

## Ефективність упровадження методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у процесі занять спортивним туризмом у річному циклі тренувань

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Важливе значення має впровадження методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки дітей (15–16 років) у процесі занять спортивним туризмом у річному циклі тренувань, на чому наголошують дослідники.

**Завдання дослідження** полягає в обґрунтуванні ефективності застосування методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років в тренувальному процесі під час занять спортивним туризмом.

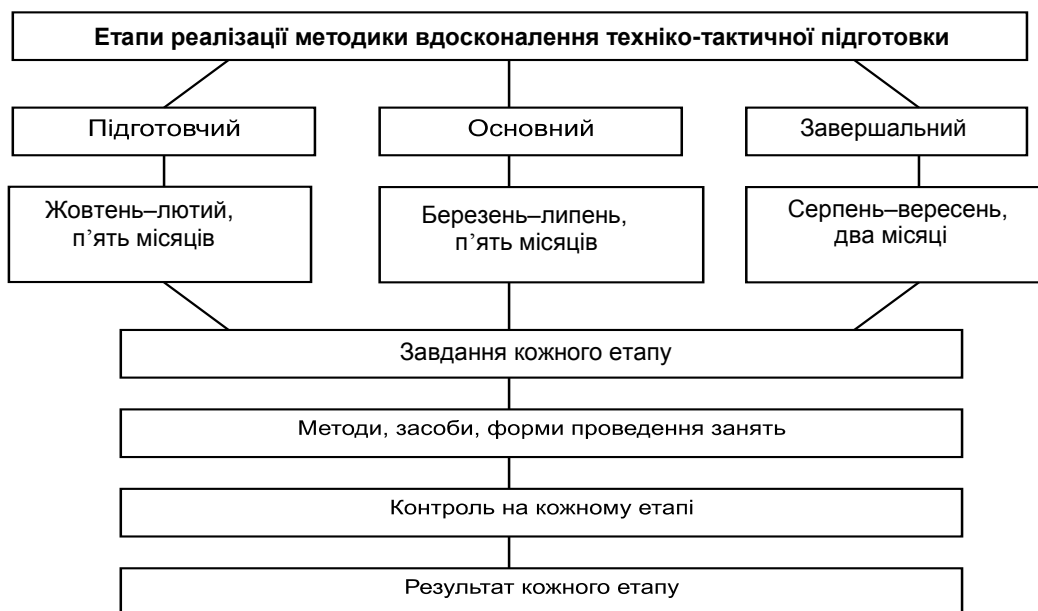
**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Методика характеризується широкою варіативністю величини й характеру навантажень; чергування навантаження з інтервалами відпочинку, а також складності маршруту, умов його проходження. Важливо встановити контроль за динамікою антропометричних показників, фізичних якостей, технічної підготовленості, психологічної стійкості [4].

Структура багаторічної підготовки залежить переважно від тих завдань, які виконують туристи на конкретному етапі підготовки [1]. На відміну від інших видів спорту [5], у туризмі відсутній чотирирічний цикл, а застосовуються здебільшого річні або дворічні цикли в системі багаторічної підготовки. Перший етап попередньої підготовки юних туристів 7–13 років забезпечує базу загальної фізичної підготовки. Другий етап – базової підготовки (14–17 років) – забезпечує початок цілеспрямованих занять туризмом. Третій етап (18–35 років) спрямований на вдосконалення теоретичної, техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки туриста. На четвертому етапі (36 років і старше) забезпечуються стабілізація й підтримання досягнутого рівня підготовленості туриста.

**Завдання, особливості методики.** Етап базової підготовки з 14 до 17 років складається з двох періодів загальної та спеціальної підготовки. У період загальної базової підготовки основні завдання спрямовані на подальший розвиток функціональних можливостей туристів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку та рівні підготовленості. Особливу увагу звернуто на створення рухового потенціалу для засвоєння різноманітних рухових навиків, характерних для туризму. На цьому етапі підготовка туриста будується на різноманітному матеріалі специфічних для туризму вправ. Наприклад, у велосипедному туризмі засвоюють навички їзди в різних умовах (спуск, підйом, віражі, по снігу, фігурна їзда тощо). Отже, продовжується робота з формування стійкого інтересу до занять туризмом, формування необхідних морально-вольових якостей (сміливість, наполегливість, цілеспрямованість).

На етапі спеціальної базової підготовки остаточно визначається предмет спортивної спеціалізації (вид туризму). Важливого значення набуває індивідуалізація процесу підготовки відповідно до фізичних і психічних особливостей туриста. Збільшення функціональних можливостей організму здійснюється при застосуванні великих тренувальних навантажень, за величиною яких повинен бути встановлений постійний педагогічний і лікарський контроль. Збільшується практичний досвід участі в походах більш високого ступеня складності, набуття технічних прийомів із техніки туризму (пересування, подолання перешкод, страхування, бівачних робіт, орієнтування тощо). Особливої уваги потребують уміння адаптуватися до складних, екстремальних умов, а також формування психічної стійкості туриста.

Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки реалізується протягом трьох етапів (рис. 1). Підготовчий етап уключає загальнопідготовчий (два місяці) та спеціально-підготовчий (три місяці). Змагальний етап триває п'ять місяців, перехідний – два.



**Рис. 1.** *Схема етапів реалізації методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки*

Показники фізичного розвитку школярів за останні десять років постійно погіршуються – і більшість дітей мають не одне, а багато хронічних захворювань. Досить сказати, що до 10–11 класу 75 % дівчаток хронічно хворі, а 40 % юнаків не в змозі виконати нормативи з фізпідготовки [3].

Тому основною **метою** ми ставимо покращення показників фізичних якостей дітей, котрі займаються спортом, безпосередньо спортивним туризмом.

Дослідження проводили на базі Ківерцівської районної СЮТур. У ході досліджень обстежено 46 дітей, які займалися туризмом і відвідували гуртки, із них 16 – дівчатка та 30 – хлопчики.

Для участі у формувальному експерименті створено контрольну й експериментальну групи, по 23 особи в кожній ( $\epsilon=0,03 \leq 0,05$ ), хлопців і дівчат. Контрольна група, створена з дітей першої групи, займалася за програмою гурткової роботи позашкільних закладів.

Експериментальна група працювала за розробленою нами технологією вдосконалення техніко-тактичної підготовки [2], яка містила такі складники рухової діяльності дітей:

- 1) відпрацювання технічних елементів;
- 2) виконання спеціальних завдань;
- 3) відпрацювання розроблених комплексів тестових вправ;
- 4) виконання індивідуальних домашніх завдань;
- 5) обов'язкове відвідування занять із фізичної культури.

Діти експериментальної групи виконували всі ці складники та відвідували заняття з фізичної культури, де розв'язували завдання з навчальної програми освітньо-виховних закладів.

На початку експерименту й по його завершенню ми використали метод педагогічного тестування [8], результати якого, опрацьовані за методами математичної статистики [6; 7], дали підставу стверджувати про ефективність нашої програми.

Під час вимірювань визначали такі показники фізичного розвитку дітей 15–16 років: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, нахил тулуба вперед із положення сидячи, біг на 100 м, біг на 2000 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг  $4 \times 9$  м.

Під час дослідження рівнів компетентності учнів із вказаних тестових вправ успішність у них зросла після експерименту в обох групах, порівняно з його початком. Виняток становив результат учнів контрольної групи в стрибку в довжину, де рівень компетентності лишився незмінним, бігу на 2000 м, де дані обох тестувань – на високому рівні, у підніманні тулуба з положення лежачи, де найвищий показник навчальних досягнень знизився на 13,3 %.

Тестування контрольної групи дало підставу відзначити покращення результатів, проте без статистично значимості достовірності ( $p \geq 0,05$ ). Що стосується достовірної відмінності результатів між групами, то до експерименту її не виявлено, після вона відзначилась у вправах з оцінки розвитку сили черевного преса та витривалості на користь експериментальної групи ( $p \leq 0,05$ ).

Установлено, що в дівчат з експериментальної групи статистично достовірно зросли показники розвитку сили (підтягування,  $p \leq 0,01$ ; піднімання тулуба з положення лежачи,  $p \leq 0,05$ ); спритності (човниковий біг,  $p \leq 0,05$ ) та витривалості (біг на 1500 м,  $p \leq 0,001$ ).

Оцінку рівня техніко-тактичної підготовленості в спортивному туризмі ми проводили за шістьма вправами: «Підйом–траверс–спуск по вертикальних перилах (наведення перильної мотузки)», «в'язання вузлів», «підйом вільним лазінням» (із судівською страховкою), «визначення відстані до об'єкта», «рух за заданим азимутом», «рух по лінії» (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників тестування техніко-тактичної підготовленості дітей 15–16 років, які займаються туризмом**

№ з/п	Досліджуваний показник	Діти			
		хлопці, n=15, дівчата, n=8		хлопці, n=15, дівчата n=8	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
1	2	3	4	5	6
1	«Підйом–траверс–спуск», хв	5,02±0,72	<b>4,27±0,24*</b>	4,51±0,38	<b>4,32±0,17*</b>
2	В'язання вузлів, хв	1,48±0,03	<b>1,42±0,08*</b>	1,43±0,07	<b>1,29±0,02*</b>
3	Підйом вільним лазінням, хв	3,05±0,17	3,01±0,12	2,84±0,37	2,65±0,68
4	Визначення відстані, м	63,5±5,12	61,1±4,76	62,8±3,26*	<b>61,1±4,32*</b>
5	Рух за заданим азимутом, о	109±1	107±1	106±2	<b>105±1*</b>
6	Рух по лінії, м	7,13±0,16	6,9±0,18	7,11±0,21	6,7±0,15
7	«Підйом–траверс–спуск», хв	<b>5,5±0,91</b>	<b>4,29±0,98*</b>	5,06±0,72	<b>4,24±0,18*</b>
8	В'язання вузлів, хв	1,56±0,83	1,48±0,14	1,46±0,61	<b>1,37±0,11*</b>
9	Підйом вільним лазінням, хв	3,29±0,38	<b>3,14±0,87*</b>	3,22±0,72	<b>3,01±0,56*</b>
10	Визначення відстані, м	65,77±4,35	62,38±2,71	63,24±1,45	61,92±1,18
11	Рух за заданим азимутом, м	110±2	106±1	106±1	105±1
12	Рух по лінії, м	7,52±0,25	7,32±0,15	7,24±0,42	<b>7,01±0,37*</b>

Повторне подолання зв'язки етапів «підйом–траверс–спуск по вертикальних перилах» показало приріст в обох групах: в експериментальній – на 25,6 % ( $p \leq 0,001$ ), у контрольній – на 17,8 % ( $p \geq 0,05$ ). Проте приріст в експериментальній групі більш значний, ніж у контрольній.

В'язання вузлів дало змогу спостерігати позитивні результати в обох групах зі статистичною достовірністю в межах кожної з них: контрольна група – при  $p \leq 0,001$  із приростом 43,1 %, експериментальна – при  $p \leq 0,001$  із приростом 50,6 %. Установлено достовірну різницю результатів між групами до (при  $p \leq 0,05$ ) і після експерименту (при  $p \leq 0,01$ ).

Під час повторного проходження етапу визначення відстані приріст у досліджуваних контрольної групи більш значний (на 2,3 %), ніж в експериментальній.

Повторне тестування роботи з компасом показало статистично більш значимі позитивні зміни в межах кожної з груп ( $p \leq 0,05$ ), різниці між групами на обох етапах дослідження не виявлено ( $p \geq 0,05$ ).

Під час повторного тестування роботи з картою простежено приріст в експериментальній групі більш значний, ніж у контрольній.

Так, у результаті впровадження методики (рис. 2) у дітей, які займаються спортивним туризмом, відбулося:

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



Рис. 2. Ефективність упровадження методики

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведена робота свідчить про те, що в ході наукового дослідження та експерименту з апробації запропонованих нами методик виявлено підвищення показників техніко-тактичної підготовленості, підвищення рухової активності, показників фізичного розвитку.

Зокрема, після експерименту за показниками техніко-тактичної підготовленості при порівнянні результатів проходження дистанцій змагань у дівчат КГ середні показники часу, затраченого на проходження дистанції, покращилися на 5,7 %; у дівчат ЕГ – на 31,50 %.

У хлопців КГ середні показники часу, затраченого на проходження дистанції, покращилися на 2,73 %; у хлопців ЕГ – на 36,8 %.

Щодо фізичної підготовленості, то виявлено, що приріст результатів у юнаків експериментальної групи засвідчив статистично значиме зростання (при  $p \leq 0,05$ ), підвищилися результати з підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи й бігу на 2000 м. Достовірно значима перевага цієї групи над контрольною встановлена після експерименту за показниками сили червоного преса й витривалості ( $p \leq 0,05$ ).

Установлено достовірно значимі зростання показників розвитку сили (піднімання тулуба з положення лежачи ( $p \leq 0,05$ ), підтягування ( $p \leq 0,01$ )), витривалості (біг на 1500 м ( $p \leq 0,001$ )), спритності («човниковий» біг ( $p \leq 0,05$ )) у дівчат експериментальної групи.

Отже, результати впровадження запропонованої методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у спортивному туризмі свідчать про її статистично достовірно вищий вплив на показники фізичної, техніко-тактичної підготовленості. Тому її можна рекомендувати для практичного застосування.

#### Джерела та література

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
2. Дем'ячук О. Г. Обґрунтування технології удосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у процесі занять спортивним туризмом / Олена Дем'ячук, Алла Альошина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цюль, А. І. Альошина ; СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 20. – С. 166–172.
3. Demianchuk Olena. Prevention of traumatism and other risks during physical training lessons / O. Demianchuk, O. Mordyk // Health Problems of Civilization. – Biala Podlaska, 2014 – V. 8, N. 2.– S. 20–24.
4. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. С. 28–37.
5. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 389–407.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.
7. Шестаков М. П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере : учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений физической культуры / М. П. Шестаков. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.
8. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. – 278 с. : рис., табл.

## Анотації

У статті здійснено аналіз та застосовано метод узагальнення науково-дослідної й науково-методичної літератури, висвітлено погляди фахівців на основи теорії тренувань та побудову процесу підготовки спортсменів, які займаються спортивним туризмом. **Завданням нашого дослідження** – доказати ефективність застосування розробленої нами методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у тренувальному процесі річного циклу.

**Ключові слова:** спортивний туризм, методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

**Елена Демянчук. Эффективность внедрения методики усовершенствования технико-тактической подготовки детей 15–16 лет в процессе занятий спортивным туризмом в годичном цикле тренировок.** 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. **Задачей нашего исследования** было доказать эффективность применения разработанной нами методики совершенствования технико-тактической подготовки детей 15–16 лет в тренировочном процессе годичного цикла.

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

**Olena Demyanchuk. The Effectiveness of Implementation of the Methodology of Improvement of Technical and Tactical Training of Children aged 15–16 Years old in the Process of Sports Tourism Practicing in an Annual Training Cycle.** The article deals with the analysis and application of the method of generalization of research and scientific-methodological literature. It was also highlighted the experts' views concerning the basics of training theory and formation of the process of athletes' preparation who practice sports tourism. The task of our research was to prove the efficiency of application of the developed by us methodology of improvement of technical-tactical preparation of children aged 15–16 years old for the training process of an annual cycle.

**Key words:** sports tourism, methodology of improvement of technical and tactical preparation.