

УДК 796.51

**Топорков Олександр Миколайович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри зимових видів спорту,  
велоспорту і туризму

Харківська державна академія фізичної культури

**Топорков Александр Николаевич**

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,  
доцент кафедры зимних видов спорта,  
велоспорта и туризма

Харьковская государственная академия физической культуры

**Toporkov A.N.**

Candidate of Sciences on Physical Training and Sports,  
Associate professor

Kharkov State Academy of Physical Culture

## **АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОТУРИСТІВ У ПЕРЕДПОХІДНИЙ ПЕРІОД**

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОТУРИСТОВ В ПЕРЕДПОХОДНЫЙ ПЕРИОД**

## **ANALYSIS OF LEVEL OF PHYSICAL TRAINING CYCLISTS IN PRE- HIKING PERIOD**

**Анотація:** Розглянуто основні аспекти передпохідної підготовки велотуристів до багатоденного категорійного спортивного велопоходу. Проаналізовано стан фізичної підготовленості велотуристів на початку та наприкінці передпохідного періоду.

**Ключові слова:** передпохідний період, фізична підготовка, фізичні якості, розвиток, результат.

**Аннотация:** Рассмотрены основные аспекты передпоходной подготовки велотуристов к многодневному категорийному спортивному велопоходу. Проанализировано состояние физической подготовленности велотуристов в начале и в конце передпоходного периода.

**Ключевые слова:** передпоходный период, физическая подготовка, физические качества, развитие, результат.

**Abstract:** The main aspects of the pre-hike training of cyclists for a multi-day category sports bike trip are considered. The state of physical preparedness of bicyclists in the beginning and at the end of the pre-hike period is analyzed.

**Keywords:** pre-hike period, physical preparation, physical qualities, development, result.

Одним з найважливіших чинників спортивних досягнень у велосипедному туризмі, як і в інших видах спортивного туризму є фізична підготовленість туристів. Тренування велотуристів спрямоване на розвинення рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей та ін..

Фізична підготовка велотуристів поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток рухових якостей, та є функціональною базою для розвинення спеціальних фізичних якостей.

Засобами фізичної підготовки велотуристів – є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на розвиток рухових якостей [1, 2, 5].

Загальнофізична підготовка є початком річного тренувального циклу і проводиться орієнтовно з листопада по березень.

Загальнофізична підготовка – це основа спортивної витривалості велотуриста, яка при скоєнні походів високих категорій складності виходить на перший план. Разом з тим саме цей період недооцінюється або зовсім ігнорується велотуристами, що призводить до великого відсіву з велотуризму після першого тривалого велопоходу [1, 6].

Найкраще тренування проводити в парку, в лісі, використовуючи природні і штучні перешкоди (дерева, канави, різні бар'єри, лавки, схили, піщані майданчики і т.д.), причому набагато інтенсивніше тренувальний

процес проходить в групі. Взимку силові тренування можна проводити в тренажерному залі. Якщо є можливість до атлетичних вправ корисно додати спортивні ігри, які внесуть в тренування високий емоційний фон.

Загальнопідготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена-туриста, та мають включати елементи акробатики, гімнастики, вправи з обтяженням, стрибки, види легкої атлетики, рухливі та спортивні ігри, тощо. Окремо слід виділити вправи які створюють спеціальну базу для наступного удосконалення у спортивній похідній діяльності, сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем. До таких слід віднести рівномірний біг, ходьбу, пересування на лижах, плавання.

Спеціальні підготовчі вправи містять елементи велосипедного туризму чи наближені до них за формою, структурою та характером навантаження: ігри та естафети на велосипедах, вправи на велотренажерах, спеціальні вправи для розвитку м'язів під час їзди на велосипеді, силові тренажери, тощо.

Одне з найважливіших фізичних якостей велотуристів – витривалість. Визначається вона здатністю ефективно виконувати роботу помірної інтенсивності (аеробного характеру) тривалий час, тобто здатності серцево-судинної системи організму протистояти втомі під час довгої їзди. Найкраще витривалість виробляється в самих велопоходах (вихідного дня і багатоденних), але ця властивість також розвивається в гімнастичних вправах, лижних кросах, в спортивній ходьбі, бігу на довгі дистанції і т.д. У походах і на тренувальних прогулянках повинен бути пізнавальний елемент. Тоді не доведеться людей агітувати і вмовляти піти в похід або прийти на тренування [2, 3, 5].

Вправи, що виконуються з високою інтенсивністю, особливо на велосипеді, вкрай стомлюючі і при частому повторенні викликають перенапруження центральної нервової системи. Тому необхідно

змінювати варіанти взаємозв'язку обсягу і інтенсивності вправ і методи їх застосування, змінювати чергу самих вправ, міняти обстановку і характер проведення занять, робити короточасні перерви в тренуванні [1, 3, 4].

Для визначення рівня змін фізичної підготовленості велотуристів у передпохідний період були відібрані вправи, які інформативно відображали рівень рухових якостей спортсменів-туристів.

Тестування проходило із застосуванням загальнопідготовчих вправ: біг на 60 м; 12-ти хвилинний біг (тест Купера); вистрибування за 30 с; присідання зі штангою 20 кг; та спеціальної підготовчої вправи – кількість обертів педалей за 1 хвилину

В результаті педагогічного спостереження визначено, що протягом чотирьох місяців передпохідного періоду рівень рухових якостей виріс за всіма показниками (біг на 60 м, вистрибування за 30 с, присідання зі штангою вагою 20 кг., кількість оборотів педалей за 1 хвилину) без суттєвої різниці ( $p > 0,05$ ).

По результатам бігу на 60 м., середній результат зменшився на 0,1 с і склав 8.1 с ( $t = 0,26$ ;  $p > 0,05$ ).

Середній результат в вистрибуваннях за 30 с склав наприкінці передпохідного періоду 27,6 разів ( $t = 0,7$ ;  $p > 0,05$ ).

Результати в присіданні зі штангою 20 кг та кількості обертів педалей за 1 хвилину збільшились на 1,8 разів ( $t = 0,73$ ;  $p > 0,05$ ), та 3,5 рази ( $t = 1,67$ ;  $p > 0,05$ ) відповідно.

Водночас наприкінці передпохідного періоду достовірні зміни були визначені лише у 12-ти хвилинному бігу ( $t = 2,4$ ;  $p < 0,05$ ) (табл. 1).

**Показники підготовленості велотуристів у передпохідний період  
( $n_1=n_2=10$ )**

№ з/п	Показники	Березень	Червень	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	Біг 60 м, с	8,2±0,28	8,1±0,26	$t_{1,2}=0,26; p>0,05$
2.	12-ти хвилинний біг, м	2734±79,74	2868±48,38	$t_{1,2}=2,4; p<0,05$
3.	Вистрибування за 30 с, кількість разів	26,6±1,01	27,6±1,01	$t_{1,2}=0,7; p>0,05$
4.	Присідання зі штангою 20 кг, кількість разів	39,9±1,82	41,7±1,68	$t_{1,2}=0,73; p>0,05$
5.	Кількість обертів педалей за 1 хвилину	90,85±2,09	94,35±1,87	$t_{1,2}=1,67; p>0,05$

**Література:**

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Булгаков А.А. Велосипедный туризм [Текст]: учебное пособие / А.А. Булгаков. – Москва: Ключ, 2008. – 624 с.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія / К.В.Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
4. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 271 с.
5. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм [Текст]: учебное пособие / В.А. Соколов, В.С. Ильин. – Москва: Турист, 1992. – 158 с.
6. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста [Текст]: учебное пособие / Е.И. Тамм. – Москва: Большая российская энциклопедия, 1993. – 400 с.