

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ-ПІШОХІДНИКІВ
ДО ЗМАГАНЬ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконавець:	студент 4 курсу 421 групи Пороскун Андрій спеціальності: 017.Фізична культура і спорт
Науковий керівник:	Пітин М.П., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Рецензент	Ротонос С.О., директор Херсонського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» ХОР

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Фізична підготовка у спортивному туризмі як наукова проблема	5
1.1. Характеристика змагальної діяльності у пішохідному туризмі.....	5
1.2. Структура фізичної підготовки туриста.....	8
РОЗДІЛ 2. Характеристика методів та бази дослідження	13
РОЗДІЛ 3. Особливості фізичної підготовки туристів 13-14 років до змагань	18
3.1. Побудова тренувального процесу	18
3.2. Методика удосконалення фізичної підготовки туристів 13-14 років	21
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спортивний туризм є одним із видів неолімпійських видів спорту, що розповсюджений серед учнівської молоді. Спортивний туризм являє собою такий вид спорту, який передбачає маршруту або дистанції з використанням засобів пересування, або без них. При цьому суттєвим є рівень фізичної підготовленості спортсменів, сформованість певних фізичних якостей. Спортивний туризм, згідно Правил змагань розвивається за двома взаємопов'язаними складовими: змагання з видів туризму та змагання туристських спортивних походів.

Організаційні питання спортивного туризму розкриті у працях Абрамова В.В. (2011), Булашева А.Я. (2009), Грицака Ю.П. (2008), Грабовського Ю.А. (2008),

Багато науковців досліджували особливості фізичної підготовки туристів до участі у спортивних походах. Так, в своїх працях, Ганопольський В.І. (2004), Грабовський Ю.А. (2004) звертають увагу на значення та роль фізичної підготовки туристів до участі у категорійних походах. У роботах Філіпова З.І. (2010) зазначаються такі види фізичної підготовки туристів до походів як загальна, спеціальна та гартівна. Зеніна І.В. (2016) розглядає особливості фізичної підготовки, а Топорков О.М. (2018) аналізує рівень фізичної підготовленості туристів перед походом у лижному туризмі. Гриньова Т.І. та Мулик К.В. (2012, 2013) досліджують рівень фізичної підготовленості під впливом занять різними видами туризму. Ефективність техніки проходження дистанцій юніорами з техніки гірського туризму розкриті у дослідженнях Сидорової Т.В. (2017). Багіянц С.А. та Юшевич Н.В. розглядали підготовку спортсменів-туристів високої кваліфікації до змагань з техніки пішохідного туризму. Але особливості та зміст фізичної підготовки юних туристів до змагань з пішохідного туризму науковцями

майже не розглядалось, чим і обумовлена актуальність нашого дослідження.

Мета роботи полягає у обґрунтуванні змісту фізичної підготовки туристів-пішоходників до змагань.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка туристів.

Предмет дослідження: зміст фізичної підготовки туристів 13-14 років до змагань з пішохідного туризму.

Мета, об'єкт та предмет дослідження обумовили вирішення наступних завдань:

1. На основі аналізу наукових джерел визначити особливості змагальної діяльності туристів та структуру фізичної підготовки спортсменів у пішохідному туризмі.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості туристів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки.
3. Розробити рекомендації щодо побудови тренувального процесу та методики удосконалення фізичної підготовки туристів 13-14 років.

Методи дослідження: В процесі виконання кваліфікаційної роботи використовувались такі методи досліджень: аналіз наукової та науково-методичної літератури, нормативних документів, Internet джерел, контрольне тестування показників фізичної підготовленості.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності керівниками гуртків туристсько-спортивного профілю.

РОЗДІЛ 1.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

1.1. Характеристика змагальної діяльності у пішохідному туризмі

Спортивний туризм є важливою складовою системи фізичної культури і спорту в Україні. Це вид спорту, який передбачає подолання спортсменами маршруту або дистанції, що насичені природними та штучними перешкодами. Згідно правил змагань спортивний туризм розвивається за двома напрямками: змагання з видів спортивного туризму та змагання з туристських спортивних походів [27]. Існують такі види спортивного туризму: пішохідний, велосипедний, гірський, водний, лижний, спелеологічний, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Найбільш масовим вважається пішохідний туризм, тому що він може реалізовуватися у бідь якій місцевості нашої держави, не потребує додаткового обладнання та спорядження, вміння та навички, придбані у пішохідному туризмі є базовим і для інших видів.

Останній час дуже бурхливо здійснюється проведення змагань з видів спортивного туризму, особливо з пішохідного туризму. Серед учнівської молоді це користується більшою привабливістю, ніж участь у спортивних походах. Змагання з пішохідного туризму проводяться на дистанціях: крос-похід, смуга перешкод, рятувальні роботи [8]. Спільним для цих дистанцій є наявність технічних етапів, які необхідно долати спортсменам. Всі етапи поділяються на водні та гірські. В залежності від їх кількості та складності визначається клас дистанцій. Згідно правил існує п'ять класів дистанцій. Для участі у змаганнях певного класу є вимога щодо спортивної кваліфікації та віку учасників. Так у змаганнях I класу можуть брати участь спортсмени, не молодші 10 років і без розрядів. До участі у змаганнях II класу допускаються

спортсмени з другим юнацьким розрядом не молодші 11 років, III класу – третім розрядом (перший юнацький) не молодші 13 років. Змагання IV та V класу для школярів, як правило, не проводяться, хоча мінімальний вік учасників 16 і 17 років відповідно.

Шкільні та районні змагання проводять, як правило, I класу. Згідно правил, дистанції змагань першого класу повинні включати від двох до шести технічних етапів, які повністю наведені суддями, а спортсменам залишається здійснити їх подолання. При цьому суддівські перила готуються до старту і є однаковими для всіх команд.

Змагання обласного рівня для школярів в основному проводяться на дистанціях II – III класу. Дистанція II класу передбачає 4-8 етапів, серед яких не менше двох етапів повинні бути з самонаведенням. Дистанція III класу повинна мати від 4 до 10 етапів, серед яких три з самонаведенням.

Для організації самонаведення команди повинні мати відповідне спорядження в достатній кількості, а також володіти відповідною фізичною та технічною підготовкою, що можливе для дітей які займаються у групах основної та вищої підготовки [21].

Серед технічних етапів, зазначених у правилах змагань, є такі: навісні переправи через річку та через яр (скельна); крутопохла переправа, яку можна долати як згори до низу, так і навпаки; підйом по скельній ділянці, схилу, по вертикальних перилах; спуски по схилу або по вертикальних перилах; траверс схилу або скельної ділянки; переправа по вірьовці з перилами; переправа через річку або яр по колоді; переправа через річку вбхід різними способами, а також з використанням перил; транспортування «потерпілого», подолання перешкоди з використанням маятника (підвішеної вірьовки), переправа на плавзасобах, рух по жердинах, рух по купинах [27]. Крім технічних етапів дистанції можуть включати також спеціальні прийоми. До спеціальних прийомів відносяться: орієнтування; в'язання вузлів; залік з

топографії; надання долікарської допомоги; укладання рюкзака; встановлення намету; розпалювання багаття; визначення відстані, висоти; виготовлення спорядження [13].

Кількість етапів та спеціальних прийомів визначається у відповідності з правилами змагань зі спортивного туризму, а саме які етапи – на розсуд організаторів та безпосередньо начальника дистанції [16]. Як правило це залежить від особливостей місцевості, тобто наявності перешкод: схилів, скель, річки, болота тощо. Але навіть при відсутності певних природних перешкод, правилами передбачено їх імітація, тобто облаштування етапу з імітацією дій спортсменів, які необхідно робити при подоланні такої перешкоди. Правда в такому разі складність імітаційних перешкод зменшується.

Останні роки дуже поширеними стали змагання в закритих приміщеннях. Це викликано по-перше, можливістю проводити змагання протягом року, не зменшуючи інтенсивності навчально-тренувального процесу. По-друге, дало можливість постійно підвищувати кваліфікацію спортсменів. Якщо раніше для учнівської молоді в області проводились три – чотири змагання, то тепер їх стало, щонайменше, вдвічі більше [13].

Змагання у закритих приміщеннях проводяться у облаштованих спортивних залах, які оснащені місцями кріплення мотузок, скеледромами, поличками для виконання певної роботи спортсменами на висоті, колодами тощо. Як правило це обладнання розміщено таким чином, щоб не заважати навчальному процесу з фізичної культури. Школи, на базі яких облаштовані спортивні зали для проведення змагань, мають можливість здійснювати тренувальний процес протягом року з використанням технічних перешкод.

Таким чином, змагальна діяльність у спортивному туризмі здійснюється у відповідності до правил змагань, а саме – за видами туризму та змагання зі спортивних походів. З кожним роком все більше

набуває розвиток проведення змагань з виду пішохідний туризм серед учнівської молоді. Проведення змагань у закритих приміщеннях дає можливість продовжувати змагальну діяльність протягом всього календарного року не залежно від погодних та природних умов. Це, в свою чергу, дає можливість удосконалювати навчально-тренувальний процес юних туристів.

1.2. Структура фізичної підготовки туриста

Підготовка спортсменів для резервного спорту здійснюється як правило у закладах спеціалізованої позашкільної освіти спортивного профілю – дитячо-юнацьких спортивних школах. Туризм історично розвивався як засіб виховання дітей та молоді у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності, основними організаційними формами якої є екскурсія, похід, подорож. Його розвитком піклувалися інші заклади позашкільної освіти – міські, районні та обласні центри туризму та краєзнавства, станції юних туристів, центри позашкільної роботи тощо. Така організаційна форма зберіглася і в наші дні. Хоча спортивний туризм вже набув нового значення, змісту та форм [8].

Фізична підготовка, за визначенням В.Н. Платонова, є розділом спортивної підготовки, змістом якої є розвиток рухових якостей, до яких відносяться силові, швидкісні, координаційні, витривалість, і також підвищення можливостей функціональних систем, що визначають їх рівень. Фізична підготовка поділяється на загальну допоміжну та спеціальну. В свою чергу, загальну фізичну підготовка визначають як процес розвитку якостей і здібностей, які створюють основу для спеціальної підготовки. Поміжний характер між загальною і спеціальною фізичною підготовкою має допоміжна підготовка. Вона сприяє більш раціональному використанню результатів загальної підготовки в процесі спеціальної. Що стосується спеціальної, то вона спрямована на розвиток

якостей які забезпечують змагальну діяльність у певному виді спорту [Платонов].

Науковці, досліджуючи фізичну підготовку туриста, в основному звертають увагу на особливості фізичної підготовки учасників туристських походів. Так Філіпов З.І. стверджує, що види фізичної підготовки туриста включають загальну, спеціальну і гартівну, які спрямовані на підготовку до походів [30]. Зеніна І.В. розглядаючи фізичну підготовку туристів звертає увагу, що у походах туристам доводиться долати великі відстані з вантажем по різноманітній місцевості. Тому на перших етапах занять туризмом необхідно виховувати такі якості, як витривалість, силу, спритність, швидкість [14].

Рід дослідників розглядають фізичну підготовку туристів у відповідності до обраного виду спортивного туризму. Але результат удосконалення фізичної підготовленості туристів спрямований також на підготовку до спортивних категорійних походів. Так, у своїх дослідженнях Горбонос-Андропова О. розкриває динаміку фізичної підготовленості туристів-водників 12-14 років. Запропонована авторська методика дозволила здійснити поліпшення показників фізичних якостей, які мають велике значення при маневруванні та керуванні судном, при сплаві річкою [6].

Топорков О.М. розглядає рівні фізичної підготовленості туристів-лижників 15–16 років у передпохідний період. Він виділяє вправи які створюють спеціальну базу фізичної підготовки туристів для наступного удосконалення у похідній діяльності, які сприяють удосконаленню функцій дихальної та серцево-судинної систем. До таких О.М. Топорков відносить ходьбу, рівномірний біг, пересування на лижах, плавання [28].

В основі завдань змагань зі спортивного туризму лежать дії спортсмена, які спрямовані на подолання природних або штучних перешкод і дистанції в цілому, обмежених контрольним часом і

дотриманням безпеки. Це обумовлює зміст фізичної підготовки спортсмена, який буде дещо відрізнятися від підготовки до спортивних походів.

Показники загальної фізичної підготовки становлять функціональну основу для розвитку спеціальних фізичних якостей. Технічна, тактична, психічна підготовка також залежать від рівня загальної фізичної підготовки.

Метою спеціальної фізичної підготовки є забезпечення оволодіння специфічними навичками, технікою певного виду туризму. Одночасно в процесі спеціальної фізичної підготовки удосконалюються і такі фізичні якості, які мають важливе значення для даного виду туризму. Так, для туриста-пішохідника і велотуриста, при підготовці до походів, особливо важливі сила нижніх кінцівок і витривалість, для лижника, крім того, потрібна сила верхнього плечового поясу.

Підготовка туристів здійснюється у відповідності до затверджених Міністерством освіти і науки навчальних програм. Для підготовки туристів початкового рівня (9-10 років) розроблена програма гуртка «Юні туристи» [24]. Підготовка спортсменів-туристів на етапі попередньої базової підготовки (11-13 років) здійснюється у відповідності до навчальних програм гуртків спортивно-туристського профілю для позашкільних закладів. Серед них «Навчальна програма для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль)» (програма гуртка основного рівня), яка включає блоки з пішогодного, велосипедного, водного, лижного, гірського, мотоциклетного туризму [24]. Ця програма розрахована на три роки. Етапу спеціальної базової підготовки (14-16 років) відповідає програма гуртка «Спортивний туризм» (вищий рівень, три роки навчання) [21]. Всі програми структуровані в одному стилі. Вони мають п'ять розділів: вступ, туристсько-спортивна підготовка, краєзнавство, фізична культура та безпека життєдіяльності, підсумкове заняття.

Програми складені з розрахунку 216 годи на рік. Однак, у разі наявності в складі гуртка переможців або призерів змагань обласного і вище рівня, та (або) спортсменів вищих спортивних розрядів, починаючи з першого, рекомендується використання програми обсягом 324 години.

На проведення занять з фізичної підготовки відводиться від 15% (початковий рівень) до 26% (етап попередньої базової підготовки 3 рік навчання) від загальної кількості годин на рік. Зрозуміло, що цього недостатньо. Для порівняння, тільки на загальну фізичну підготовку легкоатлетів груп базової підготовки третього року навчання відводиться 33%, та ще 15% на спеціальну фізичну підготовку.

Зміст програми не враховує особливості виду туризму, змісту змагальних вправ тощо. Тому виникає протиріччя між традиційними підходами до організації тренувального процесу і постійно зростаючими вимогами до загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються пішохідним туризмом. Це заважає гармонійному освоєнню юними туристами технічних навичок подолання природних перешкод необхідних для проходження змагальної дистанції.

Таким чином, відсутність врахування специфіки тренування в підготовчому періоді, вимагає оптимізації тренувального процесу туристів-пішохідників з урахуванням усіх факторів, що здійснюють вплив на спортивну підготовку. В навчальній програмі відсутній розподіл годин на загальну, спеціальну фізичну підготовку. Це знижує ефективність навчально-тренувального процесу в залежності від особливостей його планування на різних етапах підготовки спортсменів, що відображається на змагальному результаті.

Питання періодизації спортивного тренування у своїх працях розглядали різні вчені: А.П. Бондарчук (2005), Л.П. Матвеев (1965, 1999, 2010), В.М Платонов (2008, 2013) та інші. Всі автори стверджують, що фізична підготовка і вдосконалення фізичних якостей спортсменів у будь-яких видах спорту, здійснюється протягом всіх етапів багаторічної

підготовки. Але найбільш значущим, цілеспрямованим, та комплексним впливом на фізичну підготовленість є етап попередньої базової підготовки. В процесі цього етапу багаторічної спортивної підготовки створюється база всебічної загальної фізичної підготовленості, що сприяє оволодінням спортивною технікою, спеціальними підготовчими вправами в обраному виді спорту [22, 23].

Висновки до розділу 1.

На основі проведеного аналізу визначено, що змагальна діяльність у спортивному туризмі здійснюється в залежності від виду туризму. Змагання, згідно правил, проводяться за двома напрямками: змагання туристських спортивних походів та змагання з видів спортивного туризму. Особливістю змагань з видів спортивного туризму є те, що в залежності від виду спортивного туризму дистанції, які долають спортсмени, включають характерні перешкоди для даного виду туризму. Так на змаганнях з пішохідного туризму спортсмени проходять дистанції «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи», на яких долають технічні етапи, тобто, природні або штучні перешкоди.

Змагальні вправи обумовлюють характер і зміст підготовки туристів. В залежності від етапу підготовки спортсмена структура і зміст змінюються. Так на етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є укріплення здоров'я та різносторонній розвиток фізичних можливостей, створення рухового потенціалу. Це сприятиме засвоєнню різних рухових навичок і стає базою для технічної підготовки.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА БАЗИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для проведення дослідження нами використовувались наступні емпіричні методи дослідження:

- вивчення і аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості;

Проведений аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив визначити: особливості спортивного туризму в цілому та пішохідного туризму безпосередньо; характеристику і зміст змагальної діяльності з пішохідного туризму; структуру фізичної підготовленості туристів 13-14 років до змагань; методи діагностики рівня фізичної підготовленості туристів 13-14 років до змагань.

Виходячи зі змісту та структури змагальної діяльності нами визначено, що характерними для туристів-пішохідників є високі рівні розвитку таких фізичних якостей як: загальна витривалість; динамічна сила; вибухова сила; швидкість; спритність.

Тестування витривалості відбувалося за тестом – біг на 1500 метрів. Процедура проведення стандартна, біг здійснювався на шкільному стадіоні.

Динамічну силу верхнього плечового поясу визначали за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна. Вправа вважається виконаною правильно у разі наявності прямого кута у ліктьовому суглобі при згинанні рук. Вправа виконується без врахування часу. Дозволяється одна зупинка на 5с. Для хлопців додатково використовувався тест підтягування на високій перекладені хватом рук зверху на ширині плечей. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна. Вправа вважається виконаною правильно у разі наявності підборіддя над перекладиною при підтягуванні і наявності прямих ліктьових суглобів при опусканні. Розкочування і ривки не допускаються.

Силу і силову витривалість м'язів тулуба визначали за допомогою тесту піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1хв. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна. Вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, ноги зігнуті у колінних суглобах під кутом 90^0 , ступні притиснуті до підлоги партнером, пальці рук з'єднанні в «замок» за головою. Необхідно підняти тулуб, доторкнутись ліктями колін, і повернутись у вихідне положення. Виконується максимальна кількість підйомів та опускань тулуба за одну хвилину.

Контроль розвитку вибухової сили здійснюється за допомогою тесту стрибок в довжину з місця. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна.

Для учасників туристських змагань дуже важливим є розвиток швидкості. Тестування рівня розвитку швидкості для спортсменів 13-14 років краще здійснювати за допомогою тесту біг на 60 метрів. Процедура проведення тестування стандартна, біг здійснювався на шкільному стадіоні.

Не менш важливим є розвиток спритності туристів-пішоходників з цією метою використовувався тест човниковий біг 4х9м. Тест проводився у спортивній залі. До проведення на підлозі виконується розмітка, як показано на рис. 2.1.

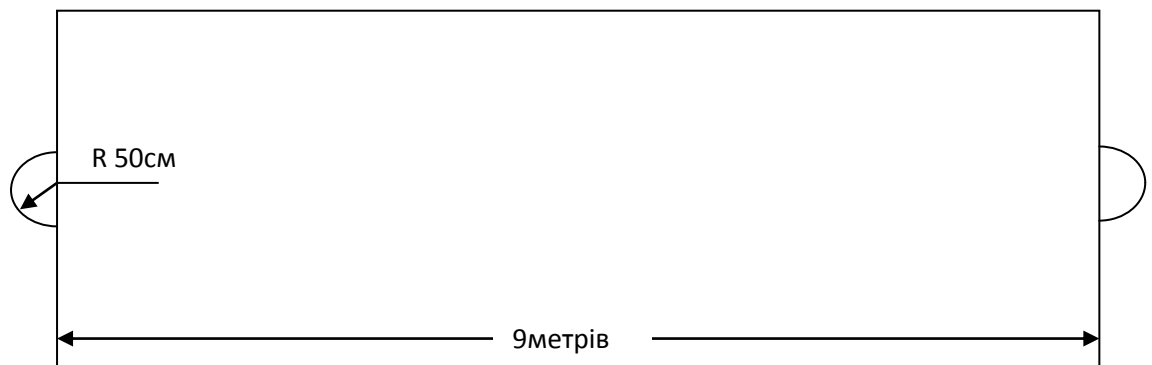


Рисунок 2.1. Розмітка тесту «човниковий біг» 4х9 м.

У півколі з радіусом 50 см знаходяться два кубика 5х5 см з дерева. Старт дається з протилежного боку. Завдання спортсмена за мінімальний час перенести обидва дерев'яні кубики по черзі до півкола,

що знаходиться на старті. Кубики треба класти саме у півколо, а не кидати. Визначається час виконання вправи з точність до десятої долі секунди.

Результати всіх тестів оцінювались за наступними нормативами (див табл. 2.1.) [15].

Таблиця 2.1.

Критерії оцінювання розвитку фізичних якостей туристів-пішоходників 13-14 років

Вік, років	Стать	Норматив, рівень				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
нормативи розвитку витривалості «біг 1500м», хв.с						
13	Ч	6.25	7.00	7.35	8.15	9.00
	Ж	7.45	8.30	9.15	10.00	10.45
14	Ч	6.25	7.00	7.35	8.15	9.00
	Ж	7.45	8.30	9.15	10.00	10.45
нормативи розвитку динамічної сили (разів)						
«згинання – розгинання рук в упорі лежачи», разів						
13	Ч	33	28	22	17	11
	Ж	17	13	10	7	4
14	Ч	35	29	24	18	13
	Ж	18	14	11	7	4
«підтягування на перекладені (хлопці)», разів						
13	Ч	10	5	3	1	0
14	Ч	12	7	4	2	1
нормативи розвитку сили і силової витривалості м'язів тулуба «піднімання тулуба у сід», разів						
13	Ч	45	38	32	27	22
	Ж	41	36	31	27	22
14	Ч	47	40	34	28	23
	Ж	42	37	32	28	23
нормативи розвитку вибухової сили «стрибок у довжину з місця», см						
13	Ч	208	190	175	160	146
	Ж	172	159	147	137	125
14	Ч	219	201	185	170	154
	Ж	179	166	154	143	131
нормативи розвитку швидкості «біг 60 м», с						
13	Ч	8,6	9,4	10,2	11,1	11,9
	Ж	9,5	10,2	10,9	11,7	12,5
14	Ч	8,4	9,1	9,8	10,5	11,2
	Ж	9,2	9,9	10,6	11,3	12,0
нормативи розвитку спритності «човниковий біг4х9м», с						
13	Ч	10,2	10,8	11,3	11,9	12,5
	Ж	11,2	11,8	12,3	12,8	13,4
14	Ч	9,9	10,4	11,0	11,6	12,1
	Ж	11,0	11,5	12,0	12,6	13,1

Базою дослідження була обрана група школярів туристського гуртка «Спортивний туризм» комунального закладу «Центр туристсько-красознавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради. Гурток здійснює свою роботу на базі Херсонської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 57 Херсонської міської ради.

Спортивна зала школи обладнана для проведення занять з техніки подолання природних перешкод. Протягом останніх п'яти років у цій залі неодноразово проводились міські та обласні змагання зі спортивного туризму у закритих приміщеннях.

Склад експериментальної групи налічує 15 осіб. Вік туристів: 13 років (5 хлопців та 3 дівчини), та 14 років (4 хлопці та 3 дівчини). Діти займаються спортивним туризмом протягом 3-4 років. Перший рік навчання здійснювався у гуртку початкового рівня «Юні туристи». З 2018-2019 н.р. продовжили заняття на етапі попередньої базової підготовки за програмою «Навчальні програми для гуртків туристсько-красознавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль, пішохідний туризм)». Програм розрахована на три роки. За час занять діти брали участь у 5-6 змаганнях зі спортивного туризму.

Рівень фізичної підготовленості гуртківців визначався у вересні 2020 року. Протягом двох днів діти склали визначені тести з спритності, швидкості, вибухової сили, у другий день із загальної динамічної сили та витривалості (див. додаток А та табл 2.2.).

Як видно з таблиці 66,6% юних туристів мають середній рівень розвитку витривалості, 20% нижче середнього і по 6,7% вище середнього і низький. Що стосується рівня розвитку динамічної сили, яку визначали за допомогою тесту згинання рук в упорі лежачи, то 53,3% дітей мають середній рівень, 26,7% нижче середнього і тільки 20% - вище середнього. Для хлопців додатково силу верхнього плечового поясу визначали за допомогою підтягування на перекладені, за результатами якого визначили, що 11,1% хлопців мають результат

нижче середнього; 66,7% мають середній рівень і 22,2% - вище середнього. Результати розвитку сили і силової витривалості м'язів тулуба, які визначали за допомогою тесту піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1хв, показали що 60% дітей мають середній рівень, 26,7 – нижче середнього і 13,3 вище середнього. 26,7% юних туристів мають вище середнього рівня розвиток вибухової сили, 53,3% - середній рівень і 20% нижче середнього. Швидкісні якості гуртківців проявились наступним чином: 26,7% мають нижче середнього, 60% - середній рівень і 13,3% - вище середнього. А стосовно розвитку спритності, то у 73,4% дітей вона сформована на середньому рівні і по 13,3% дітей з рівнями нижче середнього та вище середнього.

Таблиця 2.2.

Рівень фізичної підготовленості гуртківців

	біг 1500м, хв.с		згинання – розгинання рук в упорі лежачи, разів		підтягування на перекладені (хлопці), разів		піднімання тулуба у сід, разів		стрибок у довжину з місця, см		біг 60 м, с		човниковий біг4х9м (с)	
	К- сть	%	К- сть	%	К-сть	%	К- сть	%	К- сть	%	К- сть	%	К- сть	%
Низький	1	6,7	-		-		-		-		-		-	
Нижче середнього	3	20	4	26,7	1	11,1	4	26,7	3	20	4	26,7	2	13,3
Середній	10	66,6	8	53,3	6	66,7	9	60	8	53,3	9	60	11	73,4
Вище середнього	1	6,7	3	20	2	22,2	2	13,3	4	26,7	2	13,3	2	13,3
Високий	-		-		-		-		-		-		-	

Таким чином, можна стверджувати, що більшість гуртківців мають середній рівень розвитку майже всіх фізичних якостей.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ 13-14 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ

3.1. Побудова тренувального процесу туристів 13-14 років

Побудова навчально-тренувального процесу здійснювалась з урахуванням змагальної діяльності туристів. Згідно плану змагань на 2020-2021 навчальний рік передбачено троє змагань, в яких планувалась участь юних туристів: змагання у закритих приміщеннях на початку та у кінці лютого та змагання в кінці березня. Для підготовки гуртківців до вказаних змагань сплановано макроцикл, який включає підготовчий період, змагальний та перехідний. Підготовчий період, який тривав 5 місяців, складався з чотирьох мезоциклів: втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний.

Основним завданням втягуючого мезоциклу було підведення спортсменів до тренувального процесу та ефективного виконання вправ. Його тривалість – 3 тижні. Навантаження в першому мікроциклі невеликі, (25-30%), які поступово збільшуються у наступних двох до 50-60% та 60-70% запланованого на подальші тренування навантаження. За змістом втягуючий мезоцикл має 60% загальнофізичної підготовки, 10% спеціальної та 30% допоміжної.

Метою базового мезоциклу є підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, а також розвиток фізичних якостей. Крім цього, протягом мезоциклу вирішуються питання становлення технічної, тактичної а також психічної підготовленості. У зв'язку з цим, програма тренувань характеризується різноманітністю засобів, високою інтенсивністю та обсягом. Тобто, обсяг тренувальної роботи досягає максимальних величин. З урахуванням цього, заплановано чотири тижневих мікроцикли розвивального

характеру і два відновлювального. Це сприяє відновленню і забезпечує готовність до тренування у черговому мезоциклі.

Основним завданням перших мікроциклів є стимулювання адаптаційних процесів в організмі спортсменів а також вирішення основних завдань фізичної та техніко-тактичної підготовки. Сумарний об'єм навантаження 70% від максимального. При цьому здійснюється комплексний розвиток фізичних якостей. Але переважає розвиток гнучкості та координаційних якостей. Зміст фізичної підготовки перших мікроциклів характеризується зменшенням загальнофізичної підготовки до 50%, та збільшенням спеціальної до 15% та 35% допоміжної.

Основна роль відновлювальних двох мікроциклів полягає у забезпеченні оптимальних умов для адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі спортсменів. При цьому обсяг загальнофізичної підготовки становить 60%, спеціальної фізичної - 10%, допоміжної фізичної підготовки - 30%.

Задачі, які висуваються на спеціально-підготовчий мезоцикл, це становлення техніко-тактичної та інтегральної підготовки, тобто формування готовності до ефективної змагальної діяльності. Тому планується запровадження у тренувальний процес вправ, максимально наближених до змагальних, також основних складових змагальних вправ і їх компонентів. Спеціально-підготовчий мезоцикл також поділено на дві частини. Перші чотири мікроцикли мають на меті комплексний розвиток фізичних якостей з домінуванням витривалості. Загальна фізична підготовка на цих мікроциклах становить 45%, спеціальна фізична підготовка – 20%, а допоміжна – 35%.

Наступні чотири мікроцикли теж передбачають комплексний розвиток фізичних якостей, але при цьому віддається перевага розвитку силових якостей. Тому на загальну фізичну підготовку відводиться 40%,

на спеціальну фізичну підготовку відводиться 25%, а на допоміжну – 35%. В обох групах в кінці заплановано відновлювальні мікроцикли.

Передзмагальний мезоцикл характеризується використанням вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових та швидкісних якостей. Загально-фізична підготовка на цьому етапі складає 35%, спеціально-фізична – 30%, і останні 35% відводиться на допоміжну фізичну підготовку. Так, як і на попередніх мезоциклах, передзмагальний мезоцикл включав розвивальні і відновлювальні мікроцикли, а для того, щоб забезпечити безпосередню підготовку туристів до змагань, використовувався підвідні мікоцикли. Протягом даного мезоциклу проводився поточний контроль рівня фізичної підготовленості.

Навантаження протягом підготовчого періоду має хвилеподібний характер. Протягом втягуючого, базового та спеціально-підготовчого мезоциклів навантаження поступово зростає, досягаючи максимуму у останньому мезоциклі. Кожний мезоцикл подовженістю 3-4 мікроцикли, останній з яких є відновлювальним, який має відносно менше тренувальне навантаження. Передзмагальний мезоцикл характеризується поступовим зменшенням навантаження і останній мікроцикл також є відновлювальний з навантаженням.

Таким чином, запланований підготовчий період складається з чотирьох мезоциклів, протягом яких здійснюється фізична підготовка. Якщо на початку підготовчого періоду домінувала загальна фізична підготовка (60%), а спеціальна фізична підготовка складала всього 10%, то у останньому мезоциклі розподіл між загальною, спеціальною та допоміжною фізичною підготовкою стає майже рівним (35%;30%;35%).

3.2. Методика удосконалення фізичної підготовки туристів 13-14 років

Мета конкретного тренування залежить від його місця в структурі мікроциклу та мезоциклу. Як вже розкривалося, всі мезоцикли, крім

першого (втягуючого), спрямовані на удосконалення певних фізичних якостей. Так, в процесі базового мезоциклу тренування спрямовані на удосконалення гнучкості та координаційних якостей, першої половини спеціально-підготовчого мезоциклу спрямована на удосконалення витривалості, друга - силових якостей, передзмагальний мезоцикл характеризується спрямованістю на удосконалення швидкісно-силових та швидкісних якостей. Це означає, що у трьох тренуваннях мікроциклу переважали вправи, спрямовані на удосконалення відповідних якостей.

Вихідною ланкою спортивної підготовки є структура окремого тренувального заняття. Проведення тренувань, спрямованих на розвиток певних якостей здійснюється за традиційною схемою: підготовча частина, основна і заключна. Зміст окремого тренувального заняття визначається руховими завданнями. На одне тренування може висуватися 2-3 завдання, хоча може бути і одне завдання рухової діяльності, наприклад, кросовий біг. Тренування починається з розминки. Це необхідна умова методики проведення занять. Фізіологічною передумовою тренувального ефекту повинна бути певний рівень збудливості центральної нервової системи, соматичної та вегетативної нервових систем. Такий стан може бути досягнуто розминкою, підготовчими вправами.

Розминка на тренуваннях туристів, як правило, включає: біг, вправи в русі, вправи в русі, вправи на місці. Особлива увага приділяється тим групам м'язів, які будуть задіяні у процесі виконання вправ в основній частині тренувального заняття.

Організацію основної частини тренувального заняття проводимо згідно спрямування мезоциклів та враховуючи сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей 13-14 років: розвиток швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей.

Розглянемо загальні методичні підходи, які були використанні в процесі розвитку необхідних якостей у туристів 13-14 років у

підготовчий період. Спрямування запланованих мезоциклів передбачає поступовий розвиток таких фізичних якостей: гнучкість, координація (спритність), витривалість, сила, швидкісна сила, швидкість. В такій послідовності і будемо розглядати засоби та методи формування.

В процесі подолання технічних етапів часто виникають ситуації, коли спортсмені необхідно проявити гнучкість, щоб дотягнутись до перильної мотузки, або здійснити кріплення мотузки до опори, коли опора знаходиться в стороні від спортсмена, тощо.

Для розвитку гнучкості використовували вправи активні та пасивні. Основу складали вправи виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується. Це повороти, наклони тіла; махові, пружні рухи кінцівками, погойдування. Деякі вправи (притягування ніг до тулуба, нахили, відведення тощо) проводились з використанням допомоги іншого спортсмена. При виконання пасивних вправ не допускали больових відчуттів, поступово збільшували амплітуду рухів і величину застосування сили партнером, рухи виконувати повільно.

Дозування навантажень при виконанні вправ на гнучкість здійснювалось з урахуванням індивідуальних якостей. Кількість повторень складає 20-25 у серії для розвитку рухливості хребта у плечових, тазостегнових суглобах. При виконанні активних вправах темп складав у середньому одне повторення за 1 с. При виконанні пасивних вправ – одне повторення за 1-2 с. 4-6 с складала витримка у статичних положеннях. Для досягнення тренувального ефекту, вправи на гнучкість проводили серіями по 3-5 повторень. Між серіями виконуються вправами на розслаблення.

Ефективність вправ на гнучкість залежить від методики їх виконання. По-перше, проведення обов'язкової розминки перед виконанням цих вправ. По-друге, при виконанні вправ на гнучкість дітям ставилась конкретна мета: рухи виконувати, так щоби дістати до певної точки. По-третє, при виконанні махів налаштовували дітей на

максимальне розслаблення м'язів, що сприяло максимальній амплітуді у рухах.

Розвиток спритності для юних туристів є дуже важливою складовою фізичної підготовки, особливо при підготовці до змагань з видів спортивного туризму. При подоланні технічних етапів весь час спортсмен перебуває у нестандартних умовах. Характеристиками спритності вважаються:

- координованість рухів;
- точність рухів;
- швидкість виконання рухів за заданими параметрами.

Для розвитку спритності використовувались такі засоби:

- рухливі ігри та естафети;
- біг з перешкодами;
- вправи на рівновагу в статичному положенні та під час руху;
- стрибки по прямій, з обертами, з використанням координаційної драбинки;
- спортивні ігри;
- гімнастичні та акробатичні вправи.

Вправи на спритність використовували такі, які містять елементи новизни. Вправи, що пропонувались в естафетах були: перенесення і закріплення карабінів з мотузки на мотузку, в'язання вузлів, бухтування мотузки, одягання індивідуальної страхувальної системи та її облаштування, прикріплення і зняття мотузки, жумару, спускового пристрою, тощо. Такі вправи, що виконувались у високому темпі, дозволяли розвивати разом зі швидкістю технічні прийоми, які необхідні для подолання дистанції.

В якості методичних прийомів розвитку спритності використовували наступні:

- вправи з незвичних вихідних положень (на колінах, лежачи, з присіду тощо);

- зміна швидкості й темпу руху виконання вправ
- асиметричні рухи;
- вправи з різним м'язовим напруженням;
- дзеркальне виконання вправ;
- ускладнення вправ додатковими рухами.

Подолання дистанцій у пішохідному туризмі потребує від спортсмена довго виконувати напружену роботу, що пов'язана з подоланням великої відстані (на дистанції «Крос-похід» від 1,5 км) протягом короткого часового періоду. Це вимагає розвиток витривалості.

Визначальною особливістю методики розвитку витривалості у середньому шкільному віці є поступовий перехід від вправ, які спрямовані на збільшення аеробних можливостей організму, що спрямовано на розвиток загальної витривалості, до розвитку спеціальної витривалості.

Розвиток загальної витривалості у гуртківців починали з кросової підготовки від 1 км до 3 км та рівномірного бігу відрізків 200-400 м сполучаючи з прискореною ходьбою (30-50 м). Навантаження здійснювали інтервальним методом у співвідношенні навантаження і відпочинку 1:1 або 1:0,5 (тобто 1 хв. бігу – 1 хв відпочинку, або 1 хв бігу – 30 с відпочинку) по 6-8. Під час відпочинку здійснювався контроль ЧСС, яка не повинна перевищувати 120-140 уд./хв.

Коли погодні умови не дозволяли заняття проводити у спортивному залі, при цьому виконували повторний біг на відрізках серіями (2-3 повторення бігу по 10-15 м). Після серії контролювали ЧСС, яка не повинна бути нижчою 115-120 уд./хв. Тренування витривалості відбувається при поступовому збільшенні довжини дистанції. Після того, як школярі стали спроможними пробігати усю дистанцію з середнім темпом, поступово збільшували швидкість бігу.

Спеціальна витривалість – здатність до багаторазового повторення вправ з техніки туризму без зниження якості їх виконання. Дуже важливою є силова витривалість. Для цього використовувались наступні вправи: подолання навісної переправи 20 метрів (3 підходи з відпочинком між ними 20с.); подолання крутопохилої переправи 10м (3 підходи з відпочинком між ними 20с); підйом по вертикальним перилам 30-40м, тощо.

Рівень розвитку сили у спортсменів-туристів повинен задовольняти виконання силових дій: натягування мотузки при підготовці етапу, виконання скельних підйомів, рух навісною переправою, тощо.

Для силової підготовки підлітків використовували вправи, обтяжені масою власного тіла. Організація тренування здійснювалась груповим методом. Використовували метод тренування – повторної вправи.

Для підвищення м'язової сили не частіше, ніж 1 раз на тиждень використовували близько граничні і граничні величини обтяжень.

Силові вправи дівчин суттєво відрізняються від таких у хлопчиків за інтенсивністю і за обсягом. В основному це вправи, обтяжені вагою власного тіла.

При проведення силового тренування в одному занятті силові вправи діти виконували у такій послідовності: вправи спрямовану на вибухову силу (стрибки, вистрибування, згинання рук в упорі лежачи за малий проміжок часу тощо); на максимальну силу (підтягування, робота з обтяженнями тощо), потім вправи спрямовані на силову витривалість (біг на 200м та 400м, піднімання тулуба в сід тощо). Силові вправи на тренуваннях виконувались після вправ щодо розвитку швидкості, перед розвитком витривалості. Тривалість силової підготовки для дітей 13-14 років продовжувалась 15-20 хв.

Навантаження під час розвитку максимальної сили у туристів 13-14 років, використовувалися в межах 50% – 60% рівня максимальної сили. А при ексцентричному методі 70% – 80%. Оптимальним темпом рухів використовували помірний 1,5–2,5 с на кожне повторення. При використанні ізометричного методу використовувалась напруга тривалістю 3–5 с.

Вправи, які використовували на тренуваннях для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі на перекладині та у висі лежачи; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках (напарник тримає за ноги); вправи з гантелями, гумовими джгутами.

Швидкісно-силові якості туриста проявляються в здатності спортсмена виконувати рухи у мінімально скорочений відрізок часу з подоланням опору при цьому. У спортивному туризмі розрізняють такі силові протидії: рухи з подоланням ваги туриста (рухи при підйомах по скелям; підйом по вертикальним перилам застрибування на перильну мотузку; подолання крутопохилої навісної переправи вгору; різкий старт після подолання етапу та зміна напрямку під час руху на наступний етап, тощо); подолання сили, яка пов'язана з переміщеннями технічними етапами (переміщення по навісній переправі; здійснюючи траверс схилу, спуск по вертикальним перилам тощо). Такі змагальні вправи виконуються з високою швидкістю та вимагають проявлення силових зусиль.

Швидкість в будь-якому виді спорту грає дуже важливу роль: перемога залежить від спроможності спортсмена швидко реагувати на подразники, виконувати рухи, прискорюватись в процесі переміщення, тощо. У спортивному туризмі також важливими є швидке переміщення по пересіченій місцевості, виконання технічних дій, реагування на дії членів команди, тощо.

Розвиток швидкості здійснювали за допомогою виконання швидкісних вправ на тренуванні:

а) короткочасні прискорення бігу у полегшених умовах;

б) швидкісні вправи в утруднених умовах: в процесі бігу 3-4 прискорення під гору або по східцях;

в) біг з близькограничною швидкістю.

Враховуючи особливості спортивного туризму, розвиток швидкості в основному здійснювали ігровим методом, тобто проводили різні рухливі ігри, естафети. Це сприяє розвитку рухових реакцій у сполученні з іншими видами швидкості. Також використовували спортивні ігри (футбол, баскетбол) за спрощеними правилами, на менших за розмірами майданчиках. Крім цього, на тренуваннях пропонували дітям виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу або напрямку руху.

Отже, при організації тренувань з юними туристами на етапі попередньої базової підготовки, спрямованими на фізичну підготовку, необхідно проводити з акцентом на розвиток гнучкості, спритності та координації, витривалості, сили, швидкісної сили та швидкості. Це сприяє утворенню бази для формування техніки виконання змагальних вправ, забезпечує гармонійний розвиток юних спортсменів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки:

1. Змагальна діяльність у пішохідному туризмі згідно правил здійснюється за двома напрямками, а саме, змагання з туристських спортивних походів, та змагання з видів спортивного туризму. Останні передбачають визначення переможців у подоланні перешкод, що характерні для пішохідного, водного, гірського, велосипедного та інших видів спортивного туризму. Найбільш популярними є змагання з пішохідного туризму, які полягають у подоланні дистанцій: «Смуга перешкод», «Рятувальні роботи» та «Крос-похід». На всіх дистанціях можливе використання однакових етапів, але різної технічної складності, що залежить від класу змагань. Основою технічної підготовки туристів-пішохідників є відповідний рівень фізичної підготовки, а саме розвиток сили, витривалості, спритності, швидкості, а також силової витривалості та вибухової сили. Підготовка туристів здійснюється у гуртках позашкільних закладів освіти на основі програм «Спортивний туризм», «Пішохідний туризм» тощо. У порівнянні з програмами дитячо-юнацьких спортивних шкіл на фізичну підготовку у туристських гуртках відводиться недостатня кількість годин, що спонукає керівників гуртків шукати і застосовувати ефективні засоби фізичного тренування.

2. Визначення рівня фізичної підготовленості туристів 13-14 років були підібрані тести, що характеризують: витривалість(біг 1500м), динамічної сили (згинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині), сили і силової витривалості (піднімання тулуба у сід), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 60м), спритності (човниковий біг 4х9м). Оцінювання проводилось за стандартними нормативами для учнів закладів середньої освіти. За результатами тестування визначили, що більшість туристів 13-14 років

досліджуваної групи мають середній рівень розвитку основних якостей (61,7%). 1,0% та 21,2% мають відповідно низький та нижче середнього. Результати вище середнього показали 16,1% юних туристів. Таким чином можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості групи туристів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки є недостатнім для участі і виборюванні високих місць на змаганнях зі спортивного туризму.

3. На основі результатів тестування рівня фізичної підготовленості було розроблено програму тренування групи туристів 13-14 років. Програма відповідає підготовчому періоду тренувального циклу. У підготовчому періоді заплановано чотири мезоцикли, протягом яких здійснюється фізична підготовка: втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний. Зміст кожного мезоциклу спрямовано на переважний розвиток певних фізичних якостей: гнучкості, координації (спритності), витривалості, сили, швидкісної сили, швидкості. Протягом втягуючого, базового та спеціально-підготовчого мезоциклів навантаження поступово зростає, досягаючи максимуму у останньому мезоциклі. Кожний мезоцикл подовженістю 3-8 мікроцикли, останній з яких є відновлювальним, який має відносно менше тренувальне навантаження. Передзмагальний мезоцикл характеризується поступовим зменшенням навантаження і останній мікроцикл також є відновлювальний з навантаженням. Якщо на початку підготовчого періоду домінувала загальна фізична підготовка (60%), а спеціальна фізична підготовка складала всього 10%, то у останньому мезоциклі розподіл між загальною, спеціальною та допоміжною фізичною підготовкою стає майже рівним (35%;30%;35%).

Для розвитку фізичних якостей підібрано вправи та їх дозування з врахуванням віку юних спортсменів та рівня їх підготовленості. Так для розвитку гнучкості пропонуються активні та пасивні вправи: повороти, наклони тіла; махові, пружні рухи кінцівками, погойдування. Для

розвитку спритності пропонуються: гімнастичні та акробатичні вправи; стрибки по прямій, з обертами, з використанням координаційної драбинки; вправи на рівновагу в статичному положенні та під час руху; біг з перешкодами; рухливі ігри та естафети; спортивні ігри. При цьому пропонується використання таких методичних прийомів: асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; вправи з незвичних вихідних положень; зміна швидкості й темпу руху виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; вправи з різним м'язовим напруженням. Кросовий біг є основою для розвитку загальної витривалості. Для даної групи пропонується здійснювати кросовий біг, починаючи з дистанції один кілометр, поступово збільшуючи до трьох кілометрів. Розвиток силової витривалості здійснюється з використанням технічних етапів дистанції: навісної переправи, крутопохилої переправи, підйом по схилу, тощо. Для силової підготовки підлітків використовували вправи, обтяжені масою власного тіла: підтягування, згинання рук в упорі лежачи, стрибки, вистрибування та ін., що сприяє розвитку як загальної сили, так і вибухової. Так як при подоланні дистанцій на змаганнях необхідно виконувати такі змагальні вправи, як: рухи при підйомах по скелям; підйом по вертикальним перилам; застрибування на перильну мотузку; подолання крутопохилої навісної переправи вгору; різкий старт після подолання етапу та зміна напрямку під час руху на наступний етап, тощо, то пропонуються наступні вправи, спрямовані на розвиток швидкості та швидкісної сили: короткочасні прискорення бігу у полегшених умовах; швидкісні вправи в утруднених умовах; біг з близькограничною швидкістю; швидкісне подолання технічних етапів. Враховуючи особливості спортивного туризму та віку спортсменів, розвиток фізичних якостей в основному здійснювати ігровим та змагальним методами, інколи використовуючи кругове тренування.

Запропонована методика сприятиме фізичній підготовленості туристів 13-14 років до змагань з пішохідного туризму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підручник. Х. : ХНАМГ, 2011. 367с.
2. Багіянець С.А., Юшевич Н.В. Підготовка спортсменів-туристів до змагань з техніки пішохідного туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2018. С.172-183. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/issue/view/8951
3. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей /М.М. Булатова, // Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : в 2 т./ за ред. Т.Ю. Круцевич – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1., гл. 9. – С. 175-295
4. Булашев А.Я. Спортивний туризм: учебник. Харьков: ХГАСК, 2009. 332с.
5. Горбонос-Андропова О.Р. Вплив структури та змісту фізичної підготовки туристів-водників 12–13 років на рівень їх фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015, №6 (50). С. 48-52
6. Горбонос-Андропова О. Динаміка фізичної підготовленості туристів-водників 12-14 років упродовж формувального експерименту *Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2015. Вип. 5, т. 1. С. 47 – 52.
7. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: навчально-методичні рекомендації. Херсон, 2004. – 72с.
8. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В.. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2008. 304с.
9. Гринева Т. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різним видами туризму. *Педагогіка*,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №10 - С. 16-21

10. Гриньова Т. І., Мулик К. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11-12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №5 (2). С.13-17
11. Гриньова Т.І, Мулик К.В. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. –Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2013. №10. С16-21
12. Грицак Ю.П. Організація самодіяльного туризму: навчальний посібник. Харків, 2008. 164 с.
13. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк). № 1 (33), 2016. С.64-68.
14. Зеніна І.В. Особливості фізичної підготовки туристів. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності, [S.l.], р. 124-130, ser. 2016. URL:
http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/article/view/80175/75740.
15. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., БезверхняГ.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. К., 2011. 224 с
16. Кухтій А.О. Організація і методика проведення туристських змагань. Львів: Львівський державний університет фізичної культури. URL:
<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18447/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%207.pdf>
17. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. Л., 1997. – 207 с.

18. Матюшков О.С. Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль), блок «Пішохідний туризм». К., 2013. вип. 2. 119 с.
19. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С. 57-60.
20. Мулик В.В., Мулик К.В. Методика побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2016. С.172-183. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>
21. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Петрова Н.М., Пшінка Б.О. Програма гуртка „Спортивний туризм». URL: <http://ukrjuntur.org.ua/normativno-pravova-baza/programi-gurtkiv.html>
22. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2015. - Кн. 1. - 2015. - 680 с.
24. Програми з позашкільної освіти: туристсько-краєзнавчий напрям (випуск 1) /упоряд. О.Д. Наровлянський, Д.Г. Омельченко. К., 2018. 184с.
25. Сидорова Т.В. Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2017. С.91-97. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzsvst/issue/view/6939

26. Сога С.М. Основи спеціальної та фізичної туристської підготовки. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2016. С.274-278. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>
27. Спортивний туризм: правила змагань. К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. 137с.
28. Топорков О.М. Аналіз рівня фізичної підготовленості туристів-лижників 15–16 років у передпохідний період. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»: збірник наукових праць*. К., 2018. №10 (50). Т.1. С. 69-72.
29. Топорков О.М., Безродна Л.Ю. Вплив пішохідного туризму на рівень розвитку загальної витривалості дітей середнього шкільного віку. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2017. С.307-313. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/issue/view/6939
30. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Дрогобич, 2010. 344 с. URL: http://tourlib.net/books_ukr/filipov.htm
31. Федоров Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. М., 2008. – 464с.
32. Юшевич Н.В. Ефективні шляхи оцінки фізичної підготовленості туристів гірників та пішохідників. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2017. С.307-313. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/issue/view/6939

Додаток А
Результати тестування

Ім'я, Пр.	біг 1500м, хв.с		згинання – розгинання рук в упорі лежачи, разів		підтягування на перекладені (хлопці), разів		піднімання тулуба у сід, разів		стрибок у довжину з місця, см		біг 60 м, с		човниковий біг4х9м (с)	
	рез-тат	рівень	рез-тат	рівень	рез-тат	рівень	рез-тат	рівень	рез-тат	рівень	рез-тат	рівень	рез-тат	рівень
хлопці 13 років														
Іван С.	8,32	НС	20	НС	2	НС	29	НС	176	С	10,1	С	11,5	НС
Олександр Н.	7,41	С	24	С	4	С	33	С	192	ВС	9,8	С	11,1	С
Олександр В.	7,56	С	21	НС	4	С	28	НС	179	С	10,9	НС	11,6	НС
Артем К.	7,28	ВС	30	ВС	8	ВС	40	ВС	198	ВС	9,5	С	10,5	ВС
Сергій Б.	7,45	С	26	С	6	ВС	35	С	181	С	10,0	С	11,1	С
Х	7,60		24,20		5,60		33,00		185,20		10,06		11,16	
хлопці 14 років														
Євген К.	8,05	С	23	НС	6	С	34	С	188	С	10,1	НС	10,9	С
Артем А.	7,40	С	27	С	6	С	37	С	196	С	9,4	С	10,7	С
Максим Д	7,39	С	28	С	6	С	42	ВС	206	ВС	9,0	ВС	10,5	С
Олег М	8,27	НС	22	НС	5	С	31	НС	180	НС	10,4	НС	10,9	С
Х	7,78		25,00		6,00		36,00		192,50		9,73		10,75	
дівчата 13 років														
Олександра Б.	10,56	Н	10	С			28	НС	143	НС	11,3	НС	12,3	С
Надія М.	9,24	С	13	ВС			32	С	164	ВС	10,6	С	11,6	ВС
Катерина С	10,33	НС	12	С			33	С	151	С	10,8	С	11,8	С
Х	10,04		11,67				31,00		152,67		10,90		11,90	
дівчата 14 років														
Вікторія Н.	9,31	С	13	С			33	С	176	НС	10,2	С	11,9	С
Олександра П.	9,29	С	14	ВС			36	С	159	С	9,8	ВС	11,6	С
Валерія П.	9,51	С	12	С			34	С	157	С	10,0	С	11,7	С
Х	9,37		13,00				34,33		164,00		10,00		11,73	

