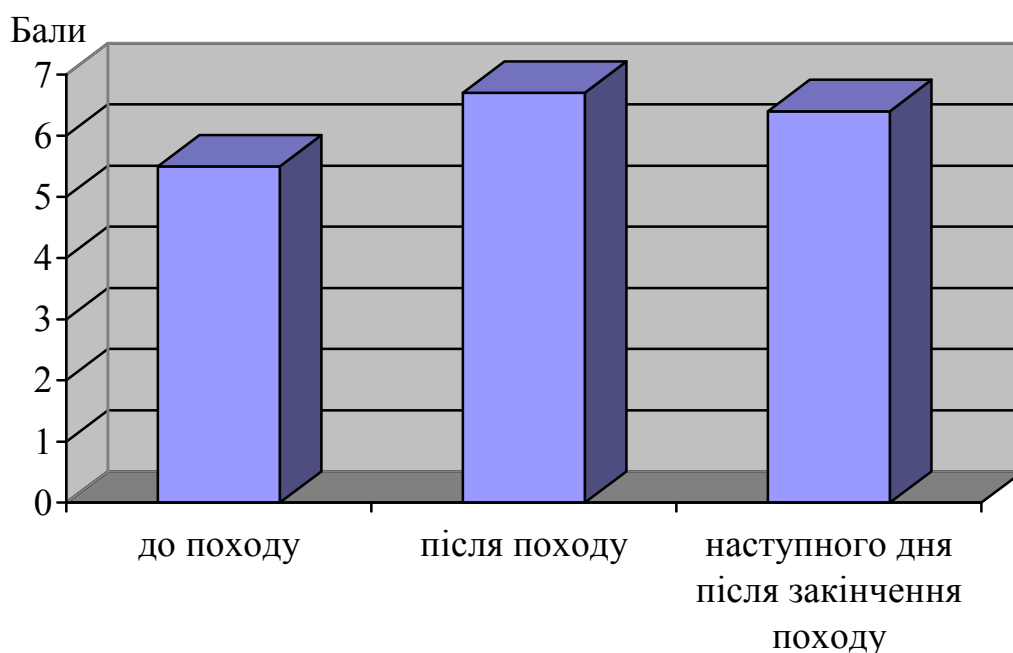


Рис. 3. Показники настрою учасників походу

Висновки.

1. Вивчення впливу походів на емоційний стан людини показало, що походи ефективно стимулюють відновлювальні процеси в організмі, підвищують настрій, сприяють припливу бадьорості і сил, сприятливо впливають на здоров'я людини.

2. Виявлено, що показники самопочуття, відразу після походу підвищувалися і ставали вище норми. Активність ставала вище межі середніх величин, а настрої підвищувалися і ставало вище норми.

У перспективі подальших досліджень заплановано виявити вплив водних походів вихідного дня на цілісність колективу.

Список використаної літератури.

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.

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

3. Водний туризм: навчальний посібник/ І.С.Личак, П.А Хоменко. – Біла Церква, 2013. – 155 с.

4. 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) / Мулик Катерина Віталіївна. – 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. Туризм. Отдых. Здоровье / под ред С.А. Сергеева. – Барнаул: Принтал, 2002. – 212 с.

Відомості про авторів:

Ходаш Ігор Васильович – 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).

Вплив спортивно-оздоровчого туризму на ефективність фізичного виховання студентів

Анотація. У статті розглядаються особливості використання спортивно-оздоровчого туризму, що впливає на ефективність побудови регламентованих занять у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, фізичне виховання студентів.

Вступ. Обсяг досліджуваного студентами навчального матеріалу, напруженість розумової праці значно зросли, особливо останнім часом. Студент усе більше часу проводить у бібліотеці, за комп'ютером і т.д., що значно знижує його рухову активність. Регламентовані заняття фізичною культурою у ВНЗ зі студентами покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційний резерв організму і т.д. Рівень фізичної підготовленості багато в чому обумовлює можливість освоєння студентом усіх інших цінностей і, у цьому контексті, є основою, без якої сам процес одержання вищої освіти стає малоефективним. Таким чином, розширення адаптаційних резервів організму студента є одним з основних завдань фізичного виховання, що підкреслює актуальність нашого дослідження. При цьому слід зазначити, що потенційні можливості спортивно-оздоровчого туризму використовуються в ході фізичного виховання студентів недостатньо [1, 3]. Туризм представляється одними з найбільш доступних засобів фізичної культури (В.І. Ганопольський, 1990; В.І. Радченко, 2000; А.А. Федякін, 2001). Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості туризму у процесі фізичного виховання студентів використовуються недостатньо, у силу того, що наукові й науково-методичні роботи, що розглядають проблему використання туризму у фізичному вихованні студентів, носять фрагментарний характер (Ю.І. Євсєєв, 2005;

Л.Г. Рубис, 1995; Т.Ю.Тарасеня, 2008). Багато питань використання туризму й теренкуру у фізичному вихованні студентів залишаються дотепер не розкритими [4].

Таким чином, об'єктивно існуюча потреба вдосконалювання фізичного виховання студентів з метою підвищення їх рухової активності, з одного боку, доступність і потенційні рекреативні можливості туризму, з іншого боку, не можуть бути ефективно реалізовані у зв'язку з відсутністю науково обґрунтованої методики їх використання в процесі академічних занять у вузах. Спортивний туризм можна визначити як вид спорту, у зміст якого входить змагальна діяльність по подоланню природних і штучних перешкод, розділених по категоріях: вершин, перевалів, порогів і т.д. Виходячи із цього, туристська підготовка виступає як процес, що включає в себе знання, уміння, навички, необхідні для занять даним видом спорту. Він представлений як багаторічна система спортивного вдосконалювання й містить у собі основні й додаткові засоби підготовки. У процесі підготовки удосконалюються всі фізичні якості спортсмена: сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Крім фізичних якостей іде й активне формування морально-вольових (дисциплінованість, рішучість, сміливість, почуття колективізму і т.д.) і розбудовуються функціональні можливості організму. Для успішної реалізації в утворювальному процесі даного елективного курсу необхідна раціональна побудова тренувальних навантажень. Заняття повинні містити в собі як загальну фізичну підготовку (розвиток і вдосконалювання загального рівня фізичної й функціональної підготовленості), так і спеціальну (освоєння прийомів страховки, самостраховки, техніки пересувань і т.п.) з використанням різноманітних способів, форм і методів навчання. Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, необхідними для будь-якого певного виду туризму, тому що орієнтована на розвиток спеціальних фізичних здатностей [2, 5].

Метою даного дослідження з'явилося наукове обґрунтування організації й регіонального використання туристських походів у горах для оздоровлення

студентів різних спортивних спеціалізацій фізкультурних ВНЗ В основу робочої гіпотези дослідження покладено припущення про те, що використання туристських походів у рамках регламентованих занять з фізичного виховання буде більш ефективним, якщо будуть ураховуватися:

- ефект від виявленого впливу туристського пішохідного походу на організм студентів;
- вплив ваги додаткового обтяження (рюкзака) на організм студента;
- регіональні особливості при організації й плануванні проведення туристських пішохідних походів у рамках регламентованих занять з оздоровчого туризму у ВНЗ.

Методи й організація дослідження. У дослідженнях брали участь студенти Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут (n=173). На першому етапі вивчався вплив туристських пішохідних походів на організм студентів і досліджувався вплив додаткового обтяження (рюкзака) на організм студентів. На другому етапі була розроблена методика проведення пішохідних туристських походів оздоровчої спрямованості зі студентами ВНЗ й експериментально перевірена ефективність запропонованої методики.

Результати й висновки. Вплив туристських пішохідних походів на організм студентів вивчався за результатами двох семиденних походів.

Установлено, що проведення у такий спосіб організованих туристських походів впливає на організм туристів, що проявляється у достовірному поліпшенні показників, що характеризують рівень аеробної витривалості (сит-тест, ІГСТ, PWC₁₇₀). Швидкісно-силові здатності студентів (результати стрибка вгору з місця) учасників походу, змінилися невірогідно.

Вплив додаткового обтяження (рюкзака) на організм студентів досліджувався у серії педагогічних експериментів, а саме:

- досліджувався вплив додаткового обтяження (рюкзака) при підйомі по сходах (час підйому становив 150-190 с) і при виконанні підйому на г. Козача (час підйому становив 1500-2350 с);

- досліджувався вплив додаткового обтяження (рюкзака) на показники швидко-силових здатностей студентів, виконувалися одиночні стрибки й серія із шести послідовних стрибків.

Аналіз результатів виконання студентами тестових вправ дозволив виявити дискримінаційні показники, пов'язані із впливом додаткового обтяження.

У результаті експерименту виявлено, що виконання студентами тестових завдань із додатковим обтяженням (рюкзаком) приводить до значного збільшення часу виконання завдання, приблизно на 18-20%.

Висновки. У процесі фізичного виховання студентів проведенню туристських походів у горах повинні передувати заняття з використанням додаткових засобів оздоровчого туризму. Це – оздоровчі фізичні вправи й методи їх виконання, які прямо до туризму не відносяться, але їх необхідно обов'язково застосовувати для посилення оздоровчого ефекту туристського походу. Отримані дані свідчать про позитивні зміни в розвитку основних фізичних якостей студентів в експериментальних групах. Динаміка збільшення окремих показників неоднакова, як передбачалося нами раніше, що говорить про виборчий вплив пропонованих фізичних навантажень і їх дозування. Збільшення обсягу навантажень аеробного характеру в ЕГ1 сприяло підвищенню рівня загальної витривалості й зростанню результатів у бігу на 3000 м у юнаків на 9,3% ($p < 0,05$), у бігу на 2000 м у дівчат на 8,3% ($p < 0,05$). Нарощування обсягу швидко-силових вправ в ЕГ2 дозволило підвищити рівень швидко-силових якостей, що сприяло зростанню результатів у бігу на 100 м у юнаків на 6,2% ($p < 0,05$), у дівчат на 6,8% ($p < 0,05$) і у стрибках у довжину з місця в юнаків на 6,5% ($p < 0,05$), у дівчат - на 5,3% ($p < 0,05$).

Позитивна динаміка розвитку основних фізичних якостей студентів 1 курсу відбилася й на загальній структурі їх фізичної підготовленості.

Включення в заняття фізичною культурою комплексу силових вправ локального характеру, виконуваних у квазіізотонічному режимі, на основні м'язові групи дозволяє підвищити оздоровчий ефект заняття й буде сприяти

підвищенню рівня адаптаційних і функціональних можливостей організму студентів.

Виконання аеробних вправ з додатковим обтяженням у ході передпохідної підготовки буде одним з основних засобів підготовки до майбутнього походу, виявляти більш виражений оздоровчий ефект.

Одним з можливих шляхів впровадження туристських походів у фізичне виховання студентів може бути перерозподіл навчальних годин, відведених на практичні дисципліни. Студенти першого й другого курсів займаються в групах спортивно-педагогічного вдосконалення - шість годин на тиждень у рамках регламентованих занять за навчальним розкладом, а години навчального плану, що залишилися, реалізуються у ході проведення туристських походів. Проводяться походи вихідного дня, для цього у навчальному розкладі виділяється вільний від інших занять день. Слід зазначити, що при цьому додаткове обтяження (рюкзак) не застосовується.

При проведенні туристських походів ураховується мотивація, особистісні якості, функціональні й рухові можливості студентів. Залежно від фізичної підготовленості студенти діляться на відділення й для кожного відділення підбирається маршрут, проходження якого виявляє максимальний оздоровчий ефект.

Список використаної літератури.

1. Жигарев О.Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов : автореф. на соиск. учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология» / О.Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 24 с.

2. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2(43)14. – С. 53-57.

3. Мулик К.В. Вплив різних видів фізкультурно-оздоровчих занять на рівень здоров'я студентської молоді / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 139. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 118-121.

4. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

5. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]; под ред. В.А. Никишкина, В.П. Зайцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит, ун-т. – Электрон, дан. и прогр. (5 Мб). – Москва : МГСУ, 2015. – 330 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346>. – ЭБС «IPRbooks».

Відомості про автора:

Шаленко Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри футболу та хокею, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Ефективні шляхи оцінки фізичної підготовленості туристів гірників та пішоходників

Анотація. Розроблено перелік тестів, що дозволяє ефективно оцінювати рівень підготовки спортсменів у гірському й пішохідному видах спортивного туризму й використовувати тести подвійного призначення у тренувальному процесі.

Ключові слова: перелік тестів, стабільність, об'єктивність, валідність, гірський туризм, тести подвійного значення, технічні засоби підготовки.

У процесі тренувальної діяльності важливе місце займає підготовленість спортсменів. Дані, що одержуються у результаті тестування, проведеного за допомогою об'єктивних методів дослідження, дозволяють тренеру вносити необхідні корективи у тренувальний процес.

Мета роботи – визначити ефективність групи тестів для поліпшення спортивного результату у спортивному туризмі.

Основними показниками тренуваності є спортивні результати. Однак відомо, що високі досягнення спортсмени можуть показати лише після багаторічної підготовки й тільки в нетривалий період найвищої спортивної форми в кожному тренувальному циклі. Важко судити про тренуваність починаючого спортсмена за його невисокими результатами або вірогідно оцінити можливості спортсмена високого класу за результатом, показаним на початку підготовчого періоду тренування [1].

Завдання – визначити інформативні, доступні методи тестування спортсменів різної спеціалізації й кваліфікації.

- виділити тести, що мають високий рівень валідності.
- виділити тести, що мають низький рівень валідності.

При виборі тестів для визначення тренуваності спортсменів, а також при безпосередньому обстеженні необхідно дотримуватися певних правил. Тести

характеризуються їхньою інформативністю. Критеріями інформативності є стабільність, об'єктивність і валідність.

Якщо оцінка, яка отримана при обстеженні групи в цілому, збігається зі спортивними результатами осіб, що тестуються, тоді використаний тест може бути визнаний валідним, тобто, таким що відбиває сутність процесу або стану, що нас цікавить. Найбільш важливою вимогою при визначенні тренуваності спортсменів є вибір валідних тестів. Навіть дуже надійні й об'єктивні тести можуть виявитися неінформативними, якщо якості, що тестуються, не пов'язані з досягненням результатів у певному виді спорту [2].

Валідність певних тестів може бути встановлена шляхом розрахунків коефіцієнтів кореляції між показниками, отриманими при тестуванні, і спортивно-технічними результатами змагань.

Іноді використовуються не один, а кілька тестів, що мають єдину кінцеву мету.

Нами був проведений аналіз гірського й пішохідного видів спортивного туризму та класифіковані їх елементи за критерієм таких, що найбільше зустрічаються в умовах походів і змагань [5].

Опираючись на результати цих досліджень, нами була сформована група показників з 14 тестів для визначення рівня загальної й спеціальної підготовленості у спортивному туризмі (гірський і пішохідний види).

Одною із вправ для використання у тренувальному процесі, а також у якості тесту для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості у туристів гірського й пішохідного видів нами був запропонований шестихвилинний підйом по мотузці. Тест близький за структурою виконання до змагальних вправ у гірському й пішохідному видах і способів, що найбільше використовуються для подолання природніх перешкод, а саме лазання й підйоми.

Для використання у тренувальному процесі, а також для визначення рівня розвитку загальної витривалості у туристів-гірників й пішохідників у групу показників-тестів був включений біг на 3000 метрів. Даний тест також

близький за структурою виконання до змагальних вправа у туризмі, оскільки є невід'ємною частиною дистанцій та елементом тренувальних вправ, що найбільш використовуються.

Для визначення рівня розвитку спеціальної силової витривалості був обраний тест - присідання на одній нозі («пістолетики»). Даний тест відомий давно й з успіхом застосовується як тренувальна вправа в альпінізмі, скелелазінні й похідному туризмі. Він використовується і як норматив, наприклад, в альпінізмі, скелелазінні. Ми пропонуємо його використовувати і як тренувальну вправу і як тест.

Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості був обраний тест лазіння по канату без допомоги ніг (довжина 4 м, 3 рази без перерви) на час (чим менше час виконання вправи, тим вище рівень швидкісної витривалості). За структурою виконання тест дуже близький до таких елементів техніки туризму як лазіння, підйоми, підйоми потерпілого за допомогою мотузки, страховки й витягування супровідною мотузкою по перилам.

Певні труднощі представляє вибір тестів для визначення ступеня емоційної стійкості, що займає другу позицію у факторній структурі підготовленості у гірському й пішохідному видах спортивного туризму [3]. По суті, це приграничні тести, що відносяться як до фізичної, так і до психологічної підготовки. Їх призначення полягає у тому, щоб оцінити, як людина реагує на певні подразники (страх, відповідальність за невдалий виступ, помилку і т.д.) або протистоїть їхньому впливу. Найбільш типовими у гірському й пішохідному видах подразниками є страх висоти й прагнення показати високий результат.

Однією з контрольних вправ для визначення рівня емоційної стійкості нами було використано тест, який характеризує здатність спортсмена виконувати рухові дії, незважаючи на негативні подразники – тест на сміливість. Подразником у цьому випадку виступає небезпека. І хоча тест Г.А. Калашнікова застосовується для виявлення рівня сміливості, у нашому випадку він дуже близький до змагальної діяльності туристів. Методика

тестування полягає в наступному. Випробуваний виконує стрибки на максимальну висоту з майданчика 50×50 см, який піднято спочатку на 50 см, потім на 100 см, а потім на 150 см над землею. При цьому висота стрибка змінюється зворотно пропорційно стійкості спортсмена до дестабілізуючого фактора – висоти (небезпеки). Тест може застосовуватися як чисто психологічний, коли оцінюється зниження результатів вистрибувань у відсотках. Тест може використовуватися за певних умов для виміру рівня розвитку швидко-силових якостей, коли використовуються тільки результати стрибка вгору з мінімальної висоти. У нашому випадку для визначення емоційної стійкості туристів-гірників і пішоходників результат представлений як сума $0,5H_1 + H_2 + 2H_3$ (де H_1 - висота стрибка з майданчика, піднятого на 50 см; H_2 - висота стрибка з майданчика, піднятого на 100 см; H_3 - висота стрибка з майданчика, піднятого на 150 см). Отриманий результат характеризує здатність спортсмена здійснювати максимально можливий стрибок вгору, незважаючи на вплив висоти й небезпеки приземлення на обмежений майданчик, піднятий над землею.

Наступний тест для визначення емоційної стійкості - вимір тремору при дії негативних подразників. Для цього використовувався загальновідомий прилад – тремомер, що фіксує кількість відхилень від параметрів будь-якої заданої рухової дії. Відмінність пропонованого нами тесту полягає у тому, що протягом усього тестування спортсмен перебуває на висоті 1,5 метрів на вузькій (10 см) опорі, що негативно позначається на психіці випробуваного, тому що є загроза падіння. Фіксується кількість замикань (відхилень) при русі вказівки між двома струмонесучими шлейфами (чим більше кількість штрафних очок, тем нижче рівень емоційної стійкості).

Для визначення рівня розвитку спритності, а також для використання у тренувальному процесі нами був запропонований тест – проходження спеціальної траси. Для цього використовується тренажер «Спецтраса». Для одержання відомостей про інформативність тесту спецтрасу ставили поруч із основними дистанціями на змаганнях різного рангу, використовуючи і як

самостійну змагальну вправу. Коефіцієнт кореляції із змагальними вправами склав $r=0,683$.

Також для визначення рівня розвитку спритності в групу були включені тести для аналізу координації рухів. Тест по визначенню «часу нерішучості» за методикою В. М. Стрельца й проба Ромберга оцінюють просторове орієнтування спортсменів як безсумнівно важливу для спортсменів-туристів.

Для визначення рівня розвитку швидкості в групу включені наступні тести. Тест для аналізу можливості спортсмена підтримувати необхідний темп рухів – тепінг-тест. Він дозволяє не тільки визначати максимальну частоту рухів кисті, але й визначати зміну частоти рухів по кількості точок, нанесених випробуванним за 40 секунд послідовно в чотирьох квадратах розміром 20×20 см.

Тест – біг на 100 метрів. Тест описується й використовується практично у всіх роботах, пов'язаних з дослідженнями швидкості спортсменів, наприклад, в альпінізмі, скелелазінні, гірському туризмі і т.д.

Для визначення рівня розвитку швидко-силових здатностей у туристів був включений тест – стрибок у довжину з місця, обраний як елемент, використовуваний у тренувальному процесі.

Для визначення рівня розвитку сили в групу був включений тест підтягування на високій поперечині.

Для визначення рівня розвитку гнучкості туристів у батарею був включений тест, запропонований Є.В. Васильєвим – нахили вперед з виміром положення рук відносно опори. Тест добре апробований і пропонується в багатьох роботах.

Перелік контрольних вправ, що входять у групу тестів для гірського й пішохідного видів спортивного туризму, представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Група тестів для гірського й пішохідного видів спортивного туризму

Найменування тестів	Фізичні якості спортсменів
6-ти хвилинний підйом (м)	Спеціальна витривалість
Біг на 3000 метрів (хв., с)	Загальна витривалість
Присідання на одній нозі (кіл. раз)	Силова витривалість
Лазіння по канату без допомоги ніг (с)	Швидкісна витривалість
Стрибки вгору з майданчика 50×50 см (висота в см)	Емоційна стійкість
Вимір тремору при дії негативних подразників (кіл. відхилень.)	Емоційна стійкість
Проходження спеціальної траси (хв., с)	Спритність, спец. підготовленість
Визначення «часу нерішучості» за методикою В. М. Стрельца (с)	Спритність(координація) рухів
Проба Ромберга (с)	Спритність
Тепінг-тест (кіл. точок)	Швидкість (темپ рухів)
Біг на 100 метрів (с)	Швидкість
Стрибок у довжину з місця (см)	Спец. силова підготовленість (швидкісно-силові здатності)
Підтягування на поперечині (кіл. раз)	Загальна силова підготовленість
Визначення рівня розвитку гнучкості за Е.В. Васильєвим (см)	Гнучкість

Результати експериментів з починаючими спортсменами показали, що тести, що входять у сформовану групу для гірського й пішохідного видів спортивного туризму, нерівнозначні за своєю валідністю (табл.. 2).

У зв'язку із цим можна зробити наступні висновки:

1. Дев'ять тестів мають високий ($r > 0,5$) рівень валідності й однозначно можуть використовуватися для тестування у гірському й пішохідному видах спортивного туризму.

2. П'ять тестів мають низький ($r < 0,5$) рівень валідності, що у свою чергу дозволяє назвати наступні причини, за якими це могло відбутися:

- неправильний вибір тесту;
- неінформативність тесту для починаючих спортсменів-туристів;
- неправильна методика перевірки валідності даних тестів.

Взаємозв'язок спортивних результатів і результатів тестів до й після експериментів

Контрольні вправи	Етапи досліджень					
	До експерименту			Після експерименту		
	$M \pm m$	$\pm \sigma$	r	$M \pm m$	$\pm \sigma$	r
Змагальні вправи (с)	438+36	154		340+53	225	
6-ти хв. підйом (м)	24+1,8	7,6	-0,733	31+2,8	11,8	-0,735
Біг на 3000 м (хв.)	13,8+0,2	0,85	0,7	13,4+0,17	0,72	0,71
Присідання на одній нозі (кіл. раз)	36+3,5	14,7	-0,6	38+3,4	14,4	-0,64
Підйом по канату (с)	5,9+0,45	1,9	0,796	6,0+0,43	1,82	0,799
Стрибки нагору із площ. 50×50 см (см)	59+3,4	14,6	-0,54	58+3,6	15,26	-0,56
Вимір тремору (кіл. відхилень.)	45+3,2	13,6	0,27	47+4,6	19,5	0,28
«Час нерішучості» за метод. В. М. Стрельця (с)	18+1,9	8,2	-0,105	15+1,7	7,2	-0,108
Проба Ромберга (с)	16+1,4	5,9	-0,706	17+1,5	6,36	-0,707
Тепінг-тест (кіл.)	60+0,93	3,9	-0,221	62+1	4,24	-0,22
Біг на 100 м (с)	14+0,1	0,41	0,39	14+0,01	0,423	0,395
Стрибок у довжину з місця (см)	202+2,7	11,7	-0,709	208+2,5	10,6	-0,71
Підтягування на поперечині (кіл. раз)	12+1	4,3	-0,87	12+1,1	4,7	-0,875
Визначення гнучкості за Е.В. Васильєвим (см)	12+1,2	5,2	-0,317	14+1,2	5,8	-0,32

Для об'єктивного аналізу підготовленості туристів на початковій стадії підготовки з розробленої групи тестів було обрано сім, валідність яких має високий рівень і цей рівень у ході досліджень тільки підвищувався. При цьому позитивна динаміка зміни кореляції між тестами, що входять до складу розробленої групи, і результатами, що спортсмени показують, на змаганнях, говорить про ефективність використання даних тестів і в якості тренувальних вправ і для контролю рівня підготовленості туристів.

У сформовану групу тестів для проведення основного експерименту з розробленого переліку увійшли тести, значення інформативності яких мають досить високий рівень:

1. 6-ти хвилинний підйом по мотузці з використанням тренажера ($r = -0,733$).

2. Біг на 3000 метрів ($r=0,7$).
3. Присідання на одній нозі ($r=-0,6$).
4. Лазіння по канату без допомоги ніг ($r=0,796$).
5. Стрибки вгору з майданчика 50×50 см ($r = -0,54$).
6. Проходження спеціальної траси з використанням тренажера ($r=0,6838$).
7. Стрибок у довжину з місця ($r = -0,709$).

Практично всі перераховані вище тести мають подвійне призначення. Вони використовуються як тести і як тренувальні вправи (крім стрибків вгору з майданчика 50×50 см, піднятого над землею на 50, 100 і 150 см). Тому під час проведення експериментів стало можливим відстежити не тільки величину навантаження, що одержує спортсмен у ході виконання даної вправи, але й ефективність її застосування за результатами проміжних тестувань і зв'язки цих результатів з результатами, що показали туристи на змаганнях. Результати таких досліджень дозволяють моделювати тренувальний процес, регулювати його в широких межах і визначати критичні точки, коли цей процес необхідно змінювати. Гіпотетично такими точками можуть служити точки перегину кривої зміни коефіцієнта кореляції.

Список використаної літератури.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
2. Зациорский В.М. Спортивная метрология. / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с.
3. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств: дис. ...канд. пед. наук. М., 2006. 179 с.
4. Устройство для тренировки спортсменов: пат. на изобретение RU БИМП № 14, 20 мая 2004 г., А63В-А63Н. / В.П. Танаев, В.М. Макаров. - М. - С. - 255.

5. Аксенов В.П. Взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в туристском многоборье горного и пешеходного видов: мат. сб. науч. трудов преподавателей и аспирантов ТГПУ им. Л.Н. Толстого / В.П.Аксенов, В.М. Макаров. - Тула, 2005. - С. 211-215.

Відомості про автора:

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

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

з нагоди Всесвітнього дня туризму

Збірник наукових праць
Випуск 2

Розглянуто та рекомендовано до видання на засіданні кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Протокол № 4 від 27.11.2017 року.