

РІЗНОВИДИ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ В НАВЧАЛЬНО ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ

В статті розглядаються різновиди туристичних походів, які рекомендується використовувати в навчально-тренувальному процесі юних борців.

Ключові слова: юні борці, туристичні походи, навчально тренувальний процес.

The article considers the types of hiking that are recommended to use in the training process of young wrestlers.

Key words: young wrestlers, hiking trips, educational training process.

Актуальність. Боротьба – це олімпійський вид спорту. На сьогодні, вимоги до результативності діяльності спортсменів у вільній боротьбі значно виросли. Дослідивши складові спортивної підготовки борців, вважаємо, що раціональне тренування є найважливішою складовою спортивної підготовки під час якого відбуваються формування спеціальних знань, умінь та навичок. В результаті плідного навчально-тренувального процесу є висока ймовірність того, що навіть у юних борців проявляться емоційне вигорання, оскільки у юному віці є нестійкий психо-емоційний стан.

Розвиток вільної боротьби в сучасності передбачає велику психо-емоційну напругу, яка в свою чергу може негативно вплинути на стан здоров'я і спортивний результат спортсмена.

Мета дослідження – проаналізувати різновиди туристичних походів та їх особливості використання в навчально-тренувальному процесі юних борців.

Результати дослідження. Як зазначається в навчальному посібнику «Теорія і практика туристичних походів» [1] в сфері туристичної галузі досить чітко визначився такий вид діяльності як спортивно-оздоровчий туризм. Цей напрямок туризму запроваджений туристами аматорами на самодіяльних засадах. Поєднання спорту та відпочинку, виховання національного патріотизму та формування важливих морально-етичних якостей робить туристичний похід одним з важливих засобів виховання юних спортсменів. Спортивно-оздоровчий туризм ефективно здатний вирішувати поставлені тренером оздоровчі, освітні, та виховні завдання спортивного тренування. Порівняно доступними і простими є форми організації туризму: подорожі, походи, прогулянки, екскурсії, змагання і туристичні сбори, а також природоохоронна і краєзнавча діяльність. [1]

Походи вихідного дня (ПВД) — загальнодоступна та найбільш масова форма туризму. ПВД можна організовувати та проводити в на рівнині, горах, в полях і лісах, навіть у міських парках. Для походів вихідного дня вибирають дуже різноманітні території. ліси і поля, околиці міст, гори і узгір'я.

Екскурсія - це поїздка або прогулянка з загальноосвітньою, спортивною, науковою або розважальною метою. При проведенні екскурсії обираються цікаві об'єкти для розроблення маршрутних карт. [1]

Як зазначив Поліщук В.В. [2] «Туристична робота характеризується комплексом позитивних моментів навчально-педагогічного процесу; автор збагачує і активізує їхню розумову діяльність, розширює кругозір студентів, сприяє розвитку в них цінних якостей (товариськості, колективізму, поваги один до одного, взаєморозумінні тощо), прищеплює уміння самостійно робити висновки на основі спостережень, виховує волюві якості, виробляє практичні навички (уміння орієнтуватися на місцевості, вибирати місце та розбивати бівуак, готувати їжу, надавати першу медичну допомогу потерпілому тощо), розвиває інтелект, розвиває естетичні смаки, заохочує студентів до доступних для їх віку різних видів пошуково-дослідницької роботи, загартовує організм, забезпечує фізичний

розвиток; тісно пов'язує навчання і життя; зміцнює міжпредметні зв'язки; поглиблює постійний процес трудового виховання».

Розрізняють велику кількість туристичних походів: гірські, пішохідні, водні, та велосипедні. Тому, для тренера важливим є підібрати певний вид туристичного походу, що буде не лише цікавим для юних борців, а й ефективним в формуванні важливих психо-фізичних якостей спортсменів. Важливо пам'ятати, що будь який вид походу вимагає спеціальної підготовки як фізичної, психо-емоційної, так і матеріально-технічної. Головна мета туристичних подорожей - навчити її учасників адаптовуватися до непередбачуваних ситуацій. Розпочинати подорожі найкраще у відомій місцевості керівнику похода, не далеко від району чи області, а згодом можна обирати більш складні маршрути. Популярними для подорожі є ті місця, які мають найбільш пізнавальний характер, гарний краєвид, різноплановий ландшафт. Також обов'язково враховувати, щоб маршрут включав не віддаленість від поселень, наявність зручних шляхів, житлової місцевості, час перебування, транспортні та інші витрати. [2]

Для юних борців тренер, обираючи маршрут і вид туристичного походу повинен заздалегідь узгодити особливості запланованого заходу відносно тривалості, складності з батьками спортсменів, керівництвом спортивної школи, клубу та рекомендуємо також враховувати складові навчально тренувального процесу спортсменів. [3]

Висновок. Проаналізований інформаційний матеріал дозволив нам встановити основні різновиди туристичних походів які можна ефективно реалізовувати в рамках навчально-тренувального процесу з юними борцями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужник О.В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Л.: НВФ "Українські технології", 2006. 132 с.
2. Особливості організації туристичних походів студентів факультету фізичного виховання / Поліщук В.В. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2008.
3. Вільна боротьба (чоловіки, жінки) навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2012. 125 с.

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Харченко-Баранецька Л.Л.