АНОТАЦІЇ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-П'ЯТИБОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стецькович С.
Львівський державний університет фізичної культури

Система підготовки спортсменів у сучасному п'ятиборстві тісно пов'язана із правилами змагальної діяльності, які в останні роки зазнали значних змін. На основі даних компонентів змагальної діяльності і підготовленості спортсменів-п'ятиборців складено дві експериментальні програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. В процесі дослідження встановлено, що дві запропоновані програми підготовки, внесли позитивні, достовірні ($p \leq 0{,}01 - 0{,}05$) зміни у досліджувані показники підготовленості спортсменів.

Ключові слова: сучасне п'ятиборство, підготовленість, експериментальна програма.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Стецкович С.
Львовский государственный университет физической культуры

Система подготовки спортсменов в современном пятиборье тесно связана с правилами соревновательной деятельности, что в последние годы были значительно изменены. На основе данных касающихся компонентов соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов-пятиборцев составлены две экспериментальные программы подготовки спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. В процессе исследования установлено, что две предложенные программы подготовки, внесли положительные, достоверны ($p \leq 0{,}01 - 0{,}05$) изменения в исследуемые показатели подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: современное пятиборье, подготовленность, экспериментальная программа.

EFFICIENCY IMPROVEMENT PROGRAM TRAINING ATHLETS SPECIALIZED IN STAGE OF BASIC TRAINING

Stetskovych S.
Lviv State University of Physical Culture

The system of training athletes in modern pentathlon is closely related to the rules of competitive activity, which in recent years has undergone significant changes. Based on components of competitive activity and fitness athletes pentathlons made two experimental training program for athletes at the stage of specialized basic training. The study found that the two proposed training program, have positive significant ($p \leq 0{,}01 - 0{,}05$) changes in the studied parameters fitness athletes.

Keywords: modern pentathlon, preparedness pilot program.

ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Хіменес Х. Р., Линець М. М.
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. В сучасних умовах діяльності спортивних організацій України знизилася активність у розвиткові спортивного орієнтування, гостро постали проблеми, які стосуються відбору перспективних молодих спортсменів, їхньої підготовки, удосконалення системи організації та планування процесу підготовки юних спортсменів-орієнтувальників. Є окремі спроби науково обґрунтувати ці аспекти системи підготовки резерву у спортивному орієнтуванні, проте для формування ефективного підходу до побудови різних сторін підготовки цього не достатньо. Аналіз наукових праць з даної проблеми [6 та ін.], свідчить, що вони стосуються переважно розв'язання питань удосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, а питання підготовки спортивного резерву залишаються недостатньо висвітленими.

Акцентуючи увагу на важливості фізичної підготовки в системі тренування спортсменів і необхідності її оптимізації [4 та ін.], а також на результатах попередніх наших досліджень [5 та ін.], розробка та належне обґрунтування програм диференційованої фізичної підготовки юних орієнтувальників є перспективним напрямом наукового дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки із застосуванням диференційованого підходу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Якісна побудова тренувального процесу спортсменів передбачає урахування тенденцій розвитку виду спорту, яким вони займаються, а також їхньої індивідуальної адаптації до навантажень різної спрямованості, їх обсягу та інтенсивності. Таким чином, враховуючи зазначені аспекти, які у нашому

дослідженні, ґрунтувалися на визначенні кореляційних взаємозв'язків між компонентами фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності й урахуванні індивідуальних профілів підготовленості, а також структури фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки ми розробили протилежні за спрямованістю диференційовані підходи до побудови фізичної підготовки, основа яких передбачала комплексне удосконалення фізичної підготовленості (75% від загального часу на фізичну підготовку), а елемент диференціації полягав у тому, що в одній експериментальній програмі спортсмени цілеспрямовано удосконалювали свої недостатньо розвинуті, а у іншій – провідні фізичні якості (25% від загального часу на фізичну підготовку).

Результати досліджень та їх обговорення. Враховуючи дослідження, які базувалися на використанні диференційованого підходу у різних видах спорту й на різному контингенті досліджуваних (в одних випадках більш ефективним виявився акцентований розвиток недостатньо розвинутих [2 та ін.], а у інших – провідних фізичних якостей кожного спортсмена [1 та ін.]), нами запропоновано проведення аналогічного дослідження на спортсменах-орієнтувальниках.

Програми диференційованого розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки базувалися на комплексній фізичній підготовці [4]. При їх побудові ми керувалися також загальними закономірностями теорії адаптації [3 та ін.], теорією побудови тренувальних занять, мікро- та мезоциклів на етапі попередньої базової підготовки, основами розвиту фізичних якостей [3 та ін.], рекомендаціями спеціалізованої літератури зі спортивного орієнтування [4, 6 та ін.] та результатами попередньо проведених нами досліджень [5 та ін.].

Розроблені нами програми диференційованої фізичної підготовки розраховані на 5 мезоциклів (чотири базових і однин контрольно-підготовчий) по 4 мікроцикли в кожному (переважно формуючого характеру), які, своєю чергою, містять по 4 тренувальні дні. Для кращої організованості спортсменів нами запропоновано упродовж перших трьох тренувальних днів (понеділок, вівторок, четвер) кожного МКЦ тренуватися за програмою комплексної фізичної підготовки (75% часу), а останнє заняття МКЦ (п'ятниця) – в режимі диференційованого розвитку недостатньо розвинутих чи провідних фізичних якостей кожного орієнтувальника (25% часу на фізичну підготовку), в окремих групах або ж в індивідуальному порядку. Провідною чи недостатньо розвинутою вважається фізична якість показники якої на 0,5 стандартного відхилення відрізняються від середньогрупових результатів спортсменів, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

Щодо використовуваних засобів та методів розвитку тих чи інших фізичних якостей в обидвох досліджуваних програмах, то ми обирали їх, перш за все, керуючись рекомендаціями існуючої програми зі спортивного орієнтування [5], а також включали у тренувальні плани засоби розвитку фізичних якостей із суміжних видів спорту. Що ж стосується поєднання засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки у запропонованих програмах, то їхній розподіл був проведений у відповідності до вимог встановлених багаторічною спортивною практикою та визначених у базових працях присвячених спорту [3 та ін.]. За свідченням фахівців саме загальна та допоміжна підготовка повинні суттєво переважати у тренувальному процесі спортсменів, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки, оскільки саме ці складові передбачають закладення оптимального фундаменту для подальшої, спеціальної фізичної підготовки, яка займає провідне місце на наступних етапах багаторічної підготовки. Окрім того, варто зазначити, що теорія та практика спортивного орієнтування не виділяє такий різновид фізичної підготовки, як допоміжна, зводячи її у рамки загальної. Тому, керуючись зазначеними аспектами у процесі формування програм близько 95% часу нами було виділено на загальну та 5% – на спеціальну фізичну підготовку, у які входили не лише самі засоби підготовки, але й контрольні вправи і змагальні старти досліджуваних спортсменів-орієнтувальників.

Співвідношення розвитку фізичних якостей у запропонованих програмах (рис. 1) здійснена на основі проведеного міжкваліфікаційного порівняння розбіжностей у рівні фізичної підготовленості орієнтувальників, що тренувалися на етапах спеціалізованої та попередньої базової підготовки, а також факторного аналізу структури їхньої фізичної підготовленості. У програмах диференційованої фізичної підготовки в межах 75% часу (60 год) відведених на комплексне удосконалення фізичної підготовленості 17,3% відведено на засоби і методи спрямовані на розвиток загальної витривалості, оскільки саме ця фізична якість найбільшою мірою визначає результативність змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні. Швидкісна та силова витривалість, які значною мірою доповнюють загальну, вміщуються в 11,4% та 10,7% часу відповідно, від загального часу на комплексне удосконалення рівня фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Варто відзначити, що при дослідженні структури фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки нами виявлено, що швидкісна витривалість навіть у порівнянні із силовою має дещо вищу питому вагу для спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. Координаційні якості, у свою чергу, спортсмени розвиватимуть в межах 8,6% часу, тоді як швидкісно-силові та силові якості, відповідно в 7,3% та 7,1%. В межах 6,4% часу спортсмени повинні працювати над розвитком різновидів гнучкості, а 6,2% часу виділено на розвиток комплексних проявів бистроти, оскільки ці якості найменше впливали на спортивну результативність у спортивному орієнтуванні згідно попередніх досліджень.

Здебільшого, саме попередньо проведений нами факторний аналіз [5] дозволив визначити таку структуру побудови комплексної частини експериментальної програми фізичної підготовки. Решта часу (20год.; 25%) у наших програмах відведено на розвиток недостатньо розвинутих або ж провідних фізичних якостей кожного орієнтувальника в залежності від їхніх індивідуальних профілів фізичної підготовленості та експериментальної групи, у якій вони займатимуться.

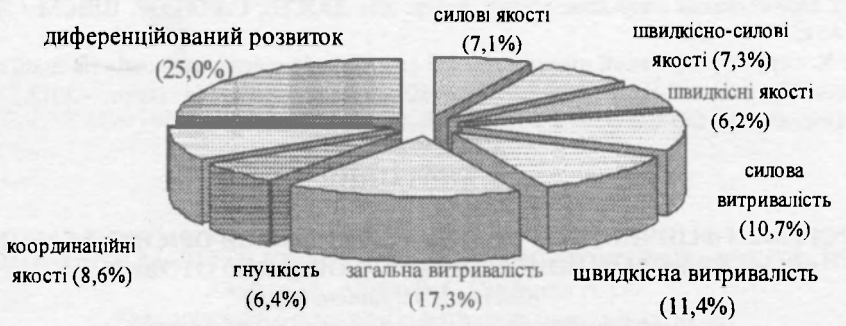

Рис. 1. Співвідношення часу на розвиток фізичних якостей у програмі диференційованого розвитку фізичних якостей

Якщо ж деталізувати підготовку спортсменів-орієнтувальників за експериментальною програмою фізичної підготовки в менших структурних одиницях, то на прикладі другого базового МЗЦ (рис. 2) можна простежити змістовний її компонент в окремих МКЦ.

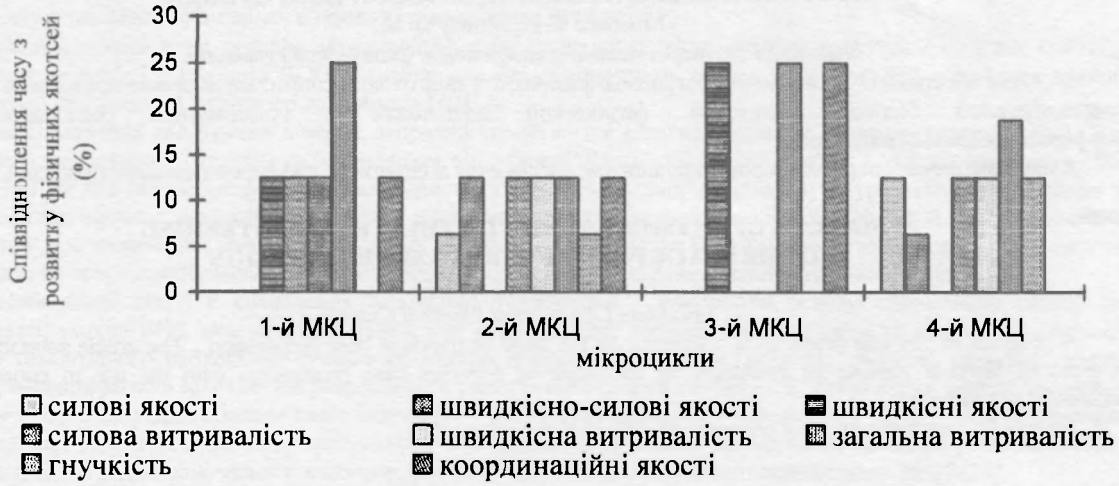

Рис. 2. План базового МЗЦ програми диференційованого розвитку фізичних якостей орієнтувальників

Варто зазначити, що тренувальні заняття комплексної спрямованості спортсменів-орієнтувальників згідно запропонованої програми носять різноспрямований характер. Так, із 60 тренувальних занять, під час яких орієнтувальники повинні виконувати однакові завдання з фізичної підготовки упродовж кожного з етапів експерименту планувалося провести 9 занять вибіркової спрямованості та 51 заняття комплексного розвитку фізичних якостей, в числі яких 17 занять з паралельним і 34 – з послідовним вирішенням завдань фізичної підготовки. Незначна кількість тренувань вибіркової спрямованості пов'язана з тим, що основну питому вагу ці заняття займають у частині, яка передбачає диференційований розвиток фізичних якостей кожного орієнтувальника.

Висновки

1. Використовувані сьогодні підходи до фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників не передбачають диференціації щодо розвитку фізичних якостей відповідно до профілів їхньої фізичної підготовленості, хоча на сьогодні саме диференційований підхід вважається перспективним напрямом якісного вдосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

2.Структура та зміст розроблених програм диференційованої фізичної підготовки відповідають вимогам, які ставляться до її побудови на етапі попередньої базової підготовки загалом і у спортивному орієнтуванні зокрема, а отже можуть бути використані в якості експериментальних у тренувальному процесі юних орієнтувальників.

Перспективи подальших досліджень. Планується застосування диференційованої фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-орієнтувальникіфв на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

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. 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.

3. 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.

Пронтішева Л. П. Орієнтування спортивне : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Л. П. Пронтішева. – Вінниця, 1998. – 85 с.

4. Хіменес Х. Структура фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки / Хіменес Христина, Линець Михайло / Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012.

5. Boga S. Orienteering / Steve Boga. – GB : Stackpole Books, 1997. – 220 p.

АНОТАЦІЇ

ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Хіменес Х. Р., Линець М.

Львівський державний університет фізичної культури

У статті обґрунтовано програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки із застосуванням різноспрямованих диференційованих підходів.

Ключові слова: спортсмен-орієнтувальник, фізична підготовка, диференційований підхід.

ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЕТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Хименес К. Р., Линец М. М.

Львовский государственный университет физической культуры.

В статье обосновано программы программы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе предварительной базовой підготовки. физической подготовки с применением разнонаправленных дифференцированных подходов.

Ключевые слова: спортсмен-ориентировщиков, физическая подготовка, дифференцированный подход.

PROGRAM OF PHYSICAL TRAINED ATHLETES ORIENTEERING TO THE STAGE PRELIMINARY BASE PREPARATION

Himenes K., Lynec M.

Lviv State Universiti of Physical Culture

A program of physical preparation orienteers on the stage of previous base preparation . The article substantiates the program of physical training of orienteers on the stage of previous base preparation with the use of countervailing differentiated approaches.

Keywords: orienteers; physical preparation; differentiated approach.