

## ТЕОРЕТИКО-ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕТОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Сморчков В.Ю.<sup>1</sup>, Голубева Г.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, e-mail: valerianych90@mail.ru

В данной статье представлены результаты теоретико-эмпирического анализа структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме. По итогам анализа и обобщения научно-методической литературы автором дается собственное определение «психофизической подготовки» и выделяются основные психофизические качества для занимающихся спортивным туризмом. Также предлагается разработанная автором структура психофизической подготовки в спортивном туризме. В эмпирической части статьи обсуждаются результаты исследований морально-психологического климата малой туристской группы, результаты определения уровня специальной туристской подготовленности согласно авторской методике, результаты исследований психофизического состояния на маршрутах, которые проводились в 2013-2014 гг. в горных районах Северного Тянь-Шаня, во время, до и после горных походов 1 и 2 категории сложности среди 18 студентов (11 с начальным уровнем туристской подготовки, 7 со средним уровнем туристской подготовки). Заканчивается статья основными практическими выводами и рекомендациями по проблематике психофизической подготовки в спортивном туризме.

Ключевые слова: спортивный туризм, морально-психологический климат, психофизическое состояние, специальная физическая подготовка, психофизическая подготовка, студенты.

## A THEORETICAL AND EMPIRICAL ANALYSIS OF STRUCTURAL COMPONENTS PSYCHOPHYSICAL TRAINING IN SPORTS TOURISM

Smorchkov V.Y.<sup>1</sup>, Golubeva G.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia, e-mail: valerianych90@mail.ru

This article shows the results of theoretical and empirical analysis of the structural components of the psychophysical training in sports tourism. According to the results analysis and synthesis of scientific and methodical literature is given his own definition "psychophysical training" and highlights the main psycho-physical qualities for working in sports tourism. We also offer to develop the structure of psychophysical training in sports tourism. The empirical part of the article is devoted to the research moral and psychological climate of the small group of tourists. According to our methodology, we obtained the results of determining the level of the special physical preparedness of tourist. The author presents the results of research on the psycho-physical condition of routes, that were held in 2013-2014. in the mountainous areas of the Northern Tien Shan, during, before and after mountain trekking 1 and 2 difficulty category among the 18 students (11 from the entry level tourism training, 7 from the middle level tourism training). The author concludes with the main practical conclusions and recommendations on problems psychophysical training in sports tourism.

Keywords: sports tourism, moral and psychological climate, psychophysical conditions, psychophysical training, students.

Спортивный туризм сегодня стоит на пороге коренных перемен, он имеет огромные возможности для того чтобы вернуть бывалую в советский период массовость. Причин этому несколько.

Во-первых, ориентация на внутренний рынок туризма, в связи с политическим кризисом. Так по оценкам главы Ростуризма О.П. Сафронова в 2014 году внутренний туристский поток вырос более чем на 30%. Основными центрами привлечения туристов становятся Краснодарский край, Кавказ и Крым – традиционные районы развития спортивного туризма.

Во-вторых, воссоединение Крыма с Россией – расширение туристско-спортивного пространства.

В-третьих, внесены кардинальные изменения в разрядные требования по спортивному туризму с 2014 года, теперь для получения разрядов нужно накапливать баллы за участие в дистанциях и маршрутах.

В-четвертых, в октябре 2015 года пройдут массовые празднования по поводу 120-летнего юбилея спортивного туризма в России.

Кроме того, среди населения страны в решение задачи увеличения массовости спортивного туризма принесет положительный эффект включение вида испытания «Поход» во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Будущее развитие спортивного туризма требует научного сопровождения по ряду проблем, в частности необходима проверка и обновление программ по основным сторонам туристско-спортивной подготовки, что предполагает закрепление понятия «психофизическая подготовка», как комплекса между психологической и физической сторонами подготовки туристов. Решение данной научно-методической проблемы определяет актуальность выбора цели нашей работы.

**Цель настоящей работы** заключается в проведении анализа теоретических особенностей психофизической подготовки в спортивном туризме, и обоснование на основе эмпирического опыта ее структурных компонентов.

#### **Методы исследования**

Анализ и обобщение научно-методической литературы, а также результатов полученных в ходе применения методов медико-биологического контроля, авторской методики определения уровня специальной туристской подготовленности и психологических тестов. Статистическая обработка результатов на основе t-критерия Стьюдента.

#### **Результаты работы их обсуждение**

В работе обсуждаются: результаты теоретического выделения структуры психофизической подготовки в спортивном туризме, результаты исследований морально-психологического климата малой туристской группы, результаты определения уровня специальной туристской подготовленности согласно авторской методике, результаты исследований психофизического состояния на маршрутах. Все исследования проводились в 2013-2014 гг. в горных районах Северного Тянь-Шаня, во время, до и после горных походов 1 и 2 категории сложности среди 18 студентов (11 с начальным уровнем туристской подготовки, 7 со средним уровнем туристской подготовки).

Анализ литературных источников [3,5,6] позволяет нам определить психофизическую подготовку туриста, как единый целенаправленный процесс совершенствования психических (психологических) и физических качеств, направленный на достижение необходимого уровня готовности к соревновательной или походной туристской деятельности.

Также проанализировав работы ряда авторов Таймазова В.А., Федотова Ю.Н, Асмолова А.Г., Озерова В.П, [1,4,7,8,9] и других, нами определены основные профессионально-важные качества для занимающихся спортивным туризмом. К ним относятся в порядке важности: общая выносливость; значительный объем оперативной памяти; скоростно-силовые способности; уверенность в себе; решительность; эмоциональная устойчивость; быстрое и эффективное переключение внимания; концентрация внимания; силовая выносливость; пространственная точность движений; динамическое равновесие; статическое равновесие; статическая сила; быстрота целостного двигательного действия; временная точность движений; силовая точность движений; быстрота простой двигательной реакции.

Как мы видим, психофизическая подготовка по своему содержанию, осуществляется при помощи комплекса сложных способностей. Ряд авторов, в том числе В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков [8,9] во главе подготовки туристов ставят физическую подготовку, но такой подход является односторонним и неприемлемым. По нашему мнению, за основу необходимо брать психофизическую подготовку, которая бы учитывала темп роста физических качеств и психомоторных функций, исходя из уровня прогностически значимых психофизиологических характеристик (В.П. Озеров) [4]. На рисунке 1 изображена предложенная нами схема структуры психофизической подготовки в спортивном туризме (рис. 1)

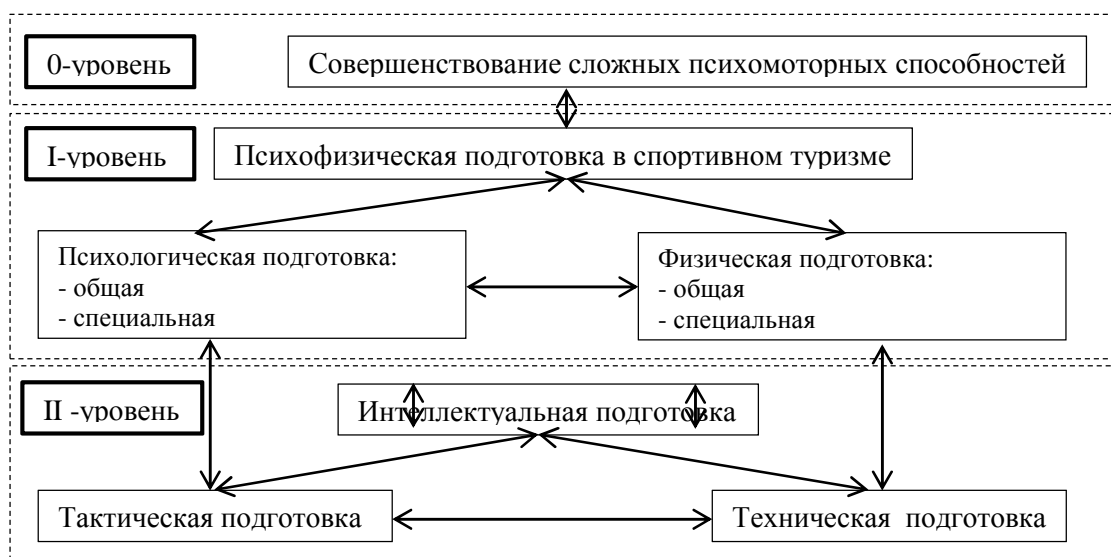


Рис. 1. Структура психофизической подготовки в спортивном туризме

Структура (рис.1) предусматривает 3 взаимосвязанных уровня психофизической подготовки (от 0 до II). 0-уровень основополагающий, это процесс целенаправленного развития психофизиологических задатков до сложных психомоторных способностей, характерных для спортивного туризма. К таким психомоторным способностям относятся: пространственная точность движений, быстрота целостного двигательного действия, временная точность движений, силовая точность движений, быстрота простой двигательной реакции. Проблема совершенствования психомоторных способностей в спортивном туризме, не нашла своего отражения в научной литературе.

I-уровень, психофизическая подготовка в спортивном туризме как комплекс психологической и физической подготовки туристов. При подготовке к маршруту (дистанции) туристы стремятся пополнить свои знания, перенимая опыт других. Использование современных портативных устройств и программного обеспечения в спортивном туризме, позволяет совершенствовать программу психофизической подготовки. Примером может служить создание многофакторных моделей пройденных маршрутов на базе спутниковых карт. С помощью этой модели можно посмотреть изменение уровня психофизических нагрузок на протяжении всего маршрута. Основой для определения уровня психофизической нагрузки является измерение ЧСС и психологического состояния с помощью упрощенного теста Люшера. Результатом таких измерений может быть определение наиболее сложных участков. По данным нашего исследования, которое проводилось в 2013-2014 годах на Северном Тянь-Шане, выявлено, что в горных походах первой категории сложности общая доля сложных участков составляет 10 %, а во второй категории сложности этот показатель начинается от 15 %. Данные участки выделяются на спутниковой карте с описанием условий их прохождения, а также с добавлением демонстрирующих фотоматериалов.

Таким образом, создаваемые модели пройденных маршрутов, могут использоваться как пособия по психофизической подготовке. Данные о сложных участках маршрута выступают в качестве материала для идеомоторной тренировки. В психофизическую подготовку к сложным участкам маршрута следует также внести аутогенную и психорегулирующую тренировки, которые широко используются в спорте, но не в спортивном туризме.

Другим не менее важным показателем уровня психофизической подготовленности в спортивном туризме является определение морально-психологического климата туристской группы, которое рекомендуется проводить до и после маршрута (дистанции).

Атмосфера в группе характеризуется различными состояниями ее участников. В походных условиях важен баланс между напряжением и расслаблением, так как в любой момент есть возможность попасть в экстремальную ситуацию. До и после горных походов,

нами использовалась специально адаптированная для исследования туристов, схема оценки атмосферы в группах по методике Фидлера. В дополнение к методике Фидлера, использовались результаты проведения социометрии до и после горных походов в обеих группах.

Обобщенные результаты выведены на рисунке 2.

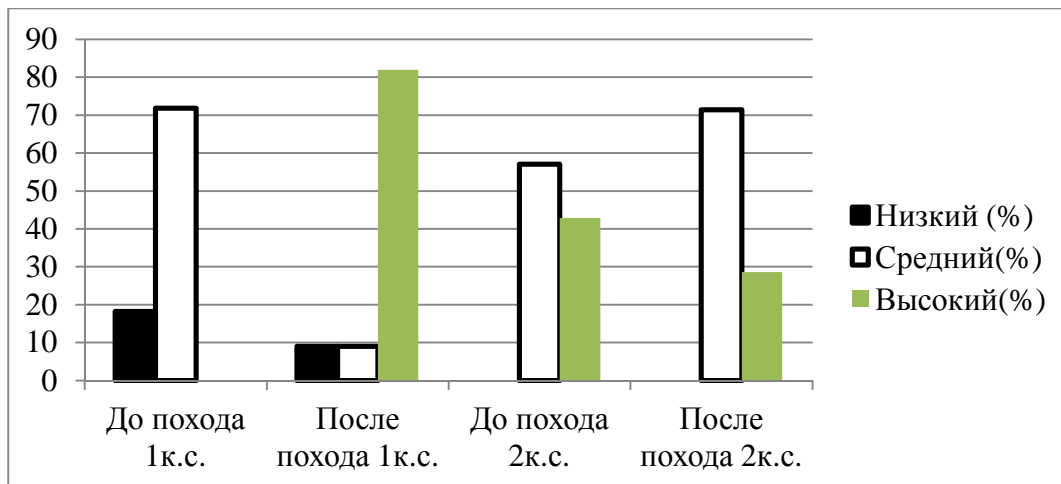


Рис.2. Уровень психологической атмосферы в двух различающихся по опыту группах до и после совершения горных походов первой и второй категории сложности (n=18)

Таким образом, нами обнаружено, что влияние условий горных походов первой и второй категории сложности на морально-психологический климат малой туристской группы различается в зависимости от уровня участников походов.

1. Воздействие горных походов на туристскую группу, состоящую из малоопытных туристов, приобретает ярко выраженный положительный характер, что проявляется в исчезновении микрогрупп.

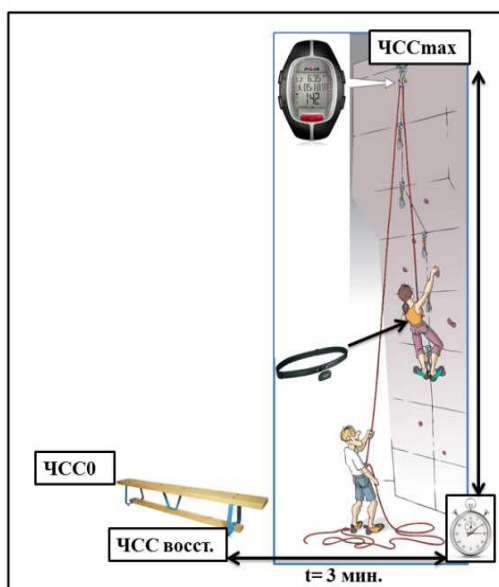
2. Более опытные туристы предают высокое значение результативности совершаемых ими походов, поэтому психологический климат напрямую зависит от достижения целей поставленных в походе.

II – уровень, сопутствующие виды подготовки в спортивном туризме. Эти виды находятся в тесном взаимодействии с психофизической подготовкой. Часто технико-тактическая и интеллектуальная подготовка являются частью специальной психофизической подготовки в спортивном туризме.

Теория и методика спортивной тренировки обладает устоявшейся методологией специальной физической подготовки, которая может быть основой для создания частной методики подготовки для любого вида спорта (В.Н. Курьсь, 1994, 2013) [2]. Но как показывает опыт в туристско-спортивной практике сложной проблемой остается определение результатов специальной физической подготовки – специальной туристской подготовленности.

Для решения этой проблемы нами была предложена и проверена опытным путем собственная методика по определению уровня специальной туристской подготовленности [6] (рисунок 3).

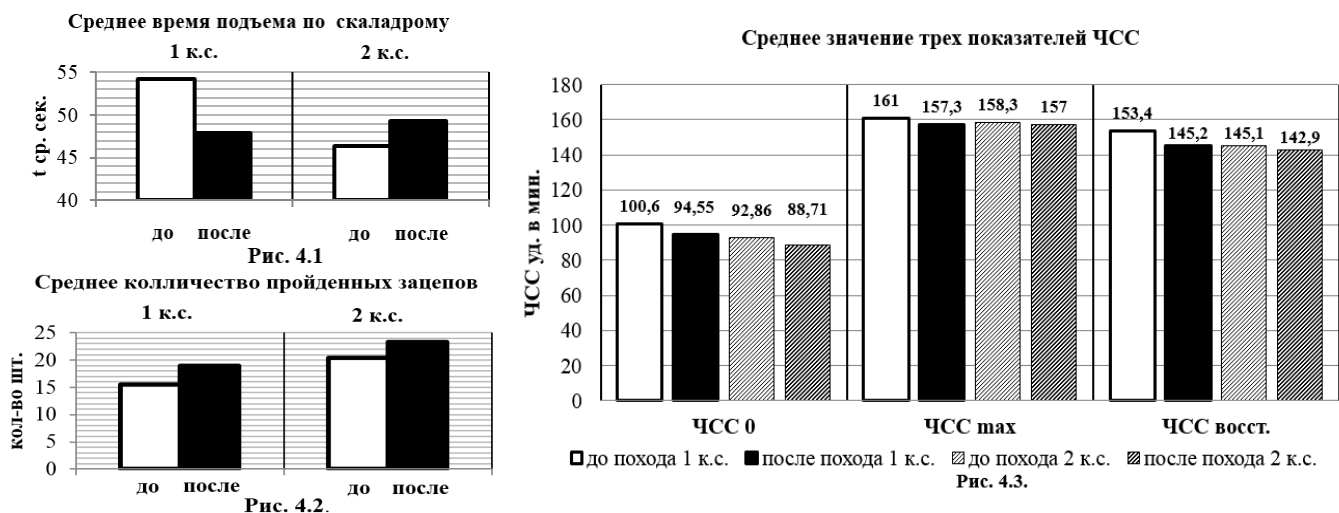
Суть разработанной нами методики. Перед подъемом каждый участник эксперимента одевал на себя кардиотестер Polar RS 100, для фиксации ЧСС на разных этапах обследования: в состоянии покоя, максимальное ЧСС во время подъема и сразу после спуска.



*Рис.3. Авторская схема определения уровня специальной туристской подготовленности в ходе свободного лазанья по искусственному скалодрому*

Также все испытуемые страховались средствами индивидуальной и верхней страховки. Перед испытуемыми ставилась задача, на время совершить подъем по вертикальной стене скалодрома до его верхней части, преодолев 26 зацепов. Нами фиксировалось время подъема, три показателя ЧСС (ЧСС в покое, ЧСС максимальное во время работы и ЧСС восстановления), а также количество пройденных зацепов (рисунок 3). Все полученные результаты подвергались статистической обработке.

Сравнительный анализ результатов тестирования специальной туристской подготовленности опытных и начинающих туристов представлен на рисунках 4.1,4.2,4.3.



*Рис.4. Результаты тестирования специальной туристкой подготовленности в двух различающихся по опыту группах до и после совершения горных походов первой и второй категории сложности (n=18)*

**Примечание:** ЧСС 0 – частота сердечных сокращений в покое, ЧСС max – максимальный показатель частоты сердечных сокращений во время подъема, ЧСС восст. – восстановление частоты сердечных сокращений после нагрузки; к.с. – категория сложности похода.

Таким образом, специальная туристская подготовленность является результатом специальной туристской подготовки в основе, которой лежит психофизическая, техническая и тактические виды подготовки.

Сравнительный анализ результатов тестирования двух разных по опыту групп показал, что в начинающей группе прирост физической работоспособности при выполнении специальных туристских нагрузок, выше, чем у более опытных туристов. Другим показателем подтверждающим рост уровня специальной туристкой подготовленности в обеих группах является количество пройденных зацепов. В опытной группе эти показатели увеличились на 12,3 %, а в начинающей группе на 17,3 %. Стоит также отметить, что все полученные результаты подтверждены с большой долей достоверности методами математической статистики.

Разработанная нами методика показала большую эффективность в тестировании уровня специальной туристкой подготовленности. Она позволяет успешно и оперативно определять уровень подготовленности у разных по опыту групп туристов.

### **Выводы и рекомендации**

1. Психофизическую подготовку туриста, стоит рассматривать как единый целенаправленный процесс совершенствования психических (психологических) и физических качеств, направленный на достижение необходимого уровня готовности к соревновательной или походной туристской деятельности. Она должна учитывать темп роста

физических качеств и психомоторных функций, исходя из уровня прогностически значимых психофизиологических характеристик.

2. В целях совершенствования программы психофизической подготовки в спортивном туризме, а также в целях проведения оперативного контроля за психофизическим состоянием туристов во время движения на маршруте (дистанции) следует использовать современные портативные устройства (GPS-приемники, кардиотестеры) и разработанные на основе их работы, нанесенные на спутниковую карту многофакторные модели туристских маршрутов (дистанций).

3. Разработанная нами методика определения уровня специальной туристской подготовленности в ходе свободного лазанья по искусственному скаладрому показала большую эффективность. Она позволяет успешно и оперативно определять уровень подготовленности у разных по опыту групп туристов. Ее следует применять, как элемент оценки психофизической подготовленности как в походной деятельности туристов, так и в соревновательной.

### Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа: учебник для студентов вузов. М.: Академия, 2002. 414 с.
2. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2013. 368 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 324 с.
4. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс+, 2002. 320 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Астрель», 2003. 863 с.
6. Смorchков В.Ю. Методика определения уровня специальной туристской подготовленности в горном туризме // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы V международной научной конференции студентов и молодых ученых в 2 томах. (23-24 апреля 2015 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015., т. 2. – С. 269 – 272.
7. Смorchков В.Ю., Петрик Л.С. Медико-биологические аспекты повышения оздоровительной эффективности горных походов выходного дня у студентов // Наука и спорт: современные тенденции. – Казань: ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс», 2014. - № 2 (3). – С. 109 – 116.



8. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник. М.: Советский спорт, 2014. 424 с.
9. Федотов Ю. Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник. СПб.: ООО «Асорт»: ООО «Репринт», 2007. 381 с.

**Рецензенты:**

Сентябрев Н.Н., д.б.н., профессор, ФГБОУ ВПО «Волгоградской ГАФК», г. Волгоград;

Коновалов И.Е., д.п.н., доцент, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВПО «Поволжской ГАФКСиТ», г. Казань.