

Section: Physical Culture and Sports

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ (НА ПРИКЛАДІ ВОДНОГО ТУРИЗМУ)

Марченко Олександр

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Кафедра теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

У спортивному туризмі, як і в будь-якому іншому виді спорту, тренування є важливим процесом становлення спортсмена. Ефективність цього процесу визначають правильно підібрані принципи, засоби та методи.

Принципи спортивного тренування стали предметом аналізу багатьох вчених та викладачів [5; 6; 7]. У наукових і методичних працях приділяється окрема увага і принципам тренування у спортивному туризмі [1; 2; 3; 4; 8]. Проте питання принципів тренування у водному туризмі ще не стало предметом окремого дослідження, що разом з практичним досвідом у цій дисципліні вплинуло на вибір автором теми статті.

Метою даної розвідки є визначення основних принципів побудови тренувального процесу у водному туризмі.

Тренувальний процес у спортивному туризмі, як і у будь-якому іншому виді спорту, базується, передусім на загальних принципах спортивного тренування. У тренуванні як навчальному процесі виділяються дидактичні або загально-педагогічні принципи. В. М. Костюкевич до таких принципів відносить: принцип систематичності та послідовності, принцип свідомості, принцип активності та самостійності, принцип наочності, принцип доступності, принцип індивідуалізації. Водночас дослідник зауважує, що запитами сучасного спорту відповідають принципи: доцільності та практичності; готовності; керуваності та підконтрольності; позитивної мотивації; систематичності; смислової та перцептивної «наочності»; плановірності та поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надлишковості та надійності; міцності та пластичності; доступності та стимулюючої трудності; індивідуалізованого навчання в колективі; формально-евристичної єдності; науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності [5, с. 70-72; 6, с. 7-13].

Т. Б. Кутек та І. І. Вовченко до загально-педагогічних принципів підготовки спортсменів відносять: єдність загальної та спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; циклічність тренувального процесу; орієнтацію на максимально можливі досягнення; поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; єдність в поступовості збільшення навантаження та тенденція до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень [7, с. 13].

Така деталізація ключових підходів до підготовки спортсмена і організації спортивного тренування дає можливість виокремити ті принципи, які є найбільш вагомими для спортивного туризму в цілому і для тренувального процесу у водному туризмі зокрема.

Специфіка спортивного туризму полягає у тому, що крім спортивної складової (фізичне вдосконалення, досягнення високих спортивних результатів), він передбачає практичну складову (навики долаання природних перешкод, виживання у природному середовищі, поведінки в екстремальних ситуаціях), а також духовний розвиток спортсмена (естетичне та екологічне виховання, пізнання історії та сучасності рідного краю). Це вимагає комплексної підготовки спортсмена-туриста, поєднання в ході тренувальної діяльності різних видів спортивної підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної. Тобто, система спортивної підготовки туристів – це сукупність різноманітних процесів, видів діяльності, різних видів підготовки, які взаємодіють і взаємообумовлені [2, с. 438]. Це суттєво розширює коло принципів тренування та підготовки спортсменів у спортивному туризмі.

Зважаючи на те, що реалізуватися спортсмени-туристи можуть не лише через участь у спортивних змаганнях, але й через участь у спортивних походах, особливого значення у тренувальному процесі набуває принцип колективізму, адже тільки згуртований колектив може виконати поставлені завдання, долаючи всі складності на маршруті, та досягти певних успіхів. У формуванні туристичного колективу важливе значення має спільна діяльність в поході, яка передбачає взаємодію, взаємодопомогу, взаємозалежність, взаємозахищеність. [1, с.219]. Водночас для забезпечення оптимальної взаємодії спортсменів-туристів у поході тренеру важливо застосовувати принцип індивідуального підходу до учасників походу, аби спираючись на особливості характеру, темпераменту та здібності, задатки, позитивні якості кожного з них, здійснювати повсякденну допомогу в складних ситуаціях, застосовувати різноманітні методи виховного впливу, продуктивніше вести цілеспрямовану роботу щодо розвитку окремих сторін особистості спортсменів [1, с. 219]

Незважаючи на існування єдиних основ побудови тренування у спортивному туризмі, різні дисципліни, що входять до цього виду спорту вимагають застосування специфічних принципів, адже підготовка у гірському, водному, спелео-, вело- чи лижному туризмі суттєво різниться. Тому у спортивному туризмі важливим є принцип поглибленої спеціалізації: зосередження зусиль на досягненні найвищих результатів в одній дисципліні (наприклад у водному туризмі). У зв'язку з цим дуже важливо правильно обрати предмет спеціалізації.

Особливістю водного туризму є відчутна залежність тренувального процесу від природних умов: доступність водойм, температура води і повітря, рівень води у водоймі, швидкість течії тощо. Тому є підстави вести мову про такий принцип тренування як сезонність. У зимовий сезон при від'ємних температурах тренування на воді взагалі неможливе. Тоді як навесні, після танення снігів, або восени після дощів відбувається підвищення рівня води в

ріках, збільшення швидкості потоку, що робить цей час оптимальним для тренування та проведення змагань. Кінець весни – початок літа – оптимальний час для тренування початківців, адже води у ріках ще достатньо, але умови не такі екстремальні, як ранньою весною. Усі ці аспекти необхідно враховувати при плануванні тренувального процесу.

Змагання у водному туризмі – це не лише протистояння із суперником, але й протистояння або союз із водною стихією. Вміння «читати» течію, правильно обирати потік перетворює воду на союзника, допомагає використати силу природної стихії для досягнення кращого результату. Тому важливим принципом у підготовці туристів-водників постає гармонія з водною стихією.

Отже, тренування у водному туризмі передбачає застосування як загальнопедагогічних, дидактичних принципів та загальних принципів спортивних тренувань, так і спеціальних принципів, що відображають особливості тренувального процесу у спортивному туризмі в цілому та у цій дисципліні зокрема. У водному туризмі тренувальний процес спрямований не тільки на теоретичну, фізичну, технічну підготовку задля досягнення високих спортивних результатів, але й на формування корисних практичних навиків виживання у природному середовищі, та на духовний розвиток спортсмена. Значна залежність тренувального процесу від природних умов визначає важливість таких принципів тренування як сезонність та гармонія з природною стихією.

Список використаних джерел

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм / Навчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
2. Дем'янчук О. Загальні основи видів підготовки спортсменів у спортивному туризмі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Випуск 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – С.438-442.
3. Дем'янчук О. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі / О. Дем'янчук, І. Єрко, І. Войтович, А. Єрко, В. Войтович, М. Мордик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. – № 3. – С. 43-47. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2019_3_9
4. Зеніна І. В. Особливості фізичної підготовки туристів // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності, – 2016. – С. 124-130.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер, 2016 – 159 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», – 2007. – 273 с.
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

8. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 150 с.