

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ ДО БАГАТОДЕННИХ  
ПІШОХІДНИХ ПОХОДІВ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала: студентка 4 курсу, 421 групи  
спеціальності – 017 Фізкультура і спорт

Кульчицька Юлія

Керівник: канд. пед. наук, доцент

Грабовський Ю. А.

Рецензент: канд. фіз. вих., доцент

Стрикаленко Є. А.

Херсон-2020 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>Розділ 1. Мета, задачі фізичної підготовки в спорті</b> .....	5
1.1. Мета, задачі фізичної підготовки в спорті .....	5
1.2. Особливості спортивного туризму.....	8
1.3. Особливості фізичної підготовки підлітків.....	18
<b>Розділ 2. Характеристика методів та організація дослідження</b> ....	21
2.1. Характеристика методів та організація дослідження .....	21
2.2. Організація дослідження.....	27
<b>Розділ 3. Результати дослідження</b> .....	29
3.1. Результати визначення фізичної підготовленості юних туристів .....	29
3.2. Планування навчально-тренувальних занять .....	34
3.3. Методика удосконалення фізичної підготовленості дітей 12-14 років до участі в багатоденних походах.....	35
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	38
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖРЕЛ</b> .....	40

## ВСТУП

**Актуальність.** Спортивний туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, фізичного удосконалення, змінення здоров'я, залучення людей до занять фізично культурою.

На сьогодні, спортивний туризм розвивається за двома напрямками: організація та проведення змагань з видів туризму, що передбачає виявлення та уніфікованого порівняння вмінь та навичок спортсменів долати природні перешкоди та організація та проведення спортивних багатоденних походів. Спортивний туризм є доступним для різних вікових категорій, спортсмени починаючи з 10-літнього віку дітей до похилого віку включно можуть брати участь у доступних для них туристських заходах. Участь у багатоденних походах передбачає суттєвої ретельної підготовки, яка здійснюється за такими напрямками: організаційна, топографічна, технічна, тактична, психологічна та фізична. Фізична підготовка туриста є основою для реалізації завдань технічної, тактичної і психологічної підготовки, бо в залежності від рівня розвитку фізичних якостей реалізуються завдання останніх. Особливо це актуально для спортсменів-туристів дитячого віку.

В умовах спортивного походу туристам доводиться переборювати природні труднощі та перешкоди. В пішохідному туризмі, походи з якого проводяться в основному в умовах середньогір'я, туристам доводиться проходити велику відстань, долати підйоми та спуски, переправлятися через річки та болота, ходити по задернованим та обсіпним схилам тощо. Все це вимагає розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, сила, координація, спритність.

У сучасній науковій та науково-методичній літературі розглядаються питання фізичної підготовки спортсменів. Це роботи Л.Р. Айунц [2], Т.І. Дорофєєва, О.О. Пилипко [8], М.М. Линця [20], В.Н. Платонова [24] та інших. Проблемам організації та проведення

туристських спортивних походів присвячені праці Ю.А. Грабовського [7], В.Д. Дехтяря [9], В.М. Зігунова [10;11], Б.П. Пангелова [23], З.І. Філіпова [43] та інших. Особливості фізичної підготовки туристів розглядає в своїх дослідженнях Зеніної І.В. [14]. Але проблему фізичної підготовки юних туристів до багатоденних походів у науковій літературі на приділено уваги, чим і пояснюється актуальність проблеми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовка туристів.

**Предметом дослідження** – є особливості фізичної підготовки юних туристів 12-14 років до багатоденних походів.

**Мета дослідження:** розробити методику удосконалення фізичної підготовленості юних туристів 12-14 років до багатоденних походів.

**Завдання дослідження:**

1. на основі аналізу наукової літератури визначити мету і задачі фізичної підготовки в спорті;
2. визначити методи дослідження фізичної підготовленості юних туристів до участі у пішохідних багатоденних походах;
3. розробити методику удосконалення фізичної підготовленості дітей 12-14 років до участі в багатоденних походах.

**Методи дослідження.** В процесі виконання роботи використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; тестування рівня розвитку фізичних якостей.

**Практична значимість** полягає в розробці конкретних рекомендацій з удосконалення фізичної підготовленості дітей 12-14 років до участі в багатоденних походах

**Структура і обсяг роботи.** Дипломну роботу викладено на 39 сторінки основного тексту. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел у кількості 44 одиниці. У роботі наведено 11 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### МЕТА, ЗАДАЧІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

#### 1.1 Мета, задачі фізичної підготовки в спорті

Сучасний спорт є невід'ємною частиною людського життя та займає важливе місце як у фізичній так і духовній культурі суспільства.

Метою фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовної, фізично розвинутої людини, сприяння підвищенню її життєдіяльності, забезпечення фізичної готовності переносити навантаження, нервово-психічні напруження і несприятливі чинники, а також вирішення завдань розвитку [24].

Цінність спорту, як засобу фізичного виховання людини, значно впливає на розповсюдження різних напрямків розвитку фізичної культури, видів спорту серед широких верств населення, сприяє розвитку суспільства та має міжнародне значення [24].

Як вважає Платонов - фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну [24].

В спортивній підготовці метою є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення високих результатів у змаганнях. Досягнення зазначеної мети поєднане з розв'язанням низки завдань [24].

На думку Єрохова - змагальна функція є заключною частиною, а саме визначальною. В змагальній діяльності присутнє гостре суперництво та чітка регламентація взаємодії учасників змагань, умов їх виконання і способу оцінки досягнень, це все обумовлено відповідними

класифікаціями та правилами змагань (локальними, національними, міжнародними) [28].

Фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом і не може визначатись, як універсальний засіб фізичного виховання, тому що найчастіше ставить граничні межі до функціональних можливостей людини, її віку, стану здоров'я та рівня підготовленості. Спорт ще має педагогічне, естетичне, загальнокультурне, соціальне, комунікативне значення для людини. Буває так, що є ряд видів спорту котрі взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання, або взагалі мають до нього лише опосередковане значення, наприклад шахи, шашки. Проте, якщо розглянути з іншого боку, так же як і суспільному явищу, їм притаманні різноманітні соціальні функції [28].

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

Освітні завдання у процесі фізичного виховання вирішують такі питання :

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, накопичені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення [28].

Група оздоровчих завдань спрямована на забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. Фізичними якостями прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність.

Згідно з темою дипломної роботи, вважаю, що найголовнішим в туристсько-спортивній підготовці туриста-мандрівника є спортивне тренування. Від нього залежать твої вміння, навички та в подальшому результат під час проходження походів, участі у туристських змаганнях.

Метою тренувань є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки в туризмі, досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [28].

Основними завданнями, які вирішуються в процесі тренувань є:

- засвоєння техніки і тактики у пішохідному туризмі;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження в туризмі;
- виховання необхідних моральних та волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної рівня спеціальної психічної підготовленості;
- надбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення та виявлення в змагальній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена[28].

Вказані завдання у найбільш загальному вигляді визначають основні напрямки спортивного тренування: фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки.

Склад засобів спортивного тренування формується з врахуванням особливостей пішохідного туризму, котрий є предметом спортивної спеціалізації. Крім суто змагальних, в тренувальному процесі використовують відповідно до спортивної спеціалізації основні групи вправ:

- вправи, які за змістом найбільш повно співпадають зі змагальними, тобто тренувальні форми змагальної вправи;

- вправи, які структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних, спеціально-підготовчі вправи, які суттєво відрізняються від змагальних як за формою так і за характером прояву специфічних рухових якостей;
- змагально-підготовчі [28].

## **1.2. Особливості спортивного туризму**

Туризм - це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури [15].

Як зазначено у Законі України про туризм, «туристи це всі особи, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше 24 годин з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання» [15].

Туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою.

Туризм – це різносторонній виховний засіб для розвитку духовних і фізичних сил, формування характеру й оволодіння життєво необхідним навичками та вміннями [19].

Під час подорожі туристи знайомляться з природними багатствами, історичними й архітектурними пам'ятками, визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю.

В залежності від мети туризм класифікується на культурно-пізнавальний, релігійний, оздоровчо-лікувальний та спортивний. Так як метою нашого дослідження є визначення особливостей фізичної



підготовки до багатоденних пішохідних походів, то необхідно визначитися з особливостями спортивного туризму [19].

У правилах змагань зі спортивного туризму зазначено, що спортивний туризм це неолімпійський вид спорту. Про те, як вид діяльності, він дає можливість не тільки фізично розвиватись організму людини під час подорожі, змагань, а і пізнавати історико-культурні та природні об'єкти (місця) рідної країни, виховує дбайливому ставленню до збереження навколишнього середовища, навчає бути патріотом своєї Батьківщини. Термін «спортивний туризм» використовується відносно недавно, з середини дев'яностих років минулого століття. Хоча, як вид діяльності, туризм отримав свій активний розвиток ще з тридцятих років ХХ століття. В той час основним терміном, який характеризував цю діяльність, було таке поняття, як «самодіяльний туризм» [19].

Сьогодні спортивний туризм розвивається за двома взаємопов'язаними, хоча частково незалежними напрямками: організація та проведення змагань з видів туризму, та організація і проведення змагань туристських спортивних походів [19].

Залежно від протяжності, технічної складності маршруту, кількості природних та локальних перешкод на місцевості, тривалості походу, кількості учасників подорожі туристсько-спортивні походи поділяються на категорійні та не категорійні (ступеневі). Категорії складності (далі к.с.) поділяються від менш складних I-III до більш складних і витривалих IV-VI к.с. Ця категорійність визначена основними нормативами туристсько-спортивних походів, якими є «Правила змагань зі спортивного туризму», затверджені Федерацією спортивного туризму України у 2008 році [19].

До не категорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленної для маршрутів 1 категорії складності.

Категорійні, дальні ступеневі туристсько-спортивні походи, а також місцеві ступеневі походи 2-3 ступенів складності проводяться за умови розгляду маршрутних документів у туристській маршрутно-кваліфікаційній комісії (далі МКК) начальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, що мають відповідні повноваження, та отримали позитивний висновок [19].

Для місцевих не категорійних походів тривалістю до 4 днів включно, у яких не передбачається подолання категорійних перешкод, а також екскурсій, отримання позитивного висновку МКК не потрібне [19].

Як зазначав Дехтяр В.Д., в умовах походу туристам доводиться переборювати природні труднощі та перешкоди з якими неминуче пов'язана будь-яка подорож – по рівнині чи в горах, на річці чи в печерах. Успішне подолання цих труднощів неможливе без згуртованості й дружби учасників походу [9].

Туризм є одним із засобів всебічного розвитку й виховання, тому що під час подорожей туристи вивчають природні та історико-культурні особливості місцевості, де вони подорожують, рекреаційні ресурси, корисні копалини, збирають колекції для краєзнавчих музеїв, тощо. Туризм сприяє естетичному вихованню, розвиває почуття прекрасного [9].

Тривале перебування в умовах походу сприяє загартуванню організму, підвищує його опірність зовнішнім впливам, різноманітним захворюванням. На туристському маршруті в роботу утягуються всі основні групи м'язових кінцівок і тулубу. Активні заняття туризмом, участь у походах позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, і нервову системи організму людини [9].

Як зазначала Зеніна І.В., спортивний туризм удосконалює необхідні людині фізичні якості - витривалість, швидкість, силу різних груп м'язів, спритність. Крім того, в туристських походах удосконалюються

морально-вольові якості, такі, як сміливість, рішучість, дисциплінованість, колективізм, активність, воля та ін. Усі ці якості повинні вироблятися і розвиватися в навчально-тренувальному процесі, який ми зобов'язані провести до багатоденного походу [14].

За словами Зеніної І.В -В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку туристів. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються:

- різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я;
- розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і поліпшення протікання відновних процесів.

Спеціальна фізична підготовка – це різновид фізичного виховання, спеціалізованого стосовно особливостей обраного виду туризму. Засобами спеціальної підготовки здійснюється виховання необхідних туристові навичок [14].

На першій стадії занять туризмом планується виховання основних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

У туристському поході доводиться долати великі відстані протягом тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням, що залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, ваги рюкзака. В результаті організм стомлюється і створюється можливість появи помилок при подоланні небезпечних або складних ділянок маршруту. Отже, запас міцності і безпека туриста багато в чому залежать від його витривалості. При вихованні витривалості ставляться три основні завдання: поліпшення аеробних можливостей, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; підвищення анаеробних можливостей; підвищення фізіологічних і

психологічних меж стійкості до зрушень внутрішнього середовища, викликаними напруженою роботою. При цьому навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, величиною інтервалу відпочинку, характером відпочинку і числом повторень вправ [14].

Найбільш доступні засоби виховання загальної витривалості туристів є ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні гонки, плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедний спорт, веслування, ритмічна гімнастика.

Як писала Зеніна І.В. - Спеціальна витривалість виховується усіма засобами технічної підготовки: походами вихідного дня, участю в змаганнях зі спортивного орієнтування та техніки туризму, тренуваннями з вантажем на трав'янистих, осипних, снігових, льодових схилах і скелях. Спеціальна витривалість – здатність до багаторазового повторення вправ з техніки туризму без зниження якості їх виконання. При вихованні витривалості, особливо у школярів, потрібно враховувати великі вікові відмінності в пристосувальних реакціях організму до підвищених навантажень [14].

У багатоденних походах туристи долають великі відстані, що вимагає від них певного рівня розвитку сили. Особливо це стосується пішохідного, гірського, лижного туризму, в яких весь вантаж туристи несуть на собі у рюкзаках, вага яких створює додаткове навантаження. У водних та велосипедних походах також дуже важливе значення набувають силові якості, за рахунок яких здійснюється переміщення. Якщо у пішохідному, гірському, лижному, велосипедному походах більше значення набуває розвиток сили м'язів нижніх кінцівок та сили м'язів тулуба, то у водному – це сила м'язів верхнього плечового поясу[14].

Для учасників багатоденних туристських походів також важливим є розвиток спритності та гнучкості. Складається з виховання здатності

освоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливих обставин на туристському маршруті (наприклад, застосувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з переправою через водний потік, рухом по осипних схилах, скелях і льоду, спуском на лижах, сплавом на гірських річках). Під час оволодіння новими руховими діями використовуються наступні вправи: спортивні та рухливі ігри, вправи на гнучкість організму, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна та художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), ритмічна гімнастика. При виконанні вправ рекомендується включати в них елементи новизни, створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції. У туризмі спеціальна спритність виховується засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки без вантажу і з вантажем: ходьбою по колоді, тросу, камінню, купинах, змаганнями з техніки туризму, скелелазіння, туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах [14].

При подоланні природних перешкод, особливо у водному, велосипедному та лижному туризмі, а також при подоланні скельних ділянок у гірському та пішохідному туризмі часто виникає ситуації, що від швидкості і правильності виконання технічних дій залежить безпека і життя туриста. Тому важливим є розвиток швидкості у туристів, особливо для учасників складних категорійних походів. Під швидкістю розуміється здатність здійснювати рухові дії в мінімальний час. Для виховання швидкості використовуються різні швидкісні вправи: спортивні та рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі дистанції, стрибки і метання), ритмічна гімнастика. Застосовуються різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь обумовлені сигнали (звукові, зорові, тактильні), швидких локальних рухів і короткочасних переміщень[14].

Характерна особливість тренувань в туризмі полягає в тому, що підготовка до походу здійснюється в умовах, які частково, або зовсім відмінні від умов самої подорожі, так як неможливо відтворити (змоделювати) всі складнощі запланованого заходу. Підготовка до походу завжди повинна бути на порядок вище категорії складності маршруту, який туристам доведеться пройти. Оскільки туристи однієї спортивної групи з багатьох причин не завжди мають можливість тренуватися разом, загальну фізичну підготовку можна проводити за індивідуальними планами, але обов'язкові спільні походи вихідного дня, контрольні тренування зі спеціальної фізичної підготовки, участь в змаганнях з туристської техніки. Фізична підготовка повинна будуватися на основі принципів всебічності, систематичності, послідовності і поступовості, свідомості і активності, наочності, безперервності, повторності, циклічності і хвилеподібності, спеціалізації, зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонною практикою [14].

**Підготовка туриста до походу** - формування специфічних для кожного виду туризму знань, умінь і навичок з наступних основних розділів:

- організація спортивного туристського походу (організаційна підготовка);
- топографія туризму (топографічна підготовка);
- техніка спортивного туризму (технічна підготовка);
- тактика спортивного туризму (тактична підготовка);
- психологія спортивного туризму (психологічна підготовка);
- забезпечення безпеки (підготовка із забезпечення безпеки).

Основу туристської підготовки складає формування практичних умінь і навичок з указаних розділів підготовки зі значним акцентом на вид туризму. У туристській підготовці теорія і практика взаємопов'язані. У зазначених розділах підготовки є загальні та специфічні питання для

кожного виду спортивного туризму. У процесі формування знань, умінь і навичок зі спеціальної туристської підготовки спочатку розглядаються найпростіші загальні питання, і далі - специфічні для кожного виду туризму [43].

Наприклад, топографічна підготовка, пов'язана з умінням "читати карту", передувє підготовці з техніки орієнтування на місцевості за допомогою карти і компаса [43].

Як вважає Філіпов З.І., у технічній підготовці туриста техніка встановлення намету передуватиме техніці облаштування притулків у різних видах туризму. Набір знань, умінь і навичок зі спеціальної туристської підготовки диференціюється залежно від спеціалізації та кваліфікації туристів. Практично неможливо бути фахівцем з усіх видів туризму. Наприклад, взимку - лижний, навесні – спелео, влітку – пішохідний, восени – водний туризм. В той же час на початковому етапі підготовки доцільно випробувати багато видів туризму для усвідомленого вибору спортивної спеціалізації[43].

**Організаційна підготовка** включає: визначення цілей і завдань туристського походу, комплектування груп і розподіл обов'язків, розробку нитки маршруту по днях, визначення контрольних пунктів і термінів їх проходження від початку до кінця маршруту, підготовку маршрутної документації, підготовку особистого та групового спорядження, підготовку продуктів харчування, вирішення інших організаційних завдань (фінансування, зв'язок, транспорт, зв'язок з аварійно-рятувальними загонами за необхідністю та ін.) [43].

Специфіка виду туризму також значно впливає на організаційну підготовку до походу. Великий об'єм практичних занять в аудиторних умовах тісно пов'язаний з характером туристського маршруту. Загальна закономірність цієї підготовки: чим складніший маршрут, тим більше часу та уваги він вимагає з усього комплексу організаційної підготовки.

**Топографічна підготовка** передбачає формування знань, умінь і навичок з елементів топографії, необхідних в умовах організації і проведення туристських походів і змагань. Передусім, до цих елементів відносяться основні поняття: про карти, що використовуються в туризмі, схеми, кроки, про умовні позначення місцевості, про масштабні і позамасштабні зображення місцевості, про прості виміри відстаней, напрямів, висот місцевості, про прості прилади, інструменти та підручні засоби, що використовуються в туристській практичній топографії [43].

На думку Філіпова З.І., щодо **тактичної підготовки**, для усіх видів спортивних походів є спільна обов'язкова умова - це безперервність маршруту, без якої різко зменшується фізичне та психологічне навантаження. В ідеальному вигляді маршрут має бути без (або з мінімальною кількістю) радіальних виходів і з рівномірним розподілом фізичних, технічних та психологічних навантажень, природних перешкод. Такий маршрут дає можливість максимально охопити знайомство з районом мандрівки [43].

**Психологічна підготовка** туриста - педагогічний процес, спрямований на формування позитивних морально-вольових якостей і вміння долати труднощі, які виникають у поході.

В умовах підготовки команди (групи) до туристських подорожей особливе значення надається психологічній готовності учасників.

На туристському маршруті часто доводиться стикатися із раптовими труднощами або ситуаціями (складні ділянки підйому або спуску, погані метеорологічні умови, тощо). Кожну з цих ситуацій туристи повинні подолати і гарантувати свою безпеку, для чого необхідно вміти регулювати психічні стани, тобто знати прийоми зниження рівня збудження з метою заспокоєння [23].

За словами Пагелова Б.П., **безпекова підготовка** є дуже важливою складовою підготовки туристів до походу. Туристська група, перебуваючи тривалий час на маршруті, розв'язує всі завдання



життєзабезпечення самостійно. Туристів важливо заздалегідь привчити до труднощів, які трапляються в поході (складні метеорологічні умови, природні перешкоди та ін.), виховувати здатність швидко приймати рішення у складній обстановці, формувати психологічну стійкість колективу в несприятливих умовах. Значний ефект досягається у спільних тренуваннях учасників групи, походах вихідного дня, змаганнях із різних видів туризму. У створенні позитивного психологічного мікроклімату в групі багато залежить від керівника (викладача, тренера). На маршруті всі рішення керівника є законом для учасників, а їх правильність і своєчасність гарантує успішне і безаварійне проходження маршруту [23].

Як вважає Пангелов Б.П., особистість керівника впливати на вплив підготовки. Найважливіші якості педагога, це позитивні: емоційна стабільність (відсутність змін настрою або вміння приховувати їх); цілеспрямованість у роботі; грамотна і врівноважена реакція на труднощі; послідовність у застосуванні психологічного стимулювання (використання підбадьорень, заохочень частіше, ніж докорів і негативного оцінювання); вміння завжди підтримувати моральний стан туристів на тренуванні та маршруті; інтелігентність; уміння налаштовувати туристів на реалізацію намічених цілей; здатність надати допомогу не тільки своїм спортсменам-туристам але і не бути в стороні коли допомога потрібна комусь з інших груп туристів [23].

Формуванням соціально-психологічного клімату в групі необхідно управляти. Тривала підготовка учасників туристських походів до роботи в автономних умовах, добір людей, спільне тренування, узгодженість групи, матеріально-технічне забезпечення, загальні завдання членів колективу є основою успіху. Тільки дружна та згуртована команда може подолати складний маршрут [23].

Також впливає виховання особистісних якостей туриста та полягає у забезпеченні його всебічного фізичного розвитку в єдності з духовним

формуванням. У тренувальних і походних умовах виховуються морально-вольові якості особистості: сміливість і рішучість, терплячість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Виховання цих якостей повинно входити до основного змісту підготовки туриста [23].

На думку Пангелова Б.П., підтримання дисципліни у групі дає змогу цілеспрямовано і планомірно готуватись до досягнення високих спортивних результатів у туризмі, створювати атмосферу радості та впевненості у своїх силах на маршруті, відчувати підтримку товаришів.

Загальна підготовка туриста, яка включає теоретичну і практичну складові, забезпечує комплекс розв'язання різноманітних завдань, які виникають під час проведення туристсько-краєзнавчих походів і подорожей [23.]

### **1.3. Особливості фізичної підготовки підлітків**

Підлітковий вік - це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що представляє собою період становлення особистості, разом з тим - це самий відповідальний період. У підлітковому віці закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства. Крім того, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки [40].

Фізичне здоров'я підлітка формується за умови активної рухової діяльності, перебування на свіжому повітрі, загартування природними факторами, раціонального збалансованого харчування, цікавого і корисного відпочинку, достатнього сну.

Фізично-оздоровча робота поділяється на чотири взаємопов'язані блоки:

- охорона та зміцнення здоров'я дітей, організація здорового способу життя;

- створення оптимальних умов для психологічного розвитку вихованців, формування моральних якостей і рис особистості;
- виховання гуманного ставлення до навколишнього середовища, розвиток суспільної спрямованості особистості дитини;
- розвиток фізичних якостей і формування комплексу життєво важливих і необхідних умінь та навиків[40].

Середній шкільний вік (11-14 років) співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. В цей час цілковито формується моторна індивідуальність, властива дорослій людині. Для підлітків характерні погіршення рухових координацій при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. В психічній сфері проходить складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей і смаків. Основна спрямованість фізичного виховання підлітків - формування зацікавленості до систематичного спортивного, або оздоровчого тренування [40].

Підлітковий вік - це період максимального темпу росту всього організму, відповідальний етап не тільки біологічного дозрівання, але і соціального дорослішання особистості. В цей період проходить ріст самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного способу мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система. Зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навиків. Підсилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. При цьому гальмівна функція кори великих півкуль головного мозку робиться все більш ефективною, зростає її контроль над емоціональними реакціями. Підліток набуває здатності до свідомого гальмування тієї чи іншої напівдовільної дії. При цьому його сугестивність (навіюваність) зменшується, а неврівноваженість і емоціональність збільшується. Все це проявляється в різких змінах настрою, конфліктах з вихователями, батьками та іншими дорослими. Саме тому підлітки бувають або «дуже гарними дітьми», або «дуже поганими дітьми», а для різних людей - і

тими і другими одночасно. Ці особливості психіки юнаків середнього шкільного віку необхідно враховувати при організації їх фізичної активності [40].

В підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу особи, котрі забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому, базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є швидкість. Отже, швидкість і швидка сила найбільш інтенсивно розвиваються в підлітковому періоді.

Загалом заняття фізичною культурою і спортом надають загальний профілактичний вплив на організм людини, підвищують рівень його здоров'я. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку учнів, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому заняття фізичною культурою і спортом - необхідна умова для розвитку особистості підлітка [40].

На основі цих даних в цьому розділі можна зробити висновок, що загальна фізична підготовка та спеціально-фізична підготовка впливають на функціональний стан спортсмена-туриста.

## Розділ 2

### ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Характеристика методів дослідження

Для організації і проведення дослідження нами були поставлені наступні завдання:

1. Підібрати методи дослідження розвитку витривалості, сили і координації.
2. Підібрати базу дослідження - контингент дослідно-експериментальної групи.

Для визначення загальної та спеціальної витривалості юних туристів були обрані тести бігу на середні та довгі дистанції.

Тест: Біг на 400 м

*Обладнання:* секундомір, стартова лінія, прапорець для показу старту.

*Опис проведення тесту:* Після сигналу до початку забігу учасники відразу займають положення високого старту, при цьому не рухаються і не торкаються кінцівками стартової лінії або не заступають за неї. Коли лунає старт спортсмени починають рух по дистанції.

*Результат:* Час фіксується хронометристом після того як учасник пересік фінішну лінію.

Критерії оцінювання наведені у таблиці 2.1

*Загальні вказівки та зауваження:*

1. Команда "Марш!" повинна прозвучати чітко і виразно щоб кожен спортсмен зміг її почути.
2. Виконується лише один забіг.
3. Тестування повинно проводитись за таких погодних умов, при яких учасники могли б показати найкращі результати.

Таблиця 2.1

**Критерії оцінювання витривалості (сек). [22]**

Вік (років)	Стать	Рівень			
		дуже низький	низький	Середній	високий
Тест біг на 400 м.					
12-13	Х	більше 1:16:14	1:16:14	1:10:77	1:05:24
	Д	більше 1:30:07	1:30:07	1:24:20	1:17:20

Тест: Біг на 600 м.

*Обладнання:* секундомір, стартова та фінішна лінія, прапорець для показу старту.

*Опис проведення тесту:* Старт виконується за команди марш, або сигналу прапорцем. Ноги повинні бути за стартовою лінією до початку руху на дистанції. Коли пролунав сигнал старту спортсмени починають рух по дистанції.

*Результат:* Час фіксується хронометристом після того як учасник пересік фінішну пряму.

Критерії оцінювання наведені у таблиці 2.2.

*Загальні вказівки та зауваження:*

1. Виконується лише один забіг.
2. Тестування повинно проводитись за таких погодних умов, при яких учасники могли б показати найкращі результати.

Таблиця 2.2.

**Критерії оцінювання витривалості (сек). [22]**

Вік (років)	Стать	Рівень			
		дуже низький	низький	Середній	високий
Тест: біг на 600 м.					
12-13	Х	більше 2:05:24	2:05:24	1:54:74	1:47:74
	Д	більше 2:32:24	2:32:24	2:20:24	2:09:24

Для визначення витривалості юних туристів були проведені тести бігу на довгі дистанції.

Тест: біг на 1000 м та 1500 м

*Обладнання:* секундомір, стартова лінія, прапорець, або пістолет для позначення старту. По бажанню спортсмена - колодки на низький старт.

*Опис проведення тесту:* Учасник знаходиться за стартовою лінією. Ноги не повинні пересікати лінію старту до команди «марш». Як тільки лунає команда старту, спортсмени починають рух по дистанції.

*Результат:* Час забігу фіксується хронометристом після того як учасник пересік фінішну лінію.

Критерії оцінювання позначені у таблиці 2.3.

*Загальні вказівки та зауваження*

1. Команда «марш» повинна прозвучати чітко і виразно щоб кожен спортсмен зміг її почути.

2. Спортсмен повинен розрахувати свої сили на всю ділянку дистанції.

3. Тестування повинно проводитись за таких погодних умов, при яких спортсмени можуть показати найкращі результати.

4. Виконується лише один забіг.

*Таблиця 2.3*

### **Критерії оцінювання витривалості [21].**

Вік (років)	Стать	Рівень			
		дуже низький	низький	Середній	високий
Тест біг на 1000 м.					
12-14	Х	більше 5:30	5:30	5:00	4:40
	Д	більше 6:00	6:00	5:30	5:10
Тест біг на 1500 м.					
12-14	Х	більше 8:00	8:00	7:20	6:50
	Д	більше 9:15	9:15	8:30	7:45

Для визначення вибухової сили використовуємо тест стрибок у довжину з місця.

Проведення тесту стрибок у довжину з місця.

*Обладнання:* прилад для вимірювання стрибка, лінія старту, розмітка через кожні 10 см на лінії стрибка.

*Метод виконання цієї вправи:* Спортсмен для тестування повинен встати у вихідне положення: стійка ноги на ширині плечей, ноги за стартовою лінією та не повинні пересікати відмітку. Зігнувши ноги в колінах, необхідно зробити мах руками назад, потім різко винести їх уперед і відштовхнувшись двома ногами, стрибнути вперед.

*Результат.* Довжина стрибка визначена у сантиметрах. Кращий із двох спроб буде зарахований.

Критерії оцінювання (див. у таблицю 2.4.)

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. На підлогу наносяться паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії.

2. Якщо досліджуваний похитнувся назад або перетнув лінію, крім п'ят, ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується здійснити повторний стрибок.

3. Ноги від підлоги до команди тренера відривати не можна.

4. Тренер повинен стояти збоку спортсмена, щоб бачити всі деталі.

*Таблиця 2.4.*

#### **Оцінка вибухової сили (см) [21].**

Вік (років)	Стать	Рівень			
		дуже низький	низький	середній	високий
Тест стрибок у довжину з місця					
12 – 13	Д	< 132	132	145	158
	Х	< 156	156	173	190
14 – 15	Д	< 146	146	160	174
	Х	< 178	178	198	218

**Для визначення швидкісної сили використовують такі тести.**

Тест: піднімання тулуба в положення сидячі за 30 сек.

*Обладнання:* Гімнастичний мат, секундомір.



*Опис проведення тесту:* положення лежачі на спині руки за головою. Ноги прямі, піднімати тулуб на 90 градусів. Спина не повинна прогинатись, при опусканні тулуб тримати силою. Виконувати максимальну кількість разів.

*Результат:* максимальна кількість разів за 30 сек.

*Тест:* Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

*Обладнання:* гімнастичний мат

*Опис проведення тесту:* вихідне положення - упор лежачі, очі дивляться вперед, руки на ширині плечей. Зігнути руки в ліктьовому суглобі та як можна нижче зробити нахил. При цьому положення тулуба пряме.

*Результат:* Зараховується максимальна кількість згинань рук.

Результати оцінювання (див. у таблиці 2.5.)

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Тест виконується в спортивній залі при наявності обладнання, яке потрібне нам для визначення результатів.

2. Тренер або викладач стоїть збоку спортсмена щоб бачити всі недоліки.

3. Слідкувати за правильним виконанням тесту.

*Таблиця 2.5.*

**Оцінка визначення швидкісної сили (кількість разів)[21].**

Вік (років)	Стать	Рівень			
		дуже низький	низький	Середній	високий
Тест: піднімання тулуба в сід за 30 сек.					
12-14	Х	до 13	13	19	24
	Д	до 12	12	18	23
Тест: згинання розгинання рук в упорі лежачі					
12-14	Х	17	22	28	33
	Д	7	10	13	17

Для визначення координації використовують такий тест як човниковий біг 4×9 м (с).

*Обладнання:* Розмічена підлога 10 м, секундомір.

*Опис виконання тесту:* з положення високого старту учасник по команді «Руш!» пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, обертається кругом і пробігає аналогічним чином 3 відрізки по 10 метрів.

*Результат:* Час фіксується хронометристом. Тест виконується один раз.

Результат оцінювання (див. у таблиці 2.6)

*Загальні вказівки та зауваження:*

1. Тест виконується в спортивній залі на рівній підлозі. Бажано на підлозі не покритій лаком.
2. Тренер або викладач повинен стояти з боку спортсмена щоб бачити правильність виконання тесту.
3. Виконувати тест треба тільки після команди тренера.

*Таблиця 2.6.*

**Оцінка координації (сек) [21].**

Вік (років)	Стать	Рівень			
		дуже низький	низький	середній	Високий
Тест: човниковий біг					
12-14	Х	12,1	11,6	11,0	10,4
	Д	13,1	12,6	12,0	11,4

Таким чином, були підібрані тести, які дають змогу визначити рівень розвитку фізичних якостей. Підібрані тести дають змогу визначити рівень підготовленості юних туристів 12-14 років до участі у багатоденному поході і в залежності від результату, спланувати навчально-тренувальний процес.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження фізичної підготовки туристів до багатоденних пішохідних походів здійснювалося у декілька етапів.

Перший етап був присвячений вивченню й теоретичному осмисленню проблеми дослідження за даними літературних джерел. На цьому етапі було проаналізовано понад 45 літературних джерел, що дало змогу розробити стратегію дослідження, конкретизувати мету й основні завдання.

Другий етап був присвячений визначенню бази дослідження і підбору методів визначення рівня розвитку фізичної підготовленості та безпосередньо проведенню тестування з юними туристами – майбутніми учасниками багатоденного походу.

Заключний, третій етап дослідження був присвячений розробці методики удосконалення рівня фізичної підготовленості туристів 12-14 років до багатоденних пішохідних походів.

Дослідна робота проводилась з вересня 2019 до березня 2020 років на базі туристського гуртка комунального закладу "Центр туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради. До складу гуртка входили учні Херсонської ЗОШ I-III ступеня № 41 Херсонської міської ради. Загальний склад групи – 15 осіб віком від 12 до 14 років, з яких 7 хлопчиків та 8 дівчат. Всі підлітки відносяться до основної медичної групи і допущені до занять гуртка за результатами медичного огляду.

З метою виявлення рівня фізичної підготовки було проаналізовано рівень успішності дітей з фізичної культури. За даними аналізу виявили, що майже всі члени гуртка мають середній рівень.

У процесі експериментальної роботи нами було використано педагогічний метод, який включав в себе спостереження під час спортивних тренувань, констатуючий педагогічний експеримент, тестування рівня витривалості, сили, координації. Був задіяний аналіз і

узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Педагогічні спостереження проводились впродовж всієї експериментальної роботи . Об'єктом спостереження були юні туристи віком 12-14 років. Спостереження велося за зовнішніми ознаками спортсменів. Враховувалось і ставлення учнів до запропонованих тестів. Аналізувались реакції їх організму на запропоновані загальні та спеціальні фізичні вправи. На основі результатів констатуючого експерименту була розроблена методика проведення навчально-тренувальних занять, спрямованих на підготовку юних туристів 12-14 років до участі у багатоденному поході.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Результати визначення фізичної підготовленості юних туристів

Програмою другого етапу дослідження було передбачено проведення констатуючого експерименту тестування розвитку витривалості сили та координації

Для визначення витривалості проводився тест біг на 400, 600, 1000 та 1500 метрів. Результати наведені у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

#### Результати тестування витривалості у юних туристок на етапі констатуючого експерименту

Ім'я прізвище	Біг на 400 м		Біг на 600 м		Біг на 1000 м		Біг на 1500 м	
	Результ	рівень	Результ.	Рівень	Результ.	рівень	Результ.	рівень
Ангеліна Д.	1.:20:85	С	2:10:50	С	5.05	В	7.45	В
Аліна Д.	1:16:05	В	2:30:53	Н	5.07	В	8.25	С
Марія З	1:22:35	С	2:15:00	С	5.12	В	8.20	С
Софія З	1:15:05	В	2:08:95	В	5.35	С	7.30	В
Дарья С	1:17:00	В	2:08:73	В	5.20	В	7.40	В
Діана П	1:18:29	С	2:20:56	С	5.19	В	8.10	С
Поліна П	1:16:75	В	2:09:97	С	5.40	С	8.15	С
Настя К	1:24:00	С	2:17:55	С	5.45	С	8.13	С

Так, за результатами тестування було визначено, що дівчата показали добрий результат 50% здали нормативи на високий рівень та 50% показали середній рівень підготовленості на дистанції 400 м.

На дистанції 600 м результати були розміщені наступним чином 62,5% дівчат склали тестування на середній рівень , 25 на високий та 12,5% склало тест на низький рівень. Це свідчить про те що дівчата

підготовлені до цієї дистанції на середньому рівні.

На довгих дистанціях результати були розміщені наступним чином. У бігу на 1000 м. 62,5% показали високий результат та 37,5 середній. Цей тест проводився на стадіоні за хороших погодних умов тому дівчата мали змогу показати свої максимальні результати.

Тестування з бігу на 1500 метрів також проводилось на відкритій місцевості тільки в інший день. На цій дистанції були такі результати 62,5% дівчат показали середній результат та 37,5% дівчат пробігли дистанцію на високий результат.

На основі цих результатів робимо висновок, що юні туристки показали середній результат з тестів на витривалість. Це дає змогу зрозуміти що на тренуванні треба більш приділяти увагу тестам та вправам з витривалості .

Наступні у кого був проведений тест на витривалість це були хлопці 12-14 років. Результати тесту представлені у таблиці 3.2.

Так, за результатами були визначені рівні підготовленості юних туристів до вправ та тестів з витривалості. Якщо брати до уваги біг на 400 м то 85,71% показали середній рівень підготовки витривалості та 14,29% високий рівень підготовки.

На дистанції біг на 600 м юні туристи показали схожі результати с попереднім тестом 71,43% показали середній результат та 28,57% високий, це свідчить про те що один хлопець зміг підняти свій результат з бігу на 400 метрів та пробігти краще на дистанції 600 м

З тестів на довгі дистанції юні спортсмени показали такі результати. У бігу на 1000 м середній результат показали 57,4% туристів, всього 28,57% високий результат та на цьому відрізку було зафіксовано і 14,29 % низького результату

Тестування з бігу на 1500 метрів проводилось на відкритій місцевості на стадіоні за хороших погодних умов, це дало змогу виявити максимальний результат юних туристів..

Та на цій дистанції хлопчики проказали такі результати 71,43% пробігли на високий рівень та 28,57 на середній рівень

Таблиця 3.2

**Результати тестування витривалості у юних туристів на етапі констатууючого експерименту**

Ім'я прізвище	Біг на 400 м		Біг на 600 м		Біг на 1000 м		Біг на 1500 м	
	Результ	рівень	Результ.	рівень	Результ.	рівень	Результ.	рівень
Максим А	1:09:12	С	1:56:30	С	5.00	С	6.43	В
Віктор А	1:10:05	С	2:00:53	С	4.50	С	6.53	В
Мирослав В	1:08:77	С	1:57:00	С	4.45	С	6.49	В
Сергій В	1:05:00	В	1:50:53	С	5.10	С	6.47	В
Дмитро Е	1:10:15	С	1:46:00	В	4.30	В	6.55	В
Павло С	1:07:27	С	1:45:35	В	5.39	Н	7.25	С
Микита П	1:09:85	С	1:50:60	С	4.39	В	7.20	С

Наступний констатууючий експеримент ми проводили на розвиток швидкісної сили та вибухової сили. Данні зазначені у таблиці 3.3.

Так за результатами було визначено низький рівень підготовленості спортсменів до силових навантажень. У тесті на «піднімання тулуба в сід» було виявлено що 62,5% дівчат показали низький результат, 25% середній та лише одна дівчина 12,5 високий результат. У тесті «згинання розгинання рук в упорі лежачі» дівчата показали теж низький результат та виконали його на, 62,5% низького рівня, на 25% середнього рівня та 12,5% в нас отримало високий рівень .

У тесті з вибухової сили «стрибок у довжину з місця» ми розділили дівчат на дві категорії це 12-13 та 14 років. Дівчата цих двох груп показали такі результати у спортсменок 12-13 років 60% було низького результату та 40% середнього, а спортсменки котрим 14 років показали на 100% середній результат.

Підсумовуючи вправи на силу, можна зробити висновок, що

спортсменки не підготовленні до силових навантажень на тренуванні, і початку підготовки до багатоденних походів.

Таблиця 3.3.

**Результати тестування сили у юних туристів на етапі констатуючого експерименту**

Ім'я прізвище	Піднімання тулуба в сід. за 30 сек.		Згинання розгинання рук в упорі лежачі		Стрибок у довжину з місця			
	Результ	рівень	Результ.	Рівень	Результ. 12-13	Рез. 14	Рівень 12-13	Р. 14
Ангеліна Д.	15	Н	10	Н	140	-	Н	-
Аліна Д.	18	Н	12	Н	-	160	-	С
Марія З	16	Н	15	С	149	-	С	-
Софія З	13	В	11	Н	-	160	-	С
Дарья С	20	С	13	Н	148	-	С	-
Діана П	12	Н	22	В	-	163	-	С
Поліна П	20	С	10	Н	135	-	Н	-
Настя К	15	Н	15	С	140	-	Н	-

Далі був проведений тест у хлопчиків на розвиток швидкісної та вибухової сили. Дані зазначені у таблиці 3.4.

За результатами тестування було визначено що розвиток сили у хлопців розвинутий на низькому та середньому рівні рівні.

Результати на «піднімання тулуба в сід за 30 сек.» показали, що 57,14% спортсменів виконали тест на низький рівень та 42,86 на середній рівень. Тест «згинання розгинання рук в упорі лежачі» показав такі результати що 71,43 % це середній рівень та на 28,57% спортсмени готові на низький рівень.

З тесту на силову витривалість «стрибок у довжину з місця ми зробити так як і у дівчат поділили групу на 12-13 років та 14 років.

Та спортсмени показали тут такі результати у групі 12-13 років отримали 66,67 низький результат та 33,33 середній і у спортсменів 14



років результати розташувалися наступним чином 50 отримали середній рівень та 50 низький рівень.

Такі результати дають змогу зрозуміти, що хлопчики підготовлені на рівні вище середнього на початку наших тренувань.

*Таблиця 3.4.*

**Результати тестування сили у юних туристів на етапі констатуючого експерименту**

Ім'я прізвище	Піднімання тулуба в сід. за 30 сек.		Згинання розгинання рук в упорі лежачі		Стрибок у довжину з місця			
	Результ	рівень	Результ.	рівень	Результ. 12-13	Рез. 14	Рівень 12-13	Р. 14
Максим А	20	С	29	С	160	-	Н	-
Віктор А	15	Н	29	С	-	195	-	С
Мірослав В	15	Н	29	С	185	-	С	-
Сергій В	18	Н	23	Н	-	180	-	Н
Дмитро Е	15	Н	27	С	-	190	-	С
Павло С	20	С	29	С	-	185	-	Н
Микита П	20	С	24	Н	155	-	Н	-

Після проведення тестів на витривалість та силу ми провели тест на визначення координації. Тому що координація це одна з найголовніших ознак та критеріїв у поході. Результати тесту можна поживитись у таблиці 3.5

За результатами тесту «човниковий біг» було визначено, що дівчата підготовленні на 50% тобто 4 дівчини показали низький результат, 3 спортсменки показали 37,5 % це середній результат та 12,5 показали високий результат.

На основі цих даних ми розуміємо, що рівень підготовленості з тесту на координацію у дівчат низький та середній та є над чим працювати на тренуваннях.

Хлопці показали неоднозначний рівень підготовки виявилось що половина 57,14 % спортсменів показали середній результат, 28,57 низький результат та 14,29 високий результат.

Таблиця 3.5

### Результати тестування координації у юних туристів

Ім'я прізвище	Човниковий біг		Ім'я Прізвище	Човниковий біг	
	Результ	рівень		результ	Рівень
Ангеліна Д.	12.00	С	Максим А	10.06	В
Аліна Д.	12.60	Н	Віктор А	12.00	Н
Марія З	12.70	Н	Мірослав В	12.00	Н
Софія З	12.90	Н	Сергій В	11.00	С
Дарья С	12.04	С	Дмитро Е	11.04	С
Діана П	13.00	Н	Павло С	11.04	С
Поліна П	11.50	В	Микита П	11-05	С
Настя К	12.30	С	-	-	-

Аналіз отриманих результатів тестування дає змогу показати нам, що більш детально треба приділяти увагу на тренуваннях на розвитко витривалості, сили і координації. Тому що майже в кожному тесті юні туристи показали низький та середній результат.

### 3.2. Планування навчально-тренувальних занять

Планування навчально-тренувальних занять з підготовки до багатоденного походу почалось в грудні 2019 року та складався з двох етапів підготовки. Перший етап включав в себе (2-3 мікроцикла) та другий етап включав (6-10 мікроциклів.) На початку наших тренувань ми провели тестування та визначили рівень підготовленості юних туристів за напрямками витривалість 400м,600м та 1000,1500м. Сила: стирок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 сек, згинання розгинання рук в упорі лежачі та тесту на координацію човниковий біг. На основі цих тестувань та результатів які показали юні туристи 12-14

років ми розробили методику занять. У юних туристів було три тренування на тиждень, в місяць виходило всього по 13 тренувань.

Вибір вправ на тренування ґрунтувався на особливостях пішохідного туризму та вікових особливостях дітей 12-14 років.

Враховуючи кількість тренувань на тиждень ми мали змогу кожне заняття проводити за різними напрямками.

Спочатку на першому етапі ми повинні були підготувати спортсменів до великих навантажень у поході та використовували вправи на силу та координацію. Вправи на розвиток витривалості у спортсменів, поки дозволяла погода були на стадіоні або тренування проводились у парковій зоні де можна було імітувати горну місцевість та приблизитись до того рівня результатів який нам треба. Потім після занять на витривалість - 1 мікроцикл був присвячений вправам на вибухову та швидкісну силу. А вже на 2 етап тренування юних туристів був присвячений удосконаленню та максимальній нарузці спортсменів. Та після кожного місяця виконувались контрольні вправи, щоб зрозуміти на якому рівні юні туристи знаходяться та чи дієвий метод метод тренувань ми застосовуємо.

### **3.3 Методика удосконалення фізичної підготовленості дітей 12-14 років до участі в багатоденних походах**

Фізична підготовка відповідає за загальну та спеціальну фізичну підготовленість юних спортсменів. Фізична підготовка повинна бути розписана на цілий рік та тренувальний процес повинен йти безперервним для юних туристів. Найголовнішим фактором та частиною підготовки юних туристів – є дотримання режиму. Основними вимогами до режиму відносять: правильне розпланований свій день. З ранку обов'язкове виконання правил гігієни, щоденна ранкова гімнастика і дотримання режиму тренувальних занять. Якщо є можливість то

розпорядок дня ми повинні скласти так. Щоб кожного дня виконувати ранову гімнастику, похід у школу, приймання їжі в один і той самий час.

Це робиться для того щоб організм мав змогу адаптуватись до такого рівня навантажень та режиму дня, завдяки правильному розподілу свого часу - це дає змогу підвищити ваш рівень на тренуваннях та нормальний сон зміцнює нервову систему туриста робить його більш бадьорим, а добре розписане та організоване по часу харчування та правильний підбір продуктів забезпечує швидке відновлення сил після навчання, або тренування.

Для початку тренувального процесу або навчального року тренер просить юних туристів принести довідку з медичного огляду для того щоб розпочати тренування. Якщо медичної довідки немає спортсмен не допускається до тренувальних занять, а якщо ви виїжджаєте на замагання всеукраїнського рівня вам треба проходити медогляд у спротивному диспансері 3-4 рази на рік. Та ми не виключаємо, що юні туристи повинні теж слідкувати за своїм здоров'ям та обов'язковий самоконтроль, якщо спортсмен буде вести свій щоденник де буде записувати весь розпорядок дня то йому буде набагато легше.

На першому етапі мезоциклу який включає в себе (2-3 мікроцикли) Підготовка юних туристів складається з спеціально розпланованих занять та походів вихідного дня. Заняття на повітрі дозволяють включати біг на середні та довгі дистанції.

Задача нашого тренування полягала в тому щоб забезпечити необхідний рівень фізичної підготовки сили, витривалості і координації до багатоденних походів, а на допомогу прийдуть спеціально підібрані вправи які зможуть розвинути ті чи інші фізичні якості які в першу чергу потрібні юним туристам у поході. При заняттях туризму нами було зафіксовано, що сила у юних спортсменів розвивається достатньо повільно, тому її треба розвивати у першу чергу.

Основою мікроциклів другого мезоциклу є удосконалення рівня розвитку витривалості, сили, координації, що відбувається за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності тренувального навантаження. У походах витривалість це один з найголовніших критеріїв тому що необхідно витримувати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною. Здорові люди з рюкзаками середньої ваги проходять за день по рівнині 20-25 км, по пересіченій місцевості- до 12 км. З полегшеними рюкзаками юні туристи, які вперше подорожують в горах та втягуються в похідне життя проходять по 15-20 км, а підготовлені досвідчені туристи – до 35км.

Витривалість виховується у юних туристів тривалою та напруженою роботою.

Одним з елементів загальної туристської підготовки до походу слід зазначити теоретичну підготовку. Вона спрямована в основному на формування знань туристів. Розділи загальної туристської підготовки вимагають практичних занять в аудиторіях або природних умовах. Кількість годин теоретичних і практичних занять, їх розподіл по періодах підготовки залежать в основному від рівня кваліфікації підлітків.

## ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукової літератури та проведеного дослідження виявили, що:

1. Фізична підготовка має важливе значення у тренуванні спортсменів. Саме за допомогою добре розвинених фізичних якостей спортсмен досягає високих результатів на змаганнях.

Сучасний спортивний туризм розвивається за двома взаємопов'язаними напрямками: організація та проведення змагань з видів туризму та організація та проведення спортивних походів. В процесі підготовки до змагань чи походів дуже важливим є рівень фізичної підготовленості туристів, особливо це стосується туристів шкільного віку. Зміст фізичної підготовки залежить від виду туризму, а також від змісту діяльності. Так, для участі у багатоденних походах з пішохідного виду спортивного туризму необхідними є розвиток витривалості, сили нижніх кінцівок, сили тулуба, спритності і координації. Фізична підготовка туристів-підлітків повинна враховувати особливості розвитку їх організму та психіки, а також сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

2. Вибір методів дослідження фізичної підготовленості юних туристів до участі у пішохідних багатоденних походах ґрунтувався на особливостях пішохідного туризму та вікових особливостях дітей 12-14 років. Так було визначено, що витривалість для дітей цієї вікової групи доцільно визначати за допомогою тесту – біг на 1000 та 1500 метрів. Для визначення вибухової сили – стрибок у довжину з місця, а силової витривалості – піднімання тулуба в сід за 30 сек. Розвиток координації визначалися тестом човниковий біг 4×9 м.

3. Тренувальний процес підготовки туристів 12-14 років має циклічний характер, як і в будь-якому виді спорту, основною ланкою

якого є змагання, або багатоденний спортивний похід. Підготовчий період складається з двох мезоциклів. Перший (2-3 мікроцикла) спрямований на підготовку організму юних туристів до більших навантажень. Другий – базовий (6-10 мікроциклів), протягом якого фізична підготовленість юного туриста повинна досягти максимального рівня. Так як, туристи 12-14 років беруть участь у походах, в яких не передбачено подолання складних природних перешкод, то зміст мікроциклів не включає спеціальну технічну підготовку.

Основою мікроциклів другого мезоциклу є удосконалення рівня розвитку витривалості, сили, координації, що відбувається за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності тренувального навантаження. Для удосконалення витривалості пропонується біг на довгі (1000-1500 метрів) дистанції. При цьому використовується рівномірний метод. Враховуючи вікові особливості дітей 12-14 років удосконалення сили пропонуємо здійснювати за рахунок використання вправ із власною вагою. При цьому найкраще використовувати повторний метод. Удосконалення координації для юних туристів найкраще здійснювати, використовуючи складно координаційні вправи: гімнастичні вправи зі зміною положень тіла, зменшенням площі опори, ходьба поєднана зі стрибки, елементи акробатики тощо. Для збільшення емоційного стану дітей бажано під час тренувань використовувати рухливі і спортивні ігри.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖРЕЛ

1. Абрамов В. В. Історія туризму: підруч. / В. В. Абрамов, М. В. Тонкошкур; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х: ХНАМГ, 2010. – 294 с. ISBN
2. Айунц Л.Р. Сучасна система фізичної та спортивної підготовки /Теоретичні питання з фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ /Л.Р. Айунц //Вісник ЖДПУ. – Житомир, 2002. – С. 92-104.
3. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский. – М. : ФиС, 1996. –78 с.
4. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою) / О. Я. Булашев. – Харків : ХДАФК, 2007. – 230 с.
5. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування:-К.: Ред. «Київський університет», 2001. – 395 с.
6. Ганопольський В.І. Уроки туризму /В.І. Ганопольський – К.: Ред. загальнопед. газ.,2004. – 128с.
7. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с. – Режим доступу: [http://tourlib.net/books\\_ukr/grabovsky.htm](http://tourlib.net/books_ukr/grabovsky.htm)
8. Дорофєєва Т.І. Використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у річному циклі підготовки студентів вищих навчальних закладів, які тренуються у секціях спортивного плавання /Т.І. Дорофєєва, О.О. Пилипко //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №1 (45). – С.60-63
9. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Рек Міністерством освіти і науки як навч.посібник для закладів освіти . (№1\11-1870 від 10.06ю2002 р.) – К. 2003.- 203с



10. Зігунова І. С. Технічна підготовка майбутніх фахівців супроводу туристських груп на трекінгових маршрутах / І. С. Зігунова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»: [збірник наукових праць]. – Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2012. .
11. Зігунова І. С. Професійна підготовка організаторів туристського супроводу у вищих навчальних закладах / І. С. Зігунова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»: [наук.-теорет. збірник]. – Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010.
12. Зігунов В. М. Організаційно-методичні основи спортивного туризму / В. М. Зігунов, І. С. Зігунова, О. О. Міщенко. – Суми : Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 435 с.
13. Зігунов В. М. Деякі аспекти безпеки туристсько-спортивної діяльності / В. М. Зігунов, І. С. Зігунова, О. М. Омел'яненко // Вісник ЗНУ : зб. наук. статей. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – №3 (9). – С. 29 – 36.
14. Зеніна І. В. Особливості фізичної підготовки туристів. [Електронний ресурс] / І. В. Зеніна // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. - 2016. - Режим доступу: [http://journals.urau.ua/tourism\\_kzvsyst/article/view/80175/75740](http://journals.urau.ua/tourism_kzvsyst/article/view/80175/75740)
15. Закон України про туризм. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995, № 31, .24 с.
16. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному виованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Г. Безверхня Г. В.. - К.: Олі мп. л-ра, 2011. - 224 с.: іл. - Бібліогр.: с. 221-223
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Том 1. – К. : Олімп. Л-ра, 2008. – 104 с.
18. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих

навчальних закладах : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / Конох Анатолій Петрович. 2007. – 506 с.

19. Постанова кабінету Міністрів України «Програма розвитку туризму в Україні до 2005 року» [електронний ресурс] – режим доступу: <https://www.tkg.org.ua/node/9290>
20. Линець М.М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / Линець М.М., за заг. ред. М. М. Линця. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 304 с. – Режим доступу: [https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf\\_sportmed/04.1.%20Navhalno\\_metod\\_literatura/01.2%20Fizichne\\_vyhovany/Dyferentsiatsiya%20fizychnoyi%20pidhotovky%20sport%C2%B7smeniv.pdf](https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/04.1.%20Navhalno_metod_literatura/01.2%20Fizichne_vyhovany/Dyferentsiatsiya%20fizychnoyi%20pidhotovky%20sport%C2%B7smeniv.pdf)
21. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи), затверджена наказом МОН України від 23.10.2017 № 1407. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
22. Нормативы по бегу для школьников, взрослых, военнослужащих, нормы ГТО [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://maximbuvalin.ru/vse-o-bege/normativy-po-begu-dlja-shkolnikov-vzroslyh-voennosluzhashhih-normy-gto/>
23. Пангелов Б.П. Організація та проведення туристсько-краєзнавчих подорожей. Навч. посібник: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://library.udpu.org.ua/library\\_files/432312.pdf](http://library.udpu.org.ua/library_files/432312.pdf)
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997.
25. Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України. Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки N 237 від

- 24.03.2006: [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0320-99>
26. Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму. – Затверджено Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України від 16.04.2011 р., протокол № 12. // Спортивний туризм: [інф.-метод. зб.] – К. : ФСТУ, 2011. – 76 с.
27. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF>
28. Єрохова А.А. Роль спорту в житті сучасної людини [Електронний ресурс]–Режимдоступу:  
[http://www.rusnauka.com/15\\_KPSN\\_2015/Sport/2\\_193218.doc.htm](http://www.rusnauka.com/15_KPSN_2015/Sport/2_193218.doc.htm)
29. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Вип. 3. - К.: Вісник, 2002. – 110 с.
30. Статут Федерації спортивного туризму України (zareestrovаний Міністерством юстиції України 08.02.2001 р., свідоцтво 1572)
31. Туристична газета. 2001-2002рр.
32. Скалій О.В. Основи туризму: Навч. посібник /О.В. Скалій. - Т.: ТДПУ, 2006. -102С.
33. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. Підручник / Т.Г.Сокол.- К.: Грамота, 2006. - 264 с.
34. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Вип. 4. - К.: Просвіта, 2002. – 98 с.
35. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 2 (туристські спортивні маршрути), К.: ФСТУ, 2002.- 68 с.
36. Туристські кадри / Відп. за випуск А. С. Матвієнко //Спортивний туризм: [інф.-метод. зб.]. – Спеціальний випуск. : ФСТУ, 2011. – 76 с.
37. Туризм і краєзнавство: Інформаційно-методичний вісник №16.: Просвіта, 2009. - 68 с.

38. Устименко Л. М., Афанасьєв І.Ю. У 80 Історія туризму: Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2005. – 320 с.
39. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи), затверджена наказом МОН України від 23.10.2017 № 1407. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
40. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://nauka.udpu.org.ua/wp-content/uploads/2013/09/zbirnyk.pdf>
41. Фізична підготовка туриста [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5689/1/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0\\_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0.PDF](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5689/1/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0.PDF)
42. Фокін С. П. До питання місця спортивного туризму у загальній класифікації туризму / С. П. Фокін // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»: [наук.-теорет. зб.] – Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2008. – С. 134 – 136.
43. Філіпов З. І. Спортивний туризму. Організація і методика спортивно-туристської роботи: навч. посіб. / З. І. Філіпов. – Дрогобич: Коло, 2010. – 334 с.
44. Шкляр І. М. Професія «гірський гід» / І. М. Шкляр // Спортивний туризм : ФСТУ, 2007. – № 11. – С. 47 – 50