

**СЕКЦИЯ**  
**ИННОВАЦИОННЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОТБОРА**  
**ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТУРИСТОВ-  
ВОДНИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**  
Е.Р. Горбонос-Андронова, О.С. Микитчик

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

**Введение.** Одним из важнейших и актуальных вопросов в области физического воспитания и спорта нового тысячелетия является повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов в различных видах спорта. Практическому решению этой проблемы посвящено большое количество исследований (Дьяченко В.Ф., 2000; Платонов В.М., 2004; Игнатьева В.Я., 2005; Блохин А.В., 2001; Данилов А.А., 2003; Кушнирюк С.Г., 2007; Третяков А., 2010). Однако, следует указать, что они не охватывают всю проблематику построения процесса подготовки в спортивном водном туризме, а следовательно являются фрагментарными, что обусловлено как новейшими современными требованиями к критериям оценки эффективности определенной программы тренировочных занятий, так и необходимостью оптимизации подготовки спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования в связи со снижением их спортивных достижений на соревнованиях различного уровня.

По мнению авторитетных исследователей, одним из достаточно перспективных направлений в решении указанной проблемы есть разработка и практическая апробация в условиях подготовки спортсменов в водном туризме экспериментальных программ и методик планирования тренировочных нагрузок, разработанных в различных видах спорта (Цыганок В.И., 2000; Максимов В.С., 2000; Платонов В.М. 2004; Бондарчук А.П., 2005; Кушнирюк С.Г., 2006) [10].

**Цель исследования:** определить специфику процесса физической подготовки туристов-водников на этапе предварительной базовой подготовки.

**Задачи исследования:**

1. По данным научно-методическую литературу изучить основные проблемы развития водного туризма на Украине;
2. Выявить особенности тренировочного процесса туристов-водников на этапе предварительной базовой подготовки.

**Методы исследования:** системный анализ, анализ научной литературы, индукция и дедукция, сравнение и сопоставление.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Повышение эффективности тренировочного процесса имеет особое значение для различных видах спорта, в том числе и в туризме. Это обусловлено их высоким социальным статусом в современной общественной жизни и одновременно крайне недостаточным изучением этой проблемы в отечественной спортивной науке. За последние десятилетия значительно увеличился интерес к различным видам спортивного туризма. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы и экспериментальные исследования позволили установить наличие лишь отдельных сведений по указанной проблеме, которые акцентируют внимание на необходимости учета современных эффективных средств совершенствования физической подготовки в водных видах туризма и овладения специальными техническими навыками. Они также подтверждают тот факт, что не существует универсальной методики развития физических качеств спортсменов, занимающихся водным туризмом. Так, по мнению ученых В.И. Иванова 2007, О.С. Марчукова 2010 [5], остро встает вопрос построения эффективного процесса физической подготовки и развития тех специальных физических качеств туристов-водников, проявление которых, предоставил бы лучших результатов на соревнованиях и определил успех соревновательной деятельности в целом.

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая является основным содержанием тренировки и одновременно непосредственно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. На этапе предварительной базовой подготовки физические качества играют большую специальную роль в формировании основных двигательных умений и навыков, обуславливающих спортивную технику.

Современные методики тренировки туристов-водников направлены на всестороннее, гармоничное развитие личности, в основе которых те же подходы, средства, методы и параметры нагрузок, что и 15 лет назад. Они основаны на содержание программ по спортивному и водному туризму (1996 г). Кроме того, учебно-тренировочный процесс туристов-водников основывается на личном – субъективном опыте тренера, который не всегда строится на современной теории и методики спортивной подготовки. Кроме того содержание устаревших методик не учитывает индивидуальные особенности спортсменов, территориальные особенности, наличие материально-технической базы, современные требования в спортивном туризме. Возникает противоречие между традиционно сложившимися подходами к тренировочному процессу и постоянно растущими требованиями к технической и специальной физической подготовленности туристов-водников, что мешает гармоничному освоению спортсменами технических навыков «сплава» и развития специальной физической подготовленности, необходимой для прохождения соревновательной и походной дистанций.

Одним из вариантов решения проблемы повышения эффективности процесса подготовки туристов является улучшение организации, содержания, средств и методов учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование спортивной подготовки и достижения высоких результатов, внедрение современной научно-обоснованной методики тренировки с учетом новых технологий для развития всех физических качеств спортсменов в данном виде спорта [3, 8, 10].

Физическая подготовка туристов-водников на современном этапе должна обеспечить адаптацию организма спортсмена путем закаливания, увеличения сопротивляемости заболеваниям при переохлаждении, перегревании, воздействии других неблагоприятных факторов среды. В процессе тренировок необходимо больше времени уделять развитию общей выносливости, силы, гибкости тела, быстроты движений.

Для туристических походов свойственны значимые по объему нагрузки небольшой или средней степени интенсивности. Тренировка общей выносливости, усиливает показатель аэробной энергетической производительности организма спортсмена и позволяет без больших усилий и предельного напряжения морфофункциональных систем организма выполнить определенную работу на маршруте. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие общей и скоростно-силовой выносливости. Для туристов-водников важна специальная выносливость, сила мышц верхних конечностей и туловища [1].

Интегральная подготовка в туризме осуществляется непосредственно в условиях туристических и экстремальных походах, а также соревнований [4, 7]. Она является основным средством повышения мастерства в преодолении естественных препятствий и соревновательных дистанций, получения необходимых знаний, умений и навыков в организации и проведении туристических мероприятий.

Одной из особенностей туризма, как вида спорта, является достаточно жестко регламентированная последовательность в осуществлении спортивных походов разной категории сложности. Этапность в увеличении категории сложности походов – это один из принципов обеспечения безопасности туристических мероприятий. Таким образом, тренировочный процесс в спортивном туризме является многолетним и этапным [2, 5, 7].

Предварительный базовый этап подготовки туристов-водников предусматривает участие в спортивных походах II и III категории сложности, выполнения норм на присвоение II спортивного разряда.

В туризме традиционным есть одногодичный тренировочный макроцикл (цикл подготовки к главному в сезоне спортивного похода или ключевым соревнованиям). В основе макроцикла лежат отдельные упражнения, направленные на формирование того или иного физического качества или умения, а также, в качестве упражнений в тренировке используются элементы техники туризма [4, 10].

Построение учебно-тренировочного процесса в мезоциклах направлена на решение специфических для данного периода задач, а именно на общую физическую, техническую и психологическую подготовленность к участию в спортивном походе. В свою очередь построение тренировочного микроцикла направлены на овладение специальными техническими умениями и навыками.

Также следует указать, что тренировочный процесс в туристическом сезоне подразделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. В подготовительном периоде достигается необходимый уровень общей и специальной физической подготовки, укрепляется морально-волевые

качества, совершенствуются технико-тактическое мастерство, повышается уровень специальных и теоретических знаний [7, 9].

Подготовительный период предшествует основному. В водном туризме, из-за его специфики и сезонности, продолжительность подготовительного периода составляет половину от основного.

Основной период подготовки туристов направлен на повышение общего уровня функциональных возможностей организма благодаря общефизической подготовки. Кроме того совершенствуются техническое мастерство и улучшается спортивная форма туристов-водников средствами специальной технической и физической подготовки. Данный период включает тренировочные занятия, выполняемые перед началом похода или соревнований. Именно на этом этапе туристы решают главные спортивные задачи сезона: успешное преодоление маршрута похода; совершенствование техники и тактики; поддержание достигнутого уровня физических и морально-волевых качеств; выполнение нормативных требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Объем и интенсивность нагрузки в основном периоде максимальный.

В переходном периоде осуществляется постепенный переход от максимальных нагрузок основного периода к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода. Это период снятия усталости и восстановления нормального функционирования организма [1, 7, 10].

#### **Выводы:**

1. На сегодняшний день недостаточно исследована проблема новых, более эффективных комплексных форм физического воспитания туристов-водников, особенно в зимнее время года; не существует универсальной методики развития физических качеств спортсменов, занимающихся водным туризмом. По нашему мнению, путями преодоления имеющихся проблем является повышение эффективности процесса подготовки спортсменов, совершенствование организации, содержания, средств и методов учебно-тренировочного процесса. Учитывая вышеупомянутое, необходимо научный поиск и экспериментальная проверка такой формы физической подготовки спортсменов туристов, которая позволила на высоком современном уровне решить рассматриваемую проблему с высокой эффективностью.

2. Отличительные черты тренировочного процесса в туризме от других видов спорта, обусловлены спецификой туристической деятельности и зависят от особенностей физической нагрузки, которая оказывает существенное влияние на туриста на протяжении длительного похода; преодоления объективно небезопасных естественных преград требующих высочайшего технико-тактического мастерства и конкретных эмоциональных качеств.

Можно утверждать, что тренировочный процесс в туризме является основой для создания наилучших условий длительной адаптации организма туриста-водника к высоким психофизиологическим нагрузкам, возможным в походах разной категории сложности.

#### **Литература:**

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: [навчальний посібник] / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга, 2009.
2. Дорошко О.П. Інформація про стан розвитку туристсько-краснавчої роботи серед учнівської молоді в Україні. Туризм і краснавство: Інформаційно-методичний вісник / О.П.Дорошко. – К., 2009. – 68 с.
3. Зазгарская И.Б. Проблемы и перспективы развития туризма на территории Украины / И.Б.Зазгарская. – К., 2005. – 196с.
4. Зінченко В.А. Молодіжний туризм в Українській РСР у 70-80-х pp. ХХ ст. (на основі діяльності "Супутника") / В.А.Зінченко. – Донецьк, 2003. – 196 с.
5. Іванов В. Й. Про концептуальні засади розвитку видів спортивного туризму в Україні./ В. Й. Іванов, від 16 грудня 2007 р. №9, 34с.
6. Ковалев С.О. Український туризм: історичний огляд та сучасний сталій поступ. / С.О.Ковалев, Київ.: 2009 -196с.
7. Наровлянський О.Д. Шкільний туризм / О.Д. Наровлянський, М.Д. Наровлянська, В.О. Пустовойт, К.: Шкільний світ, 2009.
8. Серкіз Я.І. Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам'яті / Я.І.Серкіз // Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., К., 2004
9. Соколов В.А., Спортивний туризм на сучасному етапі. / В.А. Соколов, Ю.В. Штангей, І.В.Петрова // Матеріали Міжнародної НПК “Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості”, 10-11.10.2001р., К., 2002.
10. Цыганок А.В. О некоторых особенностях формирования функциональных возможностей организма при адаптации к систематическим занятиям спортом / Н.В. Маликов, Н.В. Богдановская, А.А. Кузнецов,

А.В. Цыганок // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы XII международного симпозиума.  
– М.: РУДН, 2007. – С. 277-278.