

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ

В статті розглядаються особливості організації спортивного тренування, трактуються основні поняття, описуються положення і принципи, які являються основою організації тренування.

Ключові слова: спортивне тренування, туристсько-спортивні послуги.

The article considers the features of the organization of sports training, interprets the basic concepts, describes the provisions and principles that are the basis for the organization of training.

Keywords: sports training, tourist and sports services.

Постановка проблеми. Підготовка фахівців для сфери туристсько-спортивних послуг ставить проблему підвищення якості професійної освіти, яка полягає в переосмисленні особливостей підготовки фахівців даного профілю, а також вдосконалення навчального процесу, насамперед, у вищих навчальних закладах України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науковій практиці проблему професійної підготовки фахівців зі спортивного та оздоровчого туризму вивчали такі науковці як В. Абрамов, А. Конох, М. Караченкова, В. Остапчук, В. Зігунов та інші. Питання, які стосуються закономірностей організації тренувального процесу розкриті у наукових працях Л. П. Матвєєва, Я. А. Коменського та інших.

Не всі питання спортивного тренування на сьогодні розроблені в повному обсязі. Однак практичне застосування отриманих даних і розробка недостатньо вивчених аспектів сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу спортсменів. Як відомо, в системі категорій

спортивної науки і методики підготовки спортсменів важливе значення надається основним особливостям спортивного тренування [1; 2].

Метою статті є дослідження основ організації спортивного тренування майбутніх фахівців з туризму.

Виклад основного матеріалу. За останні роки в Україні зросли запити населення на активні види відпочинку, що робить їх відносно дешевим і, водночас, ефективним засобом оздоровлення. Це вносить істотні зміни в інфраструктуру туризму та постає проблема професійної підготовки фахівців, здатних до планування, розробки, організації та здійснення спортивних і оздоровчих туристських програм.

Проведене дослідження полягає не тільки у виявленні співвідношення теорії і практики професійного навчання у вищих навчальних закладах туристського профілю, але і у виборі адекватних форм, методів практичної підготовки майбутніх фахівців ринку туристсько-спортивних послуг.

Одним із вузів, який займається професійною підготовкою кадрів для обслуговування туристів на маршрутах активного відпочинку є Навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, у якому підготовка майбутніх фахівців з туризму здійснюється за допомогою лекційних і практичних занять зі спеціальних дисциплін, а також спортивних тренувань з метою підвищення туристсько-спортивної майстерності студентів.

Туристсько-спортивна підготовка представляє собою достатньо складну, цілеспрямовану систему, що складається із взаємопов'язаних видів підготовки. Виділяють наступні види туристсько-спортивної підготовки: теоретичну, спеціальну, фізичну та інтегральну.

Теоретична підготовка спрямована на отримання різноманітних знань, необхідних для ефективного здійснення туристсько-спортивної діяльності майбутніми фахівцями з туризму.

Спеціальна туристська підготовка – це формування у майбутніх фахівців з туризму системи спеціальних знань, вмінь та навичок, до категорії

яких відносяться знання методики організації і проведення туристських походів, особливості технічних, тактичних прийомів подолання природних перешкод маршруту, особливостей топографічної та психологічної підготовки. Крім цього, спеціальна підготовка передбачає формування у майбутніх фахівців комплексу практичних умінь і навичок виконання певних дій на високому рівні, доведених до автоматизму в процесі навчання, спортивного тренування, організації та проведення туристсько-спортивних заходів.

Формування туристсько-спортивних знань, умінь і навичок відбувається з акцентом на вид туризму за засобами пересування. Техніка організації страховки, спосіб подолання і сам характер природних перешкод досить специфічні відносно різних видів спортивного туризму. Майбутнім фахівцям туристсько-спортивного оперейтингу для обслуговування туристських груп на трекінгових маршрутах актуальним буде вивчення техніки пішохідного та гірського туризму.

Топографічна підготовка передбачає формування знань, умінь і навичок з топографії, що дозволяють «читати» карту і проводити необхідні вимірювання на місцевості, орієнтуватися на маршруті під час походу. Невід'ємною частиною топографічної підготовки студентів є заняття зі спортивного орієнтування та участь у змаганнях з даного виду спорту.

Технічна підготовка майбутніх фахівців з туризму передбачає напрацювання вмінь та навичок, які дозволять ефективно і безпечно долати природні перешкоди, що зустрічатимуться на маршруті походу. Дана підготовка включає формування у студентів компетентності з техніки туристської страховки, роботи зі спеціальним туристським спорядженням, організації туристського бівуака, пошуково-рятувальних роботах тощо [2].

Тактична підготовка передбачає навчити майбутнього фахівця з туризму раціонально розподіляти сили туристичної групи на маршруті, обирати оптимальний шлях руху і спосіб подолання перешкод, відновлювати сили після ходового дня. Тактична підготовка майбутніх фахівців з туризму

направлена і на вирішення задач подорожуючих туристських груп в цілому. У передпохідний період організатор активних подорожей звертається до відповідної тактичної схеми маршруту і класифікованих ділянок в районі подорожі, підбирає оптимальне похідне спорядження, засоби зв'язку, визначає рівень фізичної підготовленості майбутніх туристів [3, с. 47].

Психологічна підготовка включає формування знань з основ психології, виховання в організаторів активних подорожей особистих психічних якостей (сміливості, цілеспрямованості, рішучості, терпіння, витримки, чуйності, колективізму). Крім того, необхідними компонентами такої підготовки є формування знань з психології малих груп, та уміння створення позитивного психологічного мікроклімату в них [2].

Фізична підготовка є основною складовою туристсько-спортивної підготовки майбутніх менеджерів з туризму, яка складається із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

У процесі спортивних тренувань із загальної фізичної підготовки у майбутніх організаторів туристської роботи розвиваються необхідні для заняття спортивним туризмом фізичні якості: загальна витривалість, сила, гнучкість тіла, швидкість рухів, спритність. При цьому розвиток загальної витривалості у спортивному туризмі має першорядне значення. Для туристських походів характерні значні за об'ємом навантаження, в основному невеликого або середнього ступеня інтенсивності.

Тренування загальної витривалості збільшує показник енергетичної продуктивності організму, дозволяє без зусиль і граничної напруги функціональних систем організму виконати необхідну роботу на маршруті.

Загальна фізична підготовка служить основою спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка забезпечує розвиток специфічних фізичних якостей необхідних для певного виду туризму, та певних видів змагань: спеціальну витривалість, швидкісно-силову витривалість тощо. В процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців з туризму, що спеціалізується на гірському, пішохідному, лижному туризмі, розвивається

спеціальна витривалість в подоланні різних форм рельєфу з обтяженням (рюкзак).

Інтегральна підготовка майбутніх фахівців з туризму здійснюється безпосередньо в умовах туристських походів і змагань. Вона є основним засобом підвищення майстерності студентів у подоланні природних перешкод маршруту і дистанцій змагань, отримання необхідних знань і навичок в організації і проведенні туристських заходів.

Від інших видів підготовки інтегральна підготовка відрізняється максимальною цілісністю. З одного боку, всі накопичені раніше знання, уміння і навички реалізуються майбутніми фахівцями з туризму в поході або на змаганнях, з іншого участь у даних заходах дає нову суму знань, умінь і навичок, в результаті рішення ситуативних завдань, подолання характерних природних перешкод, життєзабезпечення в специфічних кліматичних та погодних умовах, які неможливо повністю змоделювати в рамках навчально-тренувального процесу [2].

Таким чином, інтегральна підготовка дає безцінний туристсько-спортивний досвід, який неможливо замінити ніякою іншою підготовкою.

Невід'ємною частиною туристсько-спортивної підготовки фахівців з туризму є навчально-тренувальний процес. Тренувальний процес у спортивному туризмі має визначену, методично обґрунтовану структуру, що характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до значних етапів багаторічної туристсько-спортивної підготовки.

Тренувальний процес має тенденцію до систематичного повторення основних елементів свого змісту (цикли), але зміст тренувальних занять у кожному циклі відповідає логіці конкретного етапу підготовки спортсмена і логіці підготовки до участі в походах і змаганнях певного рівня складності.

На відміну від інших видів спорту, де прийнятий чотирирічний цикл тренувального процесу, у спортивному туризмі традиційним є однорічний

тренувальний цикл – макроцикл – підготовки до головного в сезоні спортивного походу.

Тренувальний макроцикл передбачає логічно взаємопов'язан між собою елементи тренувального процесу мезо- та мікроциклів, які включають фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей майбутніх фахівців з туризму, вдосконалення техніки і тактики туризму, а також топографічної і морально-вольової підготовки зазначеної категорії фахівців.

Спорт розвивається за двома напрямками, які мають різну цільову спрямованість: масовий спорт та спорт вищих досягнень. Їх цілі та задачі різняться між собою, але чіткої межі між ними не існує через природний перехід частини людей, що тренуються, з масового спорту у професійний та навпаки. Мета спортивної підготовки в сфері масового спорту – зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та активний відпочинок, а в сфері спорту вищих досягнень – здобуття максимально високого результату.

Спортивне тренування – це доцільне використання знань, засобів, методів та умов, які дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Мета спортивного тренування полягає у досягненні максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності. Результати рішення задач спортивного тренування виражаються поняттями: «тренованість», «підготовленість» і «спортивна форма».

Тренованість – це ступінь функціонального пристосування організму до запропонованих тренувальних навантажень. Виникає в результаті систематичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини. Тренованість підрозділяється на загальну і спеціальну. Загальна тренованість формується під впливом вправ загальнорозвиваючого характеру, що підвищують функціональні можливості органів і систем організму.

Спеціальна тренуваність набувається внаслідок виконання конкретного виду м'язової діяльності в обраному виді спорту [1].

Спортивна форма – це ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації всіх сторін підготовленості у змагальній діяльності. Підготовленістю називається сукупний результат фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки. Фізична підготовка – це можливості функціональних систем організму. Вона відображає необхідний рівень розвитку тих фізичних якостей, від котрих залежить успіх під час змагань у конкретному виді спорту.

Висновки. Спортивне тренування розуміється як педагогічний процес, що включає у себе навчання спортивній техніці, тактиці і розвитку фізичних здібностей. Зміст туристсько-спортивної підготовки фахівців з туризму в Інституті фізичної культури формується на основі сучасних потреб населення.

Особливості правильної та чітко організованої системи спортивних тренувань є одним із перспективних напрямлень наукових досліджень.

Список використаних джерел:

1. Євтушенко Я. В. Особливості підготовки студентів груп ПСМ до змагань з пішохідного туризму / Я. В. Євтушенко, О. В. Міщенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції (29–30 квітня 2010 року м. Суми). – С. 158-160.
2. Зігунова І. С. Професійно-туристська підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури у педагогічному університеті / І.С. Зігунова // Гуманітарний вісник ДНУЗ «Переяслав Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: Наук.-теорет. Збірник. – Переяслав Хмельницький: ПП «СКД», 2009. – С. 41-43.
3. Зігунова І. С. Тактична підготовка як складова професійної підготовки фахівців туристського супроводу у ВНЗ / І. С. Зігунова // Гуманітарний вісник ДНУЗ «Переяслав Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди :

Збірник наукових праць. – Переяслав Хмельницький, 2011. – Вип.20. – С. 46-49.