

## ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ЗА СПРЯМОВАНІСТЮ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Окреслено ефективність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Доведено, що вищий приріст показників фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки дало тренування за програмою, яка поєднувала комплексну фізичну підготовку (75% часу) з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей (25% часу) у порівнянні з програмою, згідно якої, акцентовано розвивали провідні фізичні якості кожного спортсмена.*

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, фізична підготовка, диференційований підхід.

**Постановка проблеми.** Спортивне орієнтування – високодинамічний вид спорту, який дедалі більше популяризується на світовій спортивній арені, з'являються все нові його види. Практично – зроблено багато вагомих кроків для розвитку цього виду спорту, а от наукове забезпечення, зокрема в Україні, суттєво відстає.

На сьогодні, динаміка спортивних результатів в орієнтуванні вимагає пошуку все нових шляхів вдосконалення та інтенсифікації тренувального процесу спортсменів загалом та їх фізичної підготовки зокрема. Одним з таких шляхів є використання диференційованого підходу до фізичної підготовки спортсменів з урахуванням профілів їхньої індивідуальної підготовленості [1, 8, 11 та ін.].

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Робота виконується згідно теми 2.7 "Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна тенденція розвитку спортивного орієнтування обумовлюється значними фізичними, нервово-психічними і емоційними навантаженнями, які визначають високі вимоги до організму спортсменів [9, 10 та ін.].

Значна кількість фахівців [3, 7, 8 та ін.] вказують на пріоритетність фізичної підготовки на ранніх етапах багаторічного удосконалення. Із зростанням майстерності та кваліфікації спортсменів питома вага фізичної підготовки змінює свою змістовну складову.

З іншого боку, фахівці у різних видах спорту обґрунтовують ефективність диференційованого підходу в процесі розвитку фізичних якостей. Існує думка, що на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів перевагу доцільно надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень навпаки – удосконалению провідних фізичних якостей кожного конкретного спортсмена [3, 8, 11 та ін.]. В той же час є наукові роботи [2, 4 та ін.], в яких експериментально доведено, що навіть у тренуванні кваліфікованих спортсменів і спортсменок більш ефективною є диференційована фізична підготовка, що поєднує комплексний розвиток фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих якостей кожного з них. Однак, варто зацентувати увагу і на тому, що окремі фахівці у своїх працях [5, 6] ставлять під сумнів доцільність переважного розвитку тих фізичних якостей, які не мають належного генетичного підґрунтя для якісного вдосконалення, оскільки це супроводжується нераціональними перенапруженнями організму спортсменів і, відповідно, неадекватними змінами їхньої тренуваності. Ці дані знайшли своє підтвердження у роботі А. С. Андреса зі співавторами [1], у якій було встановлено, що у тренуванні спортсменів II-I спортивних розрядів з військового багатоборства ефективнішим було поєднання комплексної різнобічної фізичної підготовки з акцентованим розвитком провідних для кожного спортсмена фізичних якостей.

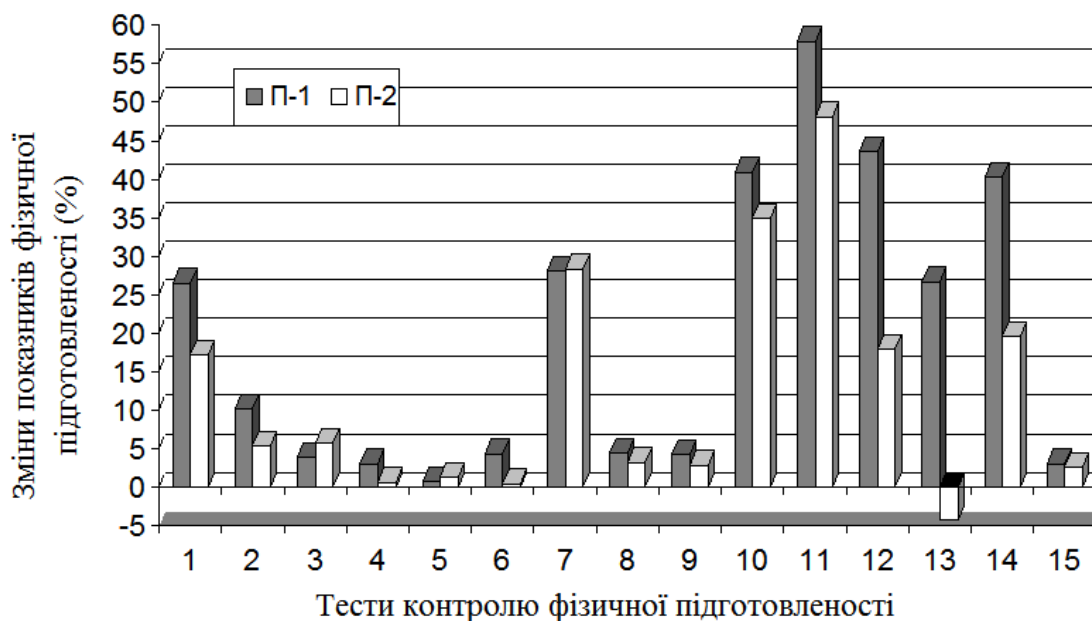
Проте, у спортивному орієнтуванні подібні підходи до сьогодні не використовувалися, що, відповідно, зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки на основі різноспрямованих диференційованих підходів до розвитку фізичних якостей.

**Результати та їх обґрунтування.** В основу нашого дослідження було покладено педагогічний експеримент, який складався з двох етапів і носив перехресний характер, оскільки вибірка досліджуваних була обмеженою (по 16 спортсменів 14-15 років у кожній групі). Відповідно, на першому етапі спортсменів-орієнтувальників обидвох експериментальних груп тренувалися за програмами фізичної підготовки, які на 75% від загального часу на фізичну підготовку носили комплексний характер, решта – 25% часу були присвячені розвитку недостатньо розвинутих (ЕГ-1) або ж провідних (ЕГ-2) фізичних якостей кожного досліджуваного спортсмена. На другому етапі було передбачено зміну спрямованості диференціації фізичної підготовки для кожної з груп, тобто обмін програмами між експериментальними групами. Кожен з етапів експерименту тривав 5 місяців.

Отже, двоетапний педагогічний експеримент, який стосувався вдосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки дозволив нам здійснити порівняння різних за спрямованістю диференційованих підходів до її побудови.

Підсумовуючи дані, які ми отримали при проведенні першого та другого етапів перехресного експерименту можемо констатувати, що обидві, авторські програми фізичної підготовки дали позитивний, достовірний ( $p \leq 0,05$ ) приріст за більшістю показників фізичної підготовленості (рис.1), проте, більш суттєвого абсолютного і, відповідно, відносного зростання у результатах тестових вправ, які характеризують рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей, вдалося досягти при використанні програми диференційованої фізичної підготовки з акцентом на недостатньо розвинуті фізичні якості (П-1) порівняно з тією, яка передбачала диференційовану фізичну підготовку з акцентом на розвиток провідних фізичних якостей (П-2).



**Рис. 1. Середні сумарні зміни показників фізичної підготовленості за програмами диференційованої фізичної підготовки:**

П-1 – програма диференційованої фізичної підготовки з акцентом на недостатньо розвинуті фізичні якості; П-2 – програма диференційованої фізичної підготовки з акцентом на провідні фізичні якості;

1 – кистьова динамометрія (кгс); 2 – станова динамометрія (кгс); 3 – стрибок у довжину з місця (см); 4 – кидок набивного м'яча масою 1кг двома руками із-за голови з вихідного положення сидячи, ноги нарізно (см); 5 біг на 60м з високого старту (с); 6 – десятисток з ноги на ногу (м); 7 – піднімання прямих ніг із положення лежачи до кута 45° до відмови (к-ть разів); 8 – біг на 400м (с); 9 – біг на 5000м (с); 10 – повздовжній шпагат (см); 11 – нахил з підвищеної опори (см); 12 – тест Бондаревського (с); 13 – оберти на гімнастичній лаві за 20с (к-ть разів); 14 – ходьба по прямій із заплющеними очима (см); 15 – біг змієюю на 30м (с).

Таким чином, найбільш суттєві зміни упродовж усієї тривалості експерименту за обома досліджуваними програмами, спостерігалися у показниках гнучкості, проте більшого приросту вдалося досягти у тренуваннях за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на недостатньо розвинуті фізичні якості. Відносний показник приросту рухливості у кульшових суглобах та суглобах хребта (11-й тест) у спортсменів, які тренувалися за цією програмою порівняно із вихідним результатом

склав 57,9%, а рухливості у кульшових суглобах (10-й тест) – 40,9%. У свою чергу, тренування за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на провідні фізичні якості сприяли підвищенню зазначених показників спортсменів на 48,1% та 34,9% відповідно.

Суттєвого зростання за допомогою програми, яка була спрямована в основному на удосконалення недостатньо розвинутих фізичних якостей за увесь період проведення експерименту вдалося досягти і в рівні розвитку окремих координаційних якостей. Так, зокрема відносні показники статичної рівноваги (12-й тест) та здатності до орієнтування у просторі зросли на 43,6% та 40,3% відповідно. В той же час, аналогічні показники при застосуванні програми, яка передбачала вдосконалення провідних фізичних якостей, зазнали позитивних змін лише на 17,9% та 19,6% відповідно. Що ж стосується динамічної рівноваги (13-й тест), то у підсумку її показники за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на недостатньо розвинуті фізичні якості зросли на 26,7%, тоді як заняття за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на провідні фізичні якості негативно (-4,3%) позначилася на рівні розвитку динамічної рівноваги. Проте, останнє можна вважати артефактом, оскільки зазначені зміни показників цієї фізичної якості, згідно статистичних обрахунків, були недостовірними.

Силова витривалість м'язів живота (7-й тест) упродовж обох етапів педагогічного експерименту мала практично однакові зміни під впливом занять за зазначеними програмами фізичної підготовки (28,1% – П-1 і 28,3% – П-2).

Як видно з рисунку 1 суттєвого приросту вдалося досягти досліджуваним спортсменам і у рівні прояву силових якостей. Зокрема, приріст сили кисті (1-й тест) внаслідок занять за П-1 склав 26,5%, а за П-2 – 17,1%. Позитивні зміни стосувалися і станової сили спортсменів-орієнтувальників. Так, заняття за П-1 дали майже удвічі більший приріст у показниках зазначеної фізичної якості (10,1%), порівняно із заняттями за П-2 (5,3%).

У рівні прояву вибухової сили нижніх кінцівок (3-й тест) по завершенню обох етапів педагогічного експерименту незначна перевага виявилася на боці програми, яка була спрямована, в основному, на розвиток провідних фізичних якостей кожного орієнтувальника (5,7%), в той час, як спортсменам, які тренувалися за П-1 вдалося покращити зазначену фізичну якість на 3,8%.

Приріст результатів у спортсменів, які тренувалися за різними авторськими програмами фізичної підготовки, відбувся і у рівні швидкісної (8-й тест, П-1 – 4,4%; П-2 – 3,2%) та загальної (9-й тест, П-2 – 4,2%; П-2 – 2,8%) витривалості. Такий незначний ефект від впливу запропонованих програм на рівень провідних для спортивного орієнтування проявів витривалості на нашу думку обумовлений відносно високим вихідним рівнем і, відповідно, вужчою зоною адаптаційних можливостей порівняно з іншими фізичними якостями.

За підсумками тренувань упродовж нашого експерименту за обома програмами фізичної підготовки недостатньо вираженим був і приріст у рівні розвитку вибухової сили верхніх кінцівок і тулуба (4-й тест, П-1 – 3%; П-2 – 0,6%), спритності (15-й тест, П-1 – 3%; П-2 – 2,6%) та комплексного прояву швидкості (5-й тест, П-1 – 0,7%; П-2 – 1,2%).

Застосування П-1 позитивно позначилося і на удосконаленні силовій витривалості м'язів ніг (6-й тест, 4,3%), тоді як застосування П-2 супроводжувалося її незначними (0,4%) змінами.

Отже, в обох експериментальних групах і на різних етапах експерименту диференційована фізична підготовка з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника сприяла більш вираженому зростанню рівня фізичної підготовленості (середній сумарний приріст рівня фізичних якостей склав 19,8%) порівняно з диференційованою фізичною підготовкою з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (середній сумарний приріст рівня фізичних якостей склав 12,2%). Це підтверджує дані науковців [7, 9 та ін.] щодо більш сприятливого впливу у підлітковому та юнацькому віці на недостатньо розвинуті компоненти фізичної підготовленості з метою досягнення гармонійності у фізичному розвитку та підвищення рівня фізичної підготовленості.

## **Висновки**

1. За весь період експерименту найбільш суттєвих, достовірних змін ( $p \leq 0,05$ ) серед фізичних якостей під впливом обох авторських програм фізичної підготовки зазнали рухливість у кульшових суглобах і суглобах хребта, рухливість у кульшових суглобах, статична рівновага, здатність до орієнтування у просторі, силова витривалість м'язів живота, сила кисті та станова сила. Приріст показників кожної з цих фізичних якостей знаходився в межах 10,1-57,9% у спортсменів, які тренувалися за програмою диференційованої фізичної підготовки з пріоритетним розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей та 5,3-48,0% у спортсменів, які тренувалися за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на провідні фізичні якості кожного спортсмена-орієнтувальника.

2. Окрім позитивних ефектів, заняття за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на провідні фізичні якості кожного спортсмена-орієнтувальника супроводжувалися й зниженням (на 4,3%) показників динамічної рівноваги.

3. Заняття за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на недостатньо розвинуті фізичні якості кожного орієнтувальника достовірно ( $p \leq 0,05$ ) сприяли більш вираженому (на 7,6%) зростанню рівня фізичної підготовленості 14-15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої

базової підготовки, чим заняття за програмою диференційованої фізичної підготовки з акцентом на провідні фізичні якості кожного орієнтувальника.

Перспективи подальших досліджень. Подальше удосконалення системи фізичної підготовки у спортивному орієнтуванні можливе шляхом вивчення впливу застосування програм з переважним розвитком недостатньо розвинутих та провідних фізичних якостей на інших етапах багаторічного спортивного удосконалення спортсменів-орієнтувальників.

### Використані джерела

1. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Андрес А. С. ; ЛДУФК. – Л., 2006. – 303 с.
2. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Базильчук Олег Вікторович. – Л., 2002. – 178 с.
3. Васильев Н. Д. Изменение структуры соревновательной деятельности в процессе становления спортивного мастерства / Васильев Н. Д. // [Вопросы подготовки спортивного резерва](#) : сб. науч. работ. – Волгоград : ВГИФК, 1991. – С. 119–122.
4. Гнатчук Я. І. Порівняльний аналіз різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів / Гнатчук Я. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – С. 35–38.
5. Зайцева В. В. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре : сб. науч. тр. / под общ. ред. В. Д. Сонькина. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 3–27.
6. Мартыненко В. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в легкоатлетических многоборьях / В. В. Мартыненко. – Луганск : Знание, 2003. – 246 с.
7. Мищенко В. С. Ключевые биологические факторы адаптации организма спортсменов к большим тренировочным нагрузкам : метод. рек. / В. С. Мищенко. – К. : ГНИИФКС, 1996. – Вып. 2. – 80 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
9. Прусик К. Подходы к индивидуализации тренировочного процесса спортсменов ориентировщиков / Кшиштоф Прусик // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 35–37.
10. Фізична підготовка юних орієнтувальників / Н. Сіроштан, М. Шульга, Є. Іванець, О. Лабарський // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Х., 2002. – № 29. – С. 129–131.
11. Чичкан О. А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Чичкан Оксана Анатоліївна. – Л., 2004. – 345 с.

*Himenes K. R., Lynec M. M., Sosina V. U.*

### EFFECTIVENESS OF DIFFERENTLY DIRECTED APPROACHES TO THE PHYSICAL PREPARATION ORIENTEERS ON THE STAGE OF PREVIOUS BASE PREPARATION

*Defined the efficiency of a differentiated approach to the physical preparation of sportsmen in various sports. Was proved that the highest growth indicators of physical preparedness orienteers at the stage of previous base preparation given training program that combines a complex physical training (75% of the time) with accentuate development of underdeveloped physical qualities (25% of the time) compared with the program, according to which, accented developed leading physical qualities of each sportsman.*

**Key words:** *sport orienteering, physical preparation, differentiated approach.*

*Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.*

