process of researches that the indexes of muscular power and technical preparedness of female students increase parallel with the growing of level of their sports grade.

Key words: *flexors and extensors of a shin, flexors and extensors of a thigh, health, students, sole flexor of a foot fitness qualities.*

УДК 796.56: 796.015

Олена Дем'янчук

Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Спортивне тренування є підсистемою широкої системи, у яку, окрім тренування, входять система спортивних змагань, а також сукупність позатренувальних та позазмагальних чинників підготовки спортсмена (спеціалізований загальний режим, додаткові чинники оптимізації спортивної працездатності тощо) [2; 3].

Поняття "підготовка туриста" лише частково збігається з поняттям "тренування туриста". Термін "тренування" означає систематичні вправи для набуття або вдосконалення спеціальних умінь і навичок. Туристська підготовка – це процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом та вдосконалення в цьому виді спорту [4; 7]. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх підготовленості до організації й проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями із "туристично-прикладного багатоборства".

Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе при розв'язанні основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою та тактикою; набуття необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування; удосконалення спортивної майстерності [1; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Під час аналізу літературних джерел [1; 3; 6] розглянуто загальнотеоретичні принципи тренувального процесу, висвітлено погляди на основи теорії тренувань, зроблено аналіз фізичного тренування й побудови річної та багаторічної підготовки спортсменів у спортивному туризмі.

Аналіз наявних досліджень у спортивному тренуванні дає підстави говорити про те, що при побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дала б змогу ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки або від одного макроциклу до іншого (Ю. В. Верхошанський, В. Б. Петровський). Лише в цьому випадку можна досягти зростання показників фізичних і технічних якостей спортсменів, підвищити функціональні можливості основних систем організму.

За свідченням науковців, які займалися проблемами спорту вищих досягнень (В. М. Корнілова, Г. А. Овчинникової), неправильно розглядати періоди або етапи як основні елементи структури, а мікроцикли й окремі заняття – як другорядні, та навпаки, уважати мікроцикли або заняття, тижні чи мезоцикли основними елементами всієї структури підготовки. Кожен з елементів структури, незалежно від тривалості, пов'язаний із розв'язанням лише йому властивих завдань, специфічним змістом. Сам тренувальний процес слід розглядати як сукупність різних специфічних елементів, підпорядкованих розв'язанню основного завдання підготовки – забезпеченню різносторонньої фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовленості спортсмена відповідно до становлення рівня спортивної майстерності в конкретному виді спорту.

Завдання дослідження – проаналізувати особливості побудови тренувальних циклів у підготовці спортсменів у спортивному туризмі.

© Дем'янчук О., 2012

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обгрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [4; 5; 6]. Тренувальний процес має тенденцію до систематичного повторення елементів свого змісту (цикли), але зміст тренувальних занять у кожному циклі відповідає логіці конкретного етапу підготовки туриста (початкової, базової й ін.) і логіці підготовки до участі в спортивних походах та змаганнях різного рівня складності.

Оскільки життя людини та всі фізіологічні процеси чітко підпорядковані тижневому циклу, то і в тренувальному процесі виділяють *мікроцикли.* Із мікроциклів складаються *мезоцикли* (3–6 тижнів). Цілорічне тренування спортсменів – це річний *макроцикл* [1].

Яка структура тренувального циклу в туризмі? На відміну від інших видів спорту, де прийнято 4-річний цикл тренувального процесу (цикл підготовки до головних змагань чотириріччя – Олімпійських ігор) [5; 6], у туризмі традиційним є однорічний або дворічний тренувальний цикл (цикл підготовки до головних у сезоні спортивного походу або ключових змагань).

Мікроцикл – сукупність декількох тренувальних занять, які становлять відносно закінчений повторювальний елемент тренувального процесу [1]. Мікроцикл включає кілька тренувань (наприклад тижневий мікроцикл, що складається з 2–5 логічно пов'язаних тренувальних занять, спрямованих на розв'язання головного завдання мікроциклу). В основі тренувального процесу лежать окремі вправи, спрямовані на розвиток тієї чи іншої фізичної якості або вміння. Це переважно рухові дії циклічного (біг, плавання, лижний хід) або ациклічного характеру. Крім того, як вправи в туристському тренуванні використовуються елементи техніки туризму: в'язка вузлів, робота з карабінами, подолання різного рельєфу, визначення азимуту на видимий об'єкт тощо. Сукупність вправ на розвиток певної якості (певного технічного досвіду) становить тренувальне завдання, а сукупність завдань – тренувальне заняття. В окремому занятті можуть використовуватися різні за спрямованістю й складністю тренувальні завдання (наприклад розвиток функціональної витривалості та координації; розвиток швидкісної витривалості й сили ніг і рук).

У мікроциклі можуть поєднуватися як подібні, так і різнопланові за змістом заняття. Наприклад, тренування, спрямовані на оволодіння спеціальними технічними вміннями і навичками, можуть поєднуватися з тренуваннями, що підтримують досягнутий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Мезоцикл включає в себе низку тренувальних мікроциклів. Він займає за тривалістю місяць і більше. Тренування в мезоциклі спрямовані на розв'язання специфічних для цього періоду тренувального процесу завдань. Наприклад, перший тренувальний мезоцикл – від початку підготовки до участі в головних спортивних змаганннях сезону (або спортивному поході) – спрямований зазвичай на розвиток загальної витривалості й закладає фундамент фізичної підготовки на весь сезон. Мезоцикли, які безпосередньо передують виступам у змаганнях, уключають як тренування на освоєння туристської техніки, так і тренування на розвиток спеціальної витривалості та найбільш важливих фізичних якостей (сили ніг і рук, гнучкості тіла, координації тощо.) При цьому рівень загальної витривалості підтримується на досягнутому рівні. Принцип побудови мезоциклів передбачає таку їх тривалість і зміст (набір мікроциклів), щоб вони відповідали розв'язанню окремих завдань підготовки спортсмена в спортивному туризмі.

Вищий ступінь у циклі туристських тренувань – *макроцикл* (1–2 роки), який включає запланований набір мезоциклів. Мезоцикли в межах тренувального макроциклу взаємопов'язані один з одним, так що їх послідовність і зміст розв'язують загальне завдання фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості до здійснення спортивного походу чи до успішного виступу на вирішальних змаганнях. Звертаємо увагу на те, що весь тренувальний макроцикл побудований відповідно з календарним планом здійснення спортивних походів та участі в залікових змаганнях.

Увесь процес удосконалення спортсмена від початку занять цим видом спорту й до його завершення являє собою багаторічний цикл тренування.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Правильно організована та впроваджена методика підготовки спортсменів у спортивному туризмі дасть змогу підвищити ефективність тренувального процесу та покращити результати виступів у змаганнях.

Перспективою наших подальших досліджень будуть проблеми недостачі методичного забезпечення для вдосконалення роботи тренерів у спортивному туризмі з метою досягнення запланованих результатів у мікро-, мезо- та макроциклах.

Список використаної літератури

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : учеб.-метод. пособ. / Байковський Ю. В. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
2. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28 –37.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособ. / Матвеев Л. П. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 318 с.
4. Підготовка кадрів спортивного туризму Російської Федерації: док. Турист.-спорт. союзу Росії / авт.-уклад. М. Ю. Васильєв та ін. – М., 2006. – 106 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсмена в олимпийском спорте [Текст] : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
6. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М : СААМ, 1995. – С. 389–407.
7. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 464 с. : ил.

Анотації

У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури, розглянуто основні загальнотеоретичні принципи побудови тренувального процесу, висвітлено погляди на основи теорії тренувань, подано практичні рекомендації щодо планування та побудови процесу річної і багаторічної підготовки спортсменів, які займаються спортивним туризмом. Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обгрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. Завдання нашого дослідження – проаналізувати особливості побудови тренувань у мікро-, мезо- та макроциклах. Правильно організована й упроваджена методика підготовки спортсменів у спортивному туризмі дасть змогу підвищити ефективність тренувального процесу, покращити результати виступів у змаганнях та допоможе використати накопичений у теорії спорту досвід у практичній діяльності.

Ключові слова: *спортивний туризм, тренувальний процес туристів, спортивне тренування, мікроцикл, мезоцикл, макроцикл.*

Елена Демьянчук. Построение тренировочных циклов при подготовке спортсменов в спортивном туризме. *В статье осуществлен анализ научно-методической литературы, рассмотрены основные общетеоретические принципы построения тренировочного процесса, освещены взгляды на основы теории тренировок, представлены практические рекомендации по планированию и построению процесса годовой и многолетней подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом. Как и в других видах спорта, тренировочный процесс туристов имеет определенную, методически обоснованную структуру, которая характеризуется таким понятием, как цикличность. Задача нашего исследования – проанализировать особенности построения тренировок в микро-, мезо- и макроциклах. Правильно организованная и внедренная методика подготовки спортсменов в спортивном туризме позволит повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить результаты выступлений в соревнованиях и поможет использовать накопленный в теории спорта опыт в практической деятельности.*

Ключевые слова: *спортивный туризм, тренировочный процесс туристов, спортивная тренировка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл.*

Olena Demianchuk. Construction of Training Cycles at Training Athletes in Sport Tourism. *Scientific and technical literature is analyzed in the given article, the basic theoretical principles of training process construction are considered, views on the basic theory of training are highlighted, practical recommendations for planning and building of a process of annual and long-term training of athletes involved in sports tourism are given. As in other sports, the training process of tourists has some methodically reasonable structure, which is characterized by a term such as cyclicity. The objective of our study was to analyze the features of training construction in micro-, meso- and macrocycles. Properly organized and implemented method of preparation of athletes in sports tourism will improve the efficiency of training process, results in competitions and will use accumulated experience in sport theory in practice.*

Key words: *sports tourism, training process of tourists, sports training, microcycles, mesocycle, macrocycle.*