

УДК 796.015.132:796.5

ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ЗА СПРЯМОВАНІСТЮ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Христина ХІМЕНЕС

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядається проблема індивідуалізації процесу фізичної підготовки 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників. Проаналізовано підходи до диференційованого розвитку фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту, а також обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програм диференційованої фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. У порівняльному експерименті виявлено перевагу програми диференційованої фізичної підготовки з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей порівнянз з програмою, яка передбачала диференційований підхід до вдосконалення фізичної підготовленості з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника.

Ключові слова: спортсмен-орієнтувальник, фізична підготовка, диференційований підхід, недостатньо розвинуті фізичні якості, провідні фізичні якості.

Постановка проблеми. У теорії і практиці спорту дедалі більше уваги надається проблемам підготовки юних спортсменів [15, 16 та ін.]. Це зумовлюється тим, що саме в підлітковому віці формується необхідний фундамент для подальшого вдосконалення спортивної майстерності в переважній більшості видів спорту. Про важливу соціальну значущість юнацького спорту свідчить і той факт, що в серпні 2010 року в Сінгапурі було проведено перші юнацькі Олімпійські ігри, в яких взяли участь близько 3600 учасників віком 14–18 років із 205 країн світу, у тому числі 55 спортсменів України. Про зростання ролі цієї ланки спорту в Україні свідчать зміни, внесені до закону «Про фізичну культуру і спорт» (від 17 грудня 2009 р.), які передбачають удосконалення управлінської системи юнацького спорту.

Однією з актуальних проблем юнацького спорту є оптимізація структури і змісту процесу підготовки з урахуванням вимог виду спорту та індивідуальних показників юних спортсменів. Зважаючи на бурхливі анатомо-фізіологічні перебудови в організмі юного спортсмена, значну увагу слід надавати диференційованій фізичній підготовці з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості кожного з них, оскільки саме такий підхід, при раціональній його побудові, може забезпечити оптимальне протікання усіх фізіологічних процесів і ефективно зростання спортивної майстерності. Це положення підтверджене результатами наукових досліджень в окремих видах спорту [1, 16 та ін.]. Проте аналіз спеціальної літератури зі спортивного орієнтування виявив, що питання диференціації фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників з урахуванням індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості є недостатньо вивченим. Беручи до уваги тенденції розвитку спортивного орієнтування як виду спорту дослідження в цьому напрямку є актуальним.

Зв'язок роботи з важливими науковими завданнями. Робота виконується згідно з темою 2.2.6 «Удосконалення методики розвитку фізичних якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (державний реєстраційний номер 01060012618).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка спортсменів – це цілісна система, яка містить велику кількість складових, котрі тісно переплітаються у своїй взаємодії. Проте в різних видах спорту і на різних етапах багаторічної підготовки питома вага того чи іншого компонента підготовки спортсменів може бути різною, що пов'язано із особливостями змагальної діяльності, індивідуальними темпами біологічного розвитку та структурою підготовленості конкретного спортсмена.

Беручи до уваги, що спортивне орієнтування як вид спорту пов'язане зі значними фізичними навантаженнями, окремі фахівці [4, 6, 7, 18 та ін.] наголошують на важливості процесу фізичної підготовки вже на етапі попередньої базової підготовки.

Упродовж тривалого часу вважалось, що на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів перевагу слід надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинених фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень навпаки – розвитку найсильніших сторін підготовленості кожного конкретного спортсмена [11, 12, 15 та ін.]. Однак є наукові праці, в яких експериментально доведено, що навіть у кваліфікованих спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються в ігрових видах спорту, результативнішою є диференційована фізична підготовка, в якій поєднано комплексне удосконалення фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинених якостей кожного спортсмена [2, 5, 10 та ін.]. У той самий час у тренуванні спортсменів II–I спортивних розрядів із військового багатоборства ефективнішим було поєднання комплексної різнобічної фізичної підготовки з акцентованим розвитком провідних для кожного спортсмена фізичних якостей [1].

Попередні наші дослідження підтвердили переваги підходу, який передбачав акцентований розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей над комплексною фізичною підготовкою юних орієнтувальників. Проте порівняння ефективності програм фізичної підготовки з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих та провідних фізичних якостей не проводилося.

Зважаючи на важливість фізичної підготовки в системі тренування спортсменів та необхідність її оптимізації, розробка та експериментальна перевірка програм диференційованої фізичної підготовки юних орієнтувальників є достатньо перспективним напрямом наукового дослідження.

Мета роботи – удосконалити зміст фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Розробити та експериментально перевірити програми диференційованої фізичної підготовки 14–15-річних орієнтувальників з акцентованим розвитком їхніх недостатньо розвинутих та провідних фізичних якостей.

2. Здійснити аналіз ефективності різних за спрямованістю програм фізичної підготовки юних орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз та узагальнення.

2. Педагогічне спостереження з використанням інструментальних методик: динамометрії, хронометрії.

3. Порівняльний педагогічний експеримент.

4. Методи математичної статистики: визначення середнього арифметичного, стандартного відхилення від середнього, критерію відповідності щодо нормального розподілу – χ^2 -критерію та t-критерію Стьюдента.

Організація дослідження. Педагогічне спостереження проводилося в КЗ ЛОР ЛОЦКЕТУМ м. Львова. У ньому взяло участь 20 орієнтувальників віком 14–15 років (III–II спортивні розряди) і стажем тренувальних занять 4–5 років.

Рівень загальної фізичної підготовленості орієнтувальників визначався за допомогою таких тестових завдань:

1. Динамометрія сильнішої руки – сила.

2. Біг на 60м з ходу – швидкість.

3. Стрибок у довжину з місця – вибухова сила.

4. Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці за 10 с – швидкісна сила.

5. Десятискок з ноги на ногу – силова витривалість м'язів ніг.

6. Піднімання прямих ніг із положення лежачи до кута 45° до відмови – силова витривалість м'язів черева.

7. Біг на 400м – швидкісна витривалість.
8. Біг на 3000м – загальна витривалість.
9. Нахил уперед із підвищеної опори – гнучкість.

10. Тест з переносом кубиків – спритність. У коридорі завширшки 5 м і завдовжки 15 м намальовано 12 кіл – шість з одного боку і шість з іншого на відстані 3 м одне від одного, діаметром 50 см. За командою «Руш!» учасник нахиляється, бере кубик, що знаходиться в колі, переносить його в паралельне коло і кладе. Потім біжить до наступного і т. д. Хронометр зупиняється в момент доторкання останнього кубика до площі останнього кола.

З метою дослідження впливу різних тренувальних програм на фізичну підготовленість спортсменів-орієнтувальників було проведено порівняльний педагогічний експеримент, у якому взяли участь ті самі спортсмени, що й в педагогічному спостереженні. Вони були поділені на дві експериментальні групи, ідентичні за рівнем спортивної майстерності та фізичної підготовленості (табл. 2):

- ЕГ-1 – 10 осіб, у тому числі 6 – III розряду та 4 – II розряду;
- ЕГ-2 – 10 осіб, у тому числі 6 – III розряду та 4 – II розряду.

Експеримент тривав від 5 квітня до 5 липня 2010 року. Спортсмени першої експериментальної групи (ЕГ-1) тренувалися за програмою диференційованої фізичної підготовки, яка передбачала акцентований розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей (у наших попередніх дослідженнях такий підхід виявився ефективнішим порівняно з комплексним розвитком фізичних якостей [9]), а спортсмени другої експериментальної групи (ЕГ-2) – за програмою, яка своєю чергою передбачала акцентований розвиток провідних фізичних якостей конкретного спортсмена. Обидві програми на 70% були ідентичними й передбачали комплексний розвиток усіх фізичних якостей. Решта часу (30% від загального часу на фізичну підготовку) відводилася для виконання спеціальних завдань із розвитку провідних чи недостатньо розвинутих фізичних якостей конкретного спортсмена. Фізична якість вважалася недостатньо розвинутою або ж домінантною, якщо її показники відрізнялися від середньогрупового результату більш як на 10%. Програми тренувань спортсменів експериментальних груп передбачали однакову тривалість та кількість тренувальних занять. За час педагогічного експерименту зі спортсменами обидвох груп було проведено по 48 тренувальних занять тривалістю 2 години кожне, у тому числі по 32 заняття розвивального і по 16 – відновно-підтримувального спрямування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для статистичної обробки даних педагогічного експерименту було використано методи параметричної статистики. Рівність середніх значень у двох вибірках перевірялася за допомогою t-критерію Стьюдента. Зважаючи на недостатній обсяг вибірових сукупностей (по 10 у кожній із досліджуваних груп), застосуванню цього критерію передувала перевірка гіпотези про відповідність щодо нормального розподілу генеральної сукупності. Для цього метою ми використали χ^2 -критерій тест, який ґрунтується на порівнянні емпіричних частот групування з теоретичними частотами, які своєю чергою, розраховуються за допомогою формул нормального розподілу [13]. Результати перевірки гіпотези отримано з використанням пакету Statistica 6.0 (критичне значення χ^2 -критерію за рівня істотності 0,05 та обсягу вибірки 10 дорівнює 16,92). Розрахункові значення проведеного тесту є меншими за його критичне значення, тому немає підстав для відхилення гіпотези про нормальність розподілу в жодній вибірці (табл.1).

Аналізуючи середні статистичні значення результатів тестування до початку педагогічного експерименту (табл. 2), можемо відзначити, що в окремих компонентах фізичної підготовленості (статична сила згиначів кисті, швидкість, вибухова сила, силова витривалість м'язів ніг, швидкісна та загальна витривалість) спортсмени першої групи мали незначну перевагу над спортсменами другої групи. Натомість останні продемонстрували дещо вищі показники при тестуванні швидкісної сили, силової витривалості м'язів черева, рухливості в кульшових суглобах і суглобах хребта та у спритності.

Для з'ясування статистичної вірогідності розбіжностей у рівні фізичної підготовленості ми застосували методикку порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукуп-

ностей за t-критерієм Стьюдента. Аналіз результатів дослідження за t-критерієм (табл. 2) свідчить, що до початку педагогічного експерименту між спортсменами першої та другої експериментальних груп за показниками загальної фізичної підготовленості вірогідних розбіжностей не було ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Перевірка результатів на нормальність розподілу за χ^2 -критерієм

№	Назва тесту	Результати			
		До початку експерименту		Після завершення експерименту	
		ЕГ№1	ЕГ№2	ЕГ№1	ЕГ№2
1	Кистьова динамометрія провідної руки (кг)	14,85	16,02	13,83	15,16
2	60м з високого старту (с)	9,47	14,18	8,41	12,56
3	Стрибок у довжину з місця (см)	10,36	9,89	11,8	12,6
4	Піднімання ніг до кута 90° у висі за 10 с (к-сть разів)	14,21	14,16	14,16	14,15
5	Десятискочок (м)	16,35	15,63	7,9	14,5
6	Піднімання ніг до кута 45° (кількість разів)	16,9	14,8	10,1	11,17
7	Біг на 400м (с)	15,95	14,11	15,2	15,1
8	Біг на 3000м (с)	6,82	6,41	9,95	12,77
9	Нахил уперед з підвищеної опори (см)	7,45	8,38	16,49	10,72
10	Тест з переносом кубиків (с)	8,56	11,14	6,78	12,45

Примітка. Критичне значення $t = 16,92$ при $p < 0,05$.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Результати вихідного тестування			Результати заключного тестування		
		ЕГ-1 (n=10)	ЕГ-2(n=10)	t	ЕГ-1 (n=10)	ЕГ-2(n=10)	t
		$\bar{X} \pm \sigma$			$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Кистьова динамометрія провідної руки (кг)	33,9±3,72	33,6±4,3	-0,167	37,8±3,49	34,2±4,05	- 2,129
2	60м з високого старту (с)	8,51±0,34	8,52±0,27	0,072	8,22±0,28	8,48±0,22	2,318
3	Стрибок у довжину з місця (см)	188,9±0,23	188,2±0,22	-0,07	195,1±0,22	188,3±0,2	- 0,716
4	Піднімання ніг до кута 90° у висі за 10 с (к-сть разів)	7,7±0,48	7,8±0,42	0,493	8,5±0,53	8,0±0,47	- 2,236
5	Десятискочок (м)	20,99±0,83	20,90±0,49	-0,313	21,22±0,85	20,83±0,5	- 1,226
6	Піднімання ніг до кута 45° до відмови (кількість разів)	56,4±16,6	57,0±15,6	0,083	68,9±18,8	57,7±14,8	- 1,479
7	Біг на 400м (с)	69,0±2,05	69,5±2,63	0,473	67,2±2,3	69,2±1,75	2,188
8	Біг на 3000м (с.)	716,0±34,65	717,1±26,3	0,08	691,1±25,4	715,3±26	2,122
9	Нахил уперед з підвищеної опори (см)	17,06±4,1	17,65±4,95	0,289	21,91±4,08	17,90±4,32	- 2,148
10	Тест з переносом кубиків (с)	22,19±0,7	22,07±0,6	-0,375	22,07±0,7	22,03±0,6	-0,14

Примітка. \bar{X} - середнє значення; σ - стандартне відхилення; t критичне = 2,12 для $p < 0,05$.

У той самий час індивідуальні результати спортсменів у рівні прояву досліджуваних фізичних якостей характеризувалися значними розбіжностями. Наприклад, різниця між найви-

щим та найнижчим результатами в тесті «нахил з підвищеної опори» (рухливість у кульшових суглобах та суглобах хребта) становила 66%. Різниця в індивідуальних результатах тесту «піднімання ніг до кута 45° до відмови» (силова витривалість м'язів черева) дорівнювала 64%. Результати тестів «динамометрія сильнішої руки» (статична сила згиначів кисті) та «стрибок у довжину з місця» (вибухова сила) також характеризувалися значними індивідуальними розбіжностями, і різниця між найгіршим та найкращим показниками становила 33% у першому та 28% у другому тестах відповідно. Результати бігу на 3000 м (загальна витривалість) також характеризувалися значними індивідуальними коливаннями до початку педагогічного експерименту (19%). Разом з тим, порівнюючи отримані результати з показниками тестування в наших попередніх дослідженнях [9], можемо простежити суттєве зменшення різниці між найвищим та найнижчим індивідуальними результатами в рівні прояву окремих показників, що свідчить про зростання однорідності зазначеної вибірки спортсменів унаслідок корекції тренувального процесу.

За час педагогічного експерименту у спортсменів обидвох експериментальних груп зросли практично всі показники фізичної підготовленості (табл. 2), що свідчить про позитивний вплив запропонованих програм фізичної підготовки на протікання адаптаційних процесів [12, 14 та ін.]. Водночас, по завершенні педагогічного експерименту ми встановили вірогідні розбіжності ($p \leq 0,05$) між спортсменами експериментальних груп за шістьма показниками фізичної підготовленості з десяти (табл. 2). При цьому вираженіші позитивні зміни відбулися у спортсменів ЕГ-1 у рівні розвитку сили кисті, швидкості, швидкісної сили, швидкісної та загальної витривалості, рухливості в кульшових суглобах та суглобах хребта. Спортсмени першої експериментальної групи мали також вищі темпи приросту й показників силових витривалості м'язів ніг і черева, вибухової сили та спритності, проте вірогідність розбіжностей за цими показниками не підтвердилася статистично. Крім того, за сукупністю результатів педагогічного експерименту є підстави припустити, що у тренуванні 14–15-річних орієнтувальників III–II спортивних розрядів поєднання комплексного розвитку фізичних якостей (70% часу на фізичну підготовку) з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей (30% часу на фізичну підготовку) дає вищий тренувальний ефект, ніж поєднання комплексної фізичної підготовки (70% часу) з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена (30% часу).

З метою підтвердження або спростування зазначеного припущення ми розрахували величини відносних змін за час експерименту кожного показника фізичної підготовленості спортсменів обидвох груп (рис. 1).

Як бачимо, приріст тренуваності у спортсменів ЕГ-1 був значно вищим, ніж у їхніх однолітків з ЕГ-2. При цьому найвищі темпи приросту спостерігалися у спортсменів обидвох груп у рівні прояву рухливості у кульшових суглобах та суглобах хребта, силових витривалості м'язів черева, абсолютної та швидкісної сили. Високі темпи зростання рухливості в кульшових суглобах та суглобах хребта є цілком закономірні, оскільки вона природно зростає у хлопців до 14–15 років. Гнучкість також добре піддається тренувальним впливам і за 3–4 місяці систематичних занять може досягати 80–85% анатомічного потенціалу рухливості в суглобах [3, 8, 15, 17 та ін.].

Високі темпи приросту силових якостей підтверджують дані літератури [3, 8, 11, 15 та ін.] щодо ефективності адаптації організму людини до силових вправ порівняно з тренувальними впливами іншого спрямування. Окрім цього, на 14–15-річний вік у хлопців припадає сенситивний період із розвитку силових якостей [3, 8, 17 та ін.]. Разом з тим слід наголосити, що темпи приросту зазначених якостей у спортсменів експериментальних груп суттєво відрізнялися. У першій експериментальній групі вони коливалися в межах від 10,4 до 28,4%, а у спортсменів другої групи – від 0,2 до 2,5%.

У спортсменів ЕГ-1 відбулися середні темпи приросту у рівні розвитку загальної витривалості (3,6%), швидкості (3,5%), вибухової сили (3,3%) та швидкісної витривалості (2,6%), тоді як у спортсменів ЕГ-2 вони були не суттєвими (від 0,05 до 0,9%).

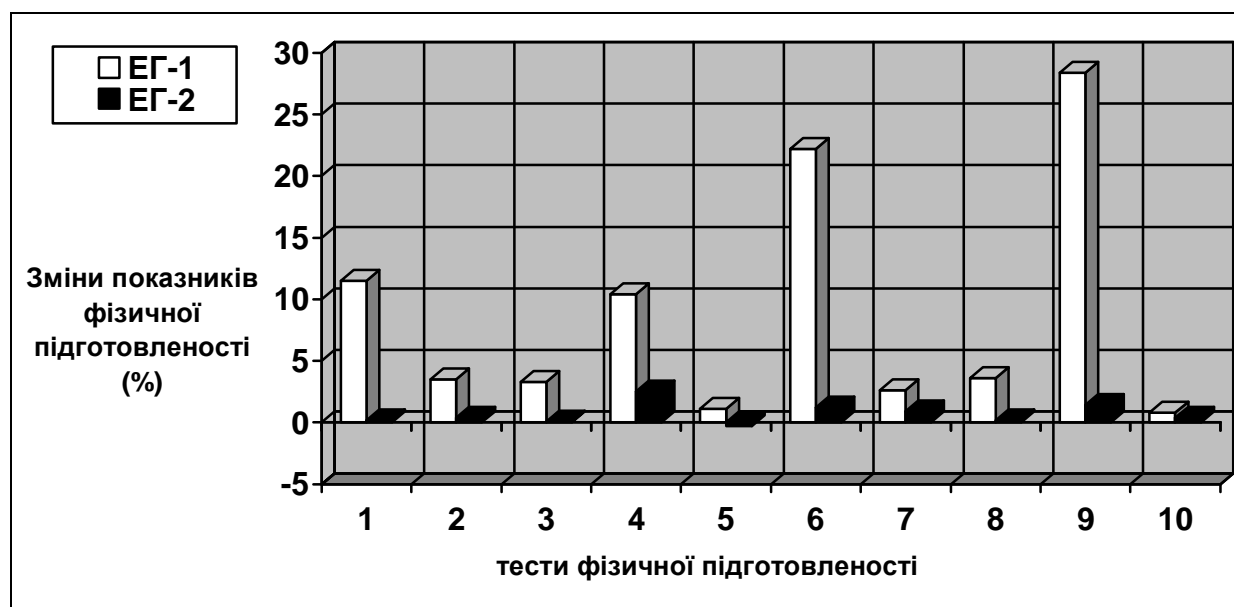


Рис. 1. Зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників за час експерименту (%):

- 1 – динамометрія сильнішої руки (кг);
- 2 – біг на 60 м з ходу (с);
- 3 – стрибок у довжину з місця (м);
- 4 – піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці за 10с (кількість);
- 5 – десятискок на двох ногах (см);
- 6 – піднімання прямих ніг із положення лежачи до кута 45° до відмови (кількість);
- 7 – біг на 400 м (с);
- 8 – біг на 3000 м (с);
- 9 – нахил уперед з підвищеної опори (см);
- 10 – тест з переносом кубиків (с).

Найменш виражені зміни тренуваності спостерігалися в рівні прояву силової витривалості м'язів ніг (1,1%) та спритності 0,8%). У спортсменів EG-2 показники рівня розвитку зазначених якостей практично не змінилися.

Отже, результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що обидві застосовані програми вдосконалення фізичної підготовленості юних орієнтувальників сприяли зростанню переважної більшості показників їхньої тренуваності, але вищого тренувального ефекту вдалося досягти при застосуванні програми диференційованої фізичної підготовки з акцентом на недостатньо розвинуті фізичні якості. Це підтверджує фундаментальні дані теорії спортивного тренування [11, 14, 15 та ін.] щодо побудови фізичної підготовки юних спортсменів.

Висновки:

1. У фізичній підготовці 14–15-річних орієнтувальників III–II спортивних розрядів обидві експериментальні програми дали позитивний ефект.

2. Програма диференційованої фізичної підготовки з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей виявилася ефективнішою (середній приріст 8,6%) порівняно з програмою диференційованої фізичної підготовки з пріоритетним розвитком провідних фізичних якостей (середній приріст 0,6%).

3. Одним з ефективних підходів щодо удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів може бути диференційований розвиток фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на те, що програма, яка передбачала диференційований підхід до розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей, виявилася

ефективнішою за програму диференційованого розвитку провідних фізичних якостей юних спортсменів-орієнтувальників, подальші дослідження доцільно провести із застосуванням перехресного педагогічного експерименту.

Список літератури

1. *Андерс А.* Динаміка спеціальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу упродовж підготовчого періоду річного макроциклу / Андерс А., Линець М., Войтович І. // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 11. – Л., 2007. – Т.3. – С. 6-12.
2. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.В. Базильчук / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 23 с.
3. *Булатова М. М.* Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 175-296. – ISBN 996-7133-96-6.
4. *Глинська В.* Роль фізичної підготовки у тренуванні спортсменів-орієнтувальників / Глинська В. // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т.1. – С. 312-315.
5. *Гнатчук Я. І.* Порівняльний аналіз різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів / Гнатчук Я. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №9 – С. 35-38.
6. *Иванов Е. И.* Начальная подготовка спортсмена ориентировщика / Е. И. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
7. *Колесникова Л. В.* Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л. В. Колесникова – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
8. *Линець М. М.* Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
9. *Линець М. М.* Диференціація фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки / Линець Михайло, Хіменес Христина, Войтович Іван // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2010 – №1. – С. 31-41.
10. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – К : Олимпийская литература, 2003. – 271с.
11. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
12. *Меерсон Ф. З.* Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф. З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. – М. : Наука, 1986. – С. 10-76.
13. *Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.*
14. *Платонов В. Н.* Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
15. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
16. *Чичкан О. А.* Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання : 24.00.01 / Чичкан Оксана Анатоліївна. – Л., 2004. – 345 с.
17. *Platonov V. N.* A Preparacao Fisica / Platonov V. N., Bulatova M. M. – Rio de Janeiro : Sprint, 2003. – 388 p.
18. *Boga S.* Orienteering / Steve Boga. – Great Britain : Stackpole Books, 1997. – 220 p. – ISBN 0-8117-2870-6.

List of references

1. *Anders A.* Dynamika spetsial'noj pidhotovlenosti bahatobortsiv viys'kovo-sportyvnoho kompleksu uprodovzh pidhotovchoho periodu richnoho makrotsyклу / Anders A., Lynets' M., Voytovych I. // *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : Zb. nauk. prats' z haluzi fiz. kul'tury i sportu.* – Vyp. 11. – L., 2007. – T.3. – S. 6-12. (Rus.)
2. *Indyvidualizatsiya systemy fizychnoji pidhotovky kvalifikovanykh handbolistok : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu: 24.00.01 / O. V. Bazyl'chuk / L'viv. derzh. in-t fiz. kul'tury.* – L., 2004. – 23 s. (Ukr.)
3. *Bulatova M. M.* Rozvytok fizychnykh yakostey / M. M. Bulatova, M. M. Lynets', V. M. Platonov // *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. Zahal'ni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya.* – K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – T.1. – S. 175-296. – ISBN 996-7133-96-6. (Ukr.)
4. *Hlyns'ka V.* Rol' fizychnoji pidhotovky u trenuvanni sport-smeniv-orijentuval'nykiv / Hlyns'ka V. // *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : Zb. nauk. statey z haluzi fiz. kul'tury ta sportu.* – L., 2001. – Vyp.. 5. – T.1. – S. 312-315. (Ukr.)
5. *Hnatchuk Ya. I.* Porivnyal'nyy analiz riznykh za metodychnoyu spryamovanisty proham fizychnoji pidhotovky kvalifikovanykh volejbolistiv / Hnatchuk Ya. I. // *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya.* – 2007. – № 9 – S. 35-38. (Ukr.)
6. *Ivanov E. I.* Nachal'naja podgotovka sportsmena orijentirovnyka / E. I. Ivanov. – M. : Fizkul'tura i sport, 1985. – 159 s. (Rus.)
7. *Kolesnikova L. V.* Sportivnoe orijentirovanie. Rabochaja tetrad' junogo orijentirovshchika / L. V. Kolesnikova – M. : Sovetskij sport, 2003. – 64 s. (Rus.)
8. *Lynets' M. M.* Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey / Lynets' M. M. – L. : Shtabar, 1997. – 207 s. (Ukr.)
9. *Lynets' M. M.* Dyferentsiatsiya fizychnoji pidhotovky yunykh sportsmeniv-orijentuval'nykiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky / Lynets' Mykhaylo, Khimenes Khrystyna, Voytovych Ivan // *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport : naukovyy zhurnal.* – L., 2010 – №1. – S. 31-41. (Ukr.)
10. *Lisenchuk G. A.* Upravlenie podgotovkoj futbolistov / Lisenchuk G. A. – K : Olimpijskaja literatura, 2003. – 271s. (Rus.)
11. *Matveev L. P.* Osnovy obshchej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov / L. P. Matveev – K. : Olimpijskaja literatura, 1999. – 317 s. (Rus.)
12. *Meerson F. Z.* Osnovnye zakonomernosti individual'noj adaptacii / F. Z. Meerson // *Fiziologija adaptacionnykh processov.* – M. : Nauka, 1986. – S. 10-76. (Rus.)
13. *Osnovy matematicheskoy statistiki: Uchebnoe posobie dlja in-tov fiz. kul't.* / Pod red. V. S. Ivanova. – M. : Fizkul'tura i sport, 1990. – 176 s. (Rus.)
14. *Platonov V. N.* Adaptacija v sporte / V. N. Platonov. – K. : Zdorov'ja, 1988. – 216 s. (Rus.)
15. *Platonov V. N.* Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obwaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija: uchebnyk dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij fiz. vospitanija i sporta / V. N. Platonov. – K. : Olimpijskaja literatura, 2004. – 808 s. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8. (Rus.)
16. *Chychkan O. A.* Fizychna pidhotovka vesluval'nyts' na baydarkakh na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky: dys. ... kand. nauk z fiz vykhovannya : 24.00.01 / Chychkan Oksana Anato-liyivna. – L., 2004. – 345 s. (Ukr.)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗНЫХ ЗА НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕ- СКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Кристина ХИМЕНЭС

*Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. В статье рассматривается проблема индивидуализации процесса физической подготовки 14–15-летних спортсменов-ориентировщиков. Проанализированы подходы к дифференцированному развитию физических качеств спортсменов в разных видах спорта, а также обоснованно и экспериментально проверено эффективность программ дифференцированной физической подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе предыдущей базовой подготовки. В сравнительном эксперименте обнаружено преимущество программы дифференцированной физической подготовки с акцентированным развитием недостаточно развитых физических качеств в сравнении с программой, которая предусматривала дифференцированный подход к совершенствованию физической подготовленности с акцентированным развитием ведущих физических качеств каждого спортсмена-ориентировщика.

Ключевые слова: спортсмен-ориентировщик, физическая подготовка, дифференцированный подход, недостаточно развитые физические качества, ведущие физические качества.

ANALYSIS OF EFFICIENCY DIFFERENT AFTER ORIENTATION PROGRAMS OF PHYSICAL PREPARATION OF ORIENTIREERS ON THE STAGE OF PREVIOUS BASE PREPARATION

Kristina HIMENES

Lviv State Universiti of Physical Culture

Annotation. The problem of individualization of process of physical preparation sportsmen-orientireers 14-15-years old is examined in the article. Going is analyzed near the differentiated development of physical qualities of sportsmen in the different kinds of sport, and also grounded and experimentally tested the efficiency of the programs of the differentiated physical preparation of sportsmen-orientireers on the stage of previous base preparation. In a comparative experiment found out advantage of the program of differentiated physical preparation with the accented development not enough the developed physical qualities by comparison to the program which foresaw the differentiated approach to perfection of physical preparedness with the accented development of leading physical qualities of every sportsmen-orientireer.

Key words: sportsman-orientireer, physical preparation, differentiated approach, physical qualities that developed not enough, leading physical qualities.