

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗІ СПОРТИВНОГО ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ

Риженко Дар'я, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Розглядаючи практику змагань зі спортивного гірського туризму та спираючись на проведений аналіз суддівської документації, що фіксує результати змагань, визначено, що саме технічна підготовка спортсменів має найбільший вплив на успішність виступу спортсменів на дистанціях, що відображається не тільки у отриманні штрафних балів, а й у забезпеченні необхідного рівня безпеки виконання технічних прийомів [2, 4].

На сучасному етапі розвитку спортивного гірського туризму як виду спорту проблематика даного питання є актуальною темою та потребує насамперед наукового аналізу, розробки ефективних підходів та їх експериментальної перевірки.

Мета дослідження: експериментальне обґрунтування ефективності практичного застосування розробленої авторської програми підготовки спортсменів, які займаються спортивним гірським туризмом, у період навчання у закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з 2022 по 2026 роки на базі легкоатлетичного манежу НАУ«ХАІ».

В дослідженні брали участь 4 спортсмени, які закінчили повний цикл підготовки за запропонованою програмою підготовки. Під час проведення дослідження фіксувалися результати виступів команд на різних змаганнях. Одночасно з цим фіксувалися результати виконання спортсменами комплексу контрольних вправ, спрямованих на оцінку ефективності розробленої програми підготовки.

Для реалізації поставленої мети використовувався теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних джерел, що фіксують результати виступів спортсменів на дистанціях змагань, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка навчально-тренувальної програми здійснювалася з урахуванням освітнього процесу студентів, що виражається у синхронізації календарного плану підготовки спортсменів із календарним планом навчального процесу закладу вищої освіти.

В основі запропонованої навчально-тренувальної програми лежить принцип акцентованої підготовки спортсменів за найбільш значущими факторами, при збереженні необхідного рівня інтегральної підготовки за рештою факторів підготовки. При проведенні дослідження в якості фактора з акцентованою підготовкою виступає технічна підготовка спортсмена.

Проведені контрольні дослідження показали стійке перевищення зростання рівня технічної підготовки спортсмена щодо зростання рівня фізичної підготовки протягом усього навчально-тренувального процесу.

За результатами першого року підготовки приріст показників технічної підготовленості становив 34,71 %, тоді як рівень фізичної підготовленості зріс на 18,75 %. Упродовж другого року зазначені показники склали 15,95 % і 7,49 % відповідно. За підсумками третього року підготовки зафіксовано подальше зростання: 8,3 % для технічної та 5,42 % для фізичної підготовленості.

Загальна ефективність практичного застосування запропонованої програми підготовки оцінювалася на основі результатів виступів спортсменів на дистанціях змагань III, IV, V і VI класів, на змаганнях рівня Кубок України та Чемпіонат України. Результати виступів спортсменів, які пройшли підготовку за запропонованою програмою, підтверджують доцільність, зручність та високу ефективність застосування запропонованої програми підготовки.

Висновки. Розроблена навчально-тренувальна програма підготовки підтвердила високу ефективність свого практичного застосування.

Використання методологічного підходу, застосованого в програмі, забезпечує успішне вивчення значного обсягу необхідного матеріалу в короткі терміни з необхідним рівнем теоретичних знань і практичних навичок застосування всього арсеналу технічних дій, необхідних для виступу спортсмена та команди.

Список використаної літератури.

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль : Богдан, 2008. 304 с.

2. Григорович А., Риженко Д. Питання забезпечення безпеки при проведенні змагань зі спортивного туризму. *Olympicus*. 2024. Вип. 4. С. 10-16. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.2>

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

4. Риженко Д. Ю., Скалій Т. В. Визначення шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів для виступу на дистанції рятувальні технічні прийоми у гірському туризмі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 99–106. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-99-106](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-99-106)