

## Обґрунтування технології вдосконалення технічної підготовки учнів 15–16 років у процесі занять спортивним туризмом

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Під час проблеми змагальної діяльності використовують різноманітну техніку та тактику, засоби пересування й забезпечення безпеки учасників [9]. Подолання перешкод потребує різної за часом та інтенсивністю роботи від спортсменів, які займаються спортивним туризмом.

Оскільки змагання зі спортивного туризму проводяться на міжнародному рівні, то це потребує від спортсменів володіння всіма видами спортивної підготовки. Насамперед, це фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична [2].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Сучасний стан дослідження підготовки дітей 15–16 років у спортивному туризмі вивчено недостатньо. Оскільки сукупність відповідних знань, відомостей про окремі види підготовки в процесі занять спортивним туризмом, наявність програмно-нормативного матеріалу є незначною для повноцінної підготовки спортсменів високого класу, то це потребує подальших розробок та вдосконалення.

**Завдання дослідження** – обґрунтування й розроблення технології технічної підготовки дітей 15–16 років у спортивному туризмі та її впровадження в тренувальний процес.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз досліджень у спортивному тренуванні дає підстави говорити про те, що при побудові багаторічної підготовки повинна забезпечуватися така організація тренувального процесу, яка б дала змогу ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки або одного макроциклу до іншого [1; 2; 3]. Лише в цьому випадку можна досягти зростання показників фізичних і технічних якостей спортсменів, підвищити функціональні можливості основних систем організму.

Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру, що характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів побудовано весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [6]. Тренувальний процес має тенденцію до систематичного повторення елементів змісту (цикли), але зміст тренувальних занять у кожному циклі відповідає логіці конкретного етапу підготовки туриста (початкової, базової й т. ін.) і логіці підготовки до участі в спортивних походах та змаганнях різного рівня складності.

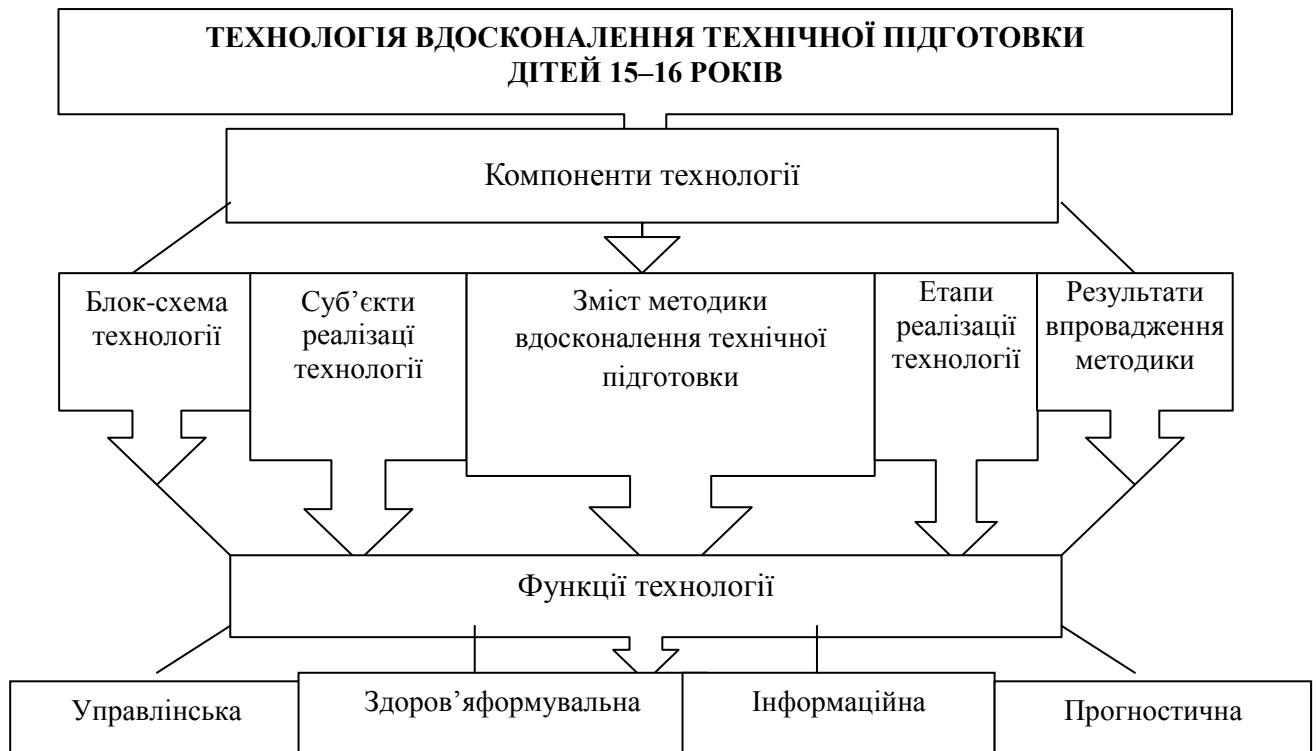
*Технологія* – це діяльність, яка максимально реалізовує закони навчання, виховання та розвитку особистості; з одного боку, сукупність прийомів і способів обробки виробництва певних продуктів, а з іншого – наука про такі способи [4].

Ми розглядали технологію як моделювання змісту навчально-виховного процесу, методи, засоби та прийоми.

Розробка технології передбачала наявність певних умов:

- наявність належної матеріально-технічної бази;
- достатній рівень фахової підготовки тренерів;
- наявність обладнання для занять;
- можливість застосування сучасних технологій;
- можливість використання всіх форм контролю (попереднього, поточного, оперативного й підсумкового);
- наявність достатнього методичного забезпечення;
- узгодженість роботи педагогічного колективу;
- співпраця з батьками та дітьми.

Як видно з функціональної схеми (рис. 1), до складу технології входять компоненти й функції. Розглянемо їх детальніше.



**Рис. 1.** *Схема технології вдосконалення технічної підготовки*

Технологія включає п'ять компонент, які взаємопов'язані між собою, та чотири основні функції, що забезпечують її реалізацію.

Перша компонента – блок-схема технології вдосконалення технічної підготовки (рис. 2) – містить загальну інформацію про складові частини технології, їх взаємодію й послідовність виконання для досягнення поставленої мети – покращення показників фізичних якостей і різних видів підготовки туристів.

Запропонована схема складається з п'яти послідовних блоків. Перший – блок-схема педагогічного контролю, другий – попередні показники підготовленості дітей, що передбачає визначення необхідних антропометричних показників тіла, рівня розвитку фізичних якостей, а також умінь й навички, потрібні для туристичної діяльності.



**Рис. 2.** *Блок-схема технології вдосконалення технічної підготовки*

Щоб вивчити процес підготовки спортсменів, варто також провести анкетування серед тренерів і спортсменів, аби виявити ступінь їхньої обізнаності з підготовкою й участю в процесі вдосконалення фізичних якостей.

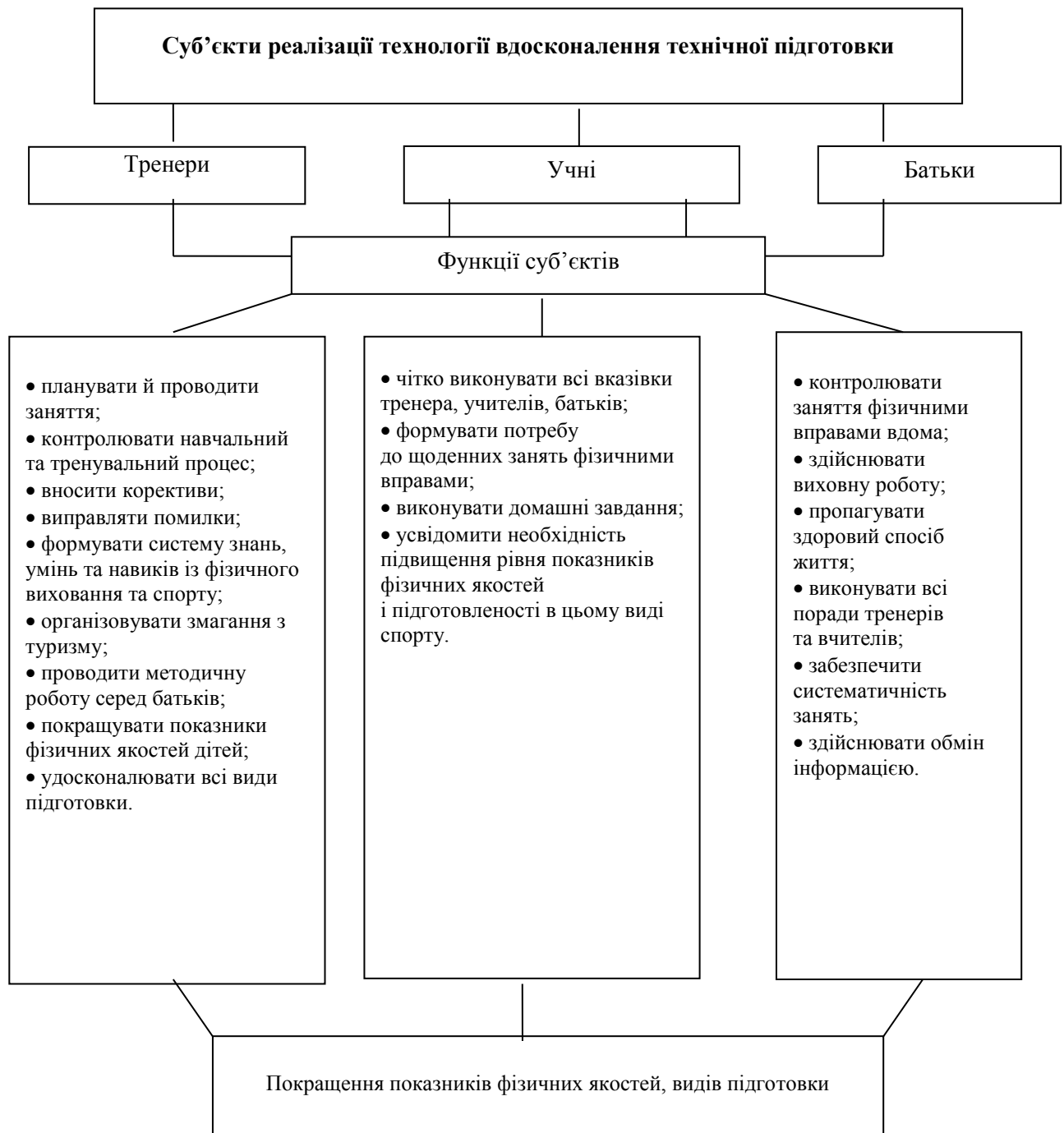
Отримані результати, опрацьовані методами математичної статистики, міститимуть достовірну інформацію про фізичний стан дітей, а результати анкетування розширять діапазон можливостей щодо розробки методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

Третій блок – обґрунтування змісту методики вдосконалення технічної підготовки, четвертий – передбачає низку заходів щодо реалізації методики, п'ятий – контроль реалізації методики, висновки.

Другий складник – суб'єкти реалізації технології вдосконалення технічної підготовки (рис. 3) – визначає основних суб'єктів, які безпосередньо братимуть участь у реалізації технології, а також детально визначає їхні функції під час упровадження програми [1, 3].

Так, тренери зі спортивного туризму повинні:

- планувати й проводити заняття;
- контролювати навчальний і тренувальний процес;
- вносити корективи;
- виправляти помилки;
- формувати систему знань, умінь і навиків із фізичного виховання та спорту;
- організовувати змагання з туризму;
- проводити методичну роботу серед батьків;
- покращувати показники фізичних якостей дітей;
- удосконалювати всі види підготовки.



**Рис. 3.** Суб'єкти реалізації технології вдосконалення технічної підготовки

Наступний суб'єкт розробленої нами технології – учні, які безпосередньо виконуватимуть вказівки й вимоги тренерів, учителів із фізичної культури та батьків. Ураховуючи статус дітей у позашкільному закладі та вдома, ми визначили їхні функціональні обов'язки:

- чітко виконувати всі вказівки тренера, учителів, батьків;
- формувати потребу до щоденних занять фізичними вправами;
- виконувати домашні завдання;
- усвідомити необхідність підвищення рівня показників фізичних якостей і підготовленості в цьому виді спорту.

Будь-який навчально-тренувальний процес не буде цілісним без участі в ньому батьків, а тому вони також повинні залучатися до реалізації технології вдосконалення технічної підготовки. До їхніх функціональних обов'язків входять:

- контроль заняття фізичними вправами вдома;
- виховна робота;
- пропагування здорового способу життя;
- виконання всіх порад тренерів та вчителів;
- забезпечення систематичності занять;

- здійснення обміну інформацією.

Ми вважаємо, що завдяки злагодженим діям усіх суб'єктів реалізації технології технічної підготовки дітей, можна досягти гармонійного розвитку особистості дитини.

Третя складова частина – методика вдосконалення технічної підготовки. Під час розробки методики визначено основну мету – удосконалення всіх видів підготовки, покращення показників фізичних якостей; висвітлено основні завдання, які досягатимуться під час її впровадження (освітні, оздоровчі, виховні та розвивальні). Водночас у програмі представлено принципи, що дадуть змогу виконати поставлені завдання [3; 6]. Так, під час реалізації методики вдосконалення ми вважаємо за доцільне використовувати специфічні принципи фізичного виховання й тренування. До них відносять принципи систематичності, послідовності, дидактичні, специфічні принципи фізичного виховання та тренування: єдність загальної й спеціальної підготовки спортсмена, безперервність тренувального процесу, індивідуальність тренування, поступове та максимальне збільшення тренувальних вимог, хвилеподібну динаміку навантажень і циклічність тренувального процесу.

Задля оптимізації навчання залежно від його змісту й конкретних дидактичних завдань ви вважаємо за необхідне використовувати різні методи навчання: оволодіння знаннями, руховими вміннями й навиками, удосконалення рухових навиків і розвитку фізичних якостей [4].

У нашій програмі використано такі методи тренування: метод регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи; аутогенне ідеомоторне тренування; повторний метод; особистий приклад тренера; демонстрація; словесні [3; 6].

Четвертий блок передбачає низку заходів щодо реалізації методики. Методика вдосконалення технічної підготовки реалізується протягом трьох етапів. Підготовчий етап уключає загальнопідготовчий (два місяці) і спеціально підготовчий (три місяці). Змагальний триває п'ять місяців, перехідний – два.

У методиці ми використовували всі методи й принципи в єдності, реалізуючи тим самим оздоровчу, виховну та освітню функції фізичного виховання, а також забезпечуючи зв'язок фізичного виховання з тренуванням і формуванням гармонійно розвиненої особистості.

У процесі застосування всіх методів пропонуємо застосовувати відповідні прийоми навчання та вдосконалення рухів [3; 5].

Узагальнивши відомі дані [7; 8] й виходячи з особливостей розробленої нами технології, ми здійснили такий розподіл фізичних вправ, використовуваних у методиці вдосконалення технічної підготовки дітей, які займаються туризмом: загальнорозвивальні вправи; вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей; вправи, які покращують показники технічної підготовленості.

У процесі тренувальних занять пропонуємо використовувати такі засоби, як фізичні вправи, технічні елементи, спеціальні завдання.

До системи засобів спортивного туризму (рис. 4) ми віднесли:

– *теоретичні заняття:*

- навчальна література;
- навчально-методичні фільми з техніки в'язання вузлів та елементів спортивного туризму;

– *роботу з мотузками:*

- проходження смуги перешкод;
- в'язання туристичних вузлів;
- наведення технічних етапів;

– *загальнорозвивальні вправи:*

- вправи на розвиток фізичних якостей;

– *заняття на стаціонарних смугах перешкод:*

- проходження дистанцій у мотузкових парках;
- заняття на скелелазних стінках;

– *участь у змаганнях із різних видів туризму* (спортивне орієнтування, лижний, гірський, водний, вело- тощо).

П'ятий компонент – контроль реалізації методики, висновки. Так, у результаті впровадження методики в дітей, котрі займаються спортивним туризмом, має відбутися:

- формування мотивації до занять туризмом та фізичною культурою;
- зміцнення здоров'я, загартування організму;



**Рис. 4.** Система засобів спортивного туризму

П'ятий компонент – контроль реалізації методики, висновки. Так, у результаті впровадження методики в дітей, котрі займаються спортивним туризмом, має відбутися:

- формування мотивації до занять туризмом та фізичною культурою;
- зміцнення здоров'я, загартування організму;
- збільшення обсягу теоретичних знань;
- формування необхідних туристичних умінь і навичок;
- покращення діяльності всіх функцій та систем організму;
- прогресивний розвиток усіх видів спортивної підготовки;
- покращення результату виступу в змаганнях;
- формування гармонійної особистості, позитивних рис характеру;
- формування екологічної культури.

Невід'ємна складова частина занять туризмом – теоретична підготовка туриста [2; 8], яка забезпечує формування специфічних знань, умінь, навичок. Важливими умовами ефективності тренувального процесу є контроль і регулювання фізичного навантаження в поєднанні з відновленням.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Чітке усвідомлення закономірностей теорії й методики фізичного виховання, спортивної підготовки, знання принципів і форм побудови тренувального процесу, ефективне впровадження запропонованої методики вдосконалення технічної підготовки дітей 15–16 років у спортивному туризмі дасть змогу досягнути кінцевого результату, поставленої мети.

Проведена робота свідчить про те, що в ході наукового дослідження та експерименту з апробації запропонованих нами методик, повинно відбутися підвищення показників технічної підготовленості, рухової активності, фізичного розвитку.

#### *Джерела та література*

1. Борисов П. С. Технология спортивного туризма : учеб. пособие / П. С. Борисов. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 219 с.
2. Дугаренко И. А. Основы спортивного туризма / И. А. Дугаренко. – Симферополь : СОНАТ, 2007. – 80 с.
3. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28–37.
4. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак. – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.
5. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях : навч. посіб. / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підруч. і посіб., 2010. – 127 с. : ілюстр.
6. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 389–407.
7. Селуянов В. М. Фізіологія активності Н. А. Бернштейна як основа теорії технічної підготовки в спорті / В. М. Селуянов, М. П. Шестаков // ТіПФК. – 1996. – № 11. – С. 58–62.
8. Серебряй В. Формування здорового способу життя засобами туризму / В. Серебряй // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2004. – № 34 – С. 12–13.
9. Соколов В. А. Спортивный туризм на современном этапе : материалы Міжнар. НПК «Туризм у ХХІ столітті:

#### **Анотації**

*У статті здійснено аналіз та застосовано метод узагальнення науково-дослідної й науково-методичної літератури, висвітлено погляди фахівців на основи теорії тренувань і побудову процесу підготовки спортсменів, котрі займаються спортивним туризмом. Завдання нашого дослідження – проаналізувати особливості підготовки спортсменів. Накопичені знання, правильно організована та впроваджена методика підготовки спортсменів уможливають підвищити ефективність тренувального процесу, покращити результати виступів у змаганнях. Обґрунтовано й розроблено технологію вдосконалення технічної підготовки дітей, які займаються спортивним туризмом.*

**Ключові слова:** спортивний туризм, технологія, методика, удосконалення технічної підготовки.

**Елена Дем'янчук, Алла Алёшина. Обоснование технологии совершенствования технической подготовки учеников 15–16 лет во время занятий спортивным туризмом.** *В статье осуществлен анализ и применен метод обобщения научно-исследовательской и научно-методической литературы, освещены взгляды специалистов на основы теории тренировок и построение процесса подготовки спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом. Задание нашего исследования – проанализировать особенности подготовки спортсменов. Накопленные знания, правильно организованная и внедренная методика подготовки спортсменов позволят повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить результаты выступления в соревнованиях. Обоснована и разработанная технология совершенствования технической подготовки детей, которые занимаются спортивным туризмом.*

**Ключевые слова:** спортивный туризм, технология, методика усовершенствования технико-тактической подготовки.

**Olena Demianchuk, Alla Aleshina. Grounding the Technology of Improvement of Technical Training of Children Aged 15–16 while Practicing Sports Tourism.** *The article deals with the analysis and application of the method of generalization of research and methodological literature and with examining of experts' views, concerning the theory of training and building the process of preparing athletes engaged in sports tourism. The objective of our investigation was to analyze the peculiarities of training athletes. The accumulation of knowledge, properly organized and implemented methods of preparation of athletes will increase the efficiency of the training process and improve performance results during competitions. It was worked out the technology of perfection of technical preparation of children who are engaged in sporting tourism.*

**Key words:** sports tourism, technology, methods, improvement of technical and tactical training.