

У 518.111  
Х 46

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ХІМЕНЕС ХРИСТИНА РОБЕРТІВНА**

УДК 796.015.132.56

**УДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
(НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ)  
24.00.01 – олімпійський і професійний спорт**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Львів – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, доцент  
**Сосіна Валентина Юрївна**,  
Львівський державний університет фізичної культури,  
завідувач кафедри хореографії

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
**Дяченко Андрій Юрійович**,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
**Богуславська Вікторія Юрївна**,  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Захист відбудеться “30” травня 2014 року о 15<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 28 квітня 2014 року.



**Учений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

**А. С. Вовканич**

2483

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Сучасний спорт вимагає від людини дедалі вищого прояву її можливостей і щораз більших зусиль та витрат часу й енергії для досягнення високих результатів. Зважаючи на те, що принцип «екстенсивного розвитку» у спорті вже себе вичерпав, оскільки обсяг та інтенсивність навантажень не можуть підвищуватися до нескінченності, більшої актуальності набувають нові підходи в побудові навчально-тренувального процесу, орієнтовані на його якісне удосконалення без зростання зовнішньої сторони навантаження. Одним із таких шляхів якісного удосконалення навчально-тренувального процесу є індивідуалізація різних сторін підготовки спортсменів (Л. П. Матвеев, 1991; В. М. Платонов, 1997, 2004; Ж. Л. Козіна, 2008; В. Ю. Богуславська, 2009; А. Ю. Дяченко, 2010 та ін.).

Позаяк фундаментом, на якому формується технічна та тактична майстерність спортсмена-орієнтувальника, є рівень фізичної підготовленості, багато фахівців (А. С. Лосев, 1984; А. В. Іванов, А. А. Ширинян, 2005 та ін.) наголошують, що основний акцент при побудові тренувального процесу слід робити саме на розвиткові фізичних якостей. Існує думка, що на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів перевагу доцільно надавати акцентованому розвиткові недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень навики – удосконаленню провідних фізичних якостей кожного конкретного спортсмена (В. П. Філін, Н. А. Фомін, 1980; В. М. Платонов, 1997, 2004; Л. В. Волков, 2002 та ін.). Водночас є наукові роботи (О. В. Базилыук, 2002; Г. А. Лисенчук, 2003; Я. І. Гнатчук, 2007 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 (В. В. Зайцева, 1991; В. В. Мартиненко, 2003) 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 в роботі А. С. Андерса зі співавторами (2007), у якій було встановлено, що 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.



У теорії і практиці підготовки спортсменів, зокрема у юних спортсменів-орієнтувальників, є різні підходи до методики розвитку фізичних якостей (В. П. Філін, 1987; Л. В. Волков, 2002; Л. П. Пронгішева, 1998; А. А. Ширинян, 2005 та ін.), проте вони не передбачають диференціації тренувальних завдань із розвитку провідних чи недостатньо розвинутих фізичних якостей конкретного спортсмена. Зважаючи на важливість фізичної підготовки в системі тренування спортсменів різного рівня спортивної майстерності та необхідність її постійного удосконалення (М. М. Линець, 1997; Ю. М. Фурман, В. Ю. Богуславська, 2009; В. Ю. Богуславська, 2012; А. Ю. Дяченко, 2012 та ін.), розробка та експериментальна перевірка програм диференційованої фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників з урахуванням профілів їхньої фізичної підготовленості є актуальною та потребує експериментального обґрунтування.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Роботу виконано 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 (номер державної реєстрації 01060012618) та 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. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0111U006472).

Роль автора полягала у з'ясуванні ефективності програм диференційованої фізичної підготовки 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

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

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати наявність протиріч у теорії та методиці фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників.
2. Визначити взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників різної кваліфікації.
3. Визначити структуру та зміст фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників різної кваліфікації.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність програм фізичної підготовки різної педагогічної спрямованості у тренуванні спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – система тренування спортсменів-орієнтувальників.

**Предмет дослідження** – фізична підготовка спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Педагогічне спостереження (тестування рівня фізичної підготовленості з використанням інструментальних методик (динамометрія, хронометрія).
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

– *уперше* обґрунтовано програми диференційованого розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням фундаментальних засад теорії адаптації, теорії розвитку фізичних якостей, теорії побудови тренувальних занять, мікро й мезоциклів та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів, упровадження яких дало вище зростання рівня фізичної підготовленості (у середньому на 16,0 %) порівняно з традиційною програмою комплексного розвитку фізичних якостей (середньостатистичне зростання 0,9%);

– *уперше* доведено, що у тренувальному процесі 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки найбільш виражений тренувальний ефект дає застосування програми, що поєднує комплексну фізичну підготовку (70–75%) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (25–30%) порівняно з програмою, яка містила комплексну фізичну підготовку (75%) з диференційованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (25%) та програмою суто комплексної фізичної підготовки;

– *уперше* визначено факторну структуру фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки;

– *удосконалено* наукові знання щодо кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості й результатами змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників різних кваліфікаційних груп та взаємозв'язків між показниками рівня розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки;

– *удосконалено* наукову інформацію щодо міжкваліфікаційних відмінностей у рівні фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на різних етапах багаторічної підготовки;

– *набули подальшого розвитку* наукові знання щодо ефективності диференційованого підходу до побудови підготовки юних спортсменів.

– *набули подальшого розвитку* відомості стосовно провідної ролі фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-орієнтувальників різної кваліфікації, а також щодо провідного значення різних проявів витривалості у структурі фізичної підготовленості у цьому виді спорту:

– *набули подальшого розвитку* наукова інформація щодо врахування прямих (обернених) кореляційних взаємозв'язків між фізичними якостями спортсменів при побудові тренувальних занять і мікроциклів.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в розробці авторських програм диференційованої фізичної підготовки 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. Результати дисертаційного дослідження впроваджено у тренувальний процес Львівського обласного центру краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді та Дитячого центру туризму, спорту та екскурсій, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Отримані результати можуть бути використані у викладанні теорії та методики спортивного орієнтування у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, а також у процесі підготовки спортсменів у клубах та секціях зі спортивного орієнтування. Результати дослідження можуть доповнити теорію підготовки спортсменів щодо застосування диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей спортсменів на основі індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості.

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, нагромадженні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та інтерпретації отриманих результатів. Автор самостійно провів педагогічні експерименти, які полягали в застосуванні у тренувальному процесі 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки програм фізичної підготовки різної педагогічної спрямованості. Планування педагогічного спостереження й експерименту та вибір методів дослідження проводилися спільно з науковим керівником.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки наукової роботи були апробовані на науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (м. Івано-Франківськ, 2007 р.), на XII–XVII Міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2008–2013 рр.), XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (м. Київ, 2010 р.), IV Міжнародній

науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» (м. Мінськ, 2011 р.), а також на засіданнях наукових конференцій професорсько-викладацького складу Львівського державного університету фізичної культури (2009–2013 рр.).

**Публікації.** Результати роботи опубліковано в 14 друкованих працях, з яких 7 – у наукових фахових виданнях, 3 – у закордонних виданнях та 4 – у інших наукових виданнях. З них 4 публікації виконано самостійно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку та додатків. Робота викладена на 165 сторінках основного тексту, містить 14 таблиць, 12 рисунків, 4 додатки. Список опрацьованої літератури становить 218 джерел, 15 з яких – іноземні праці.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми; наведено зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет; описано методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок автора; описано сферу апробації результатів дослідження та вказано кількість публікацій.

У першому розділі «Теоретико-методичні основи побудови фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників» на основі опрацювання даних наукової і методичної літератури та інформаційних відомостей мережі Інтернет виявлено значущість фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-орієнтувальників. Водночас встановлено протиріччя між наявними вимогами до побудови фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення та сучасними досягненнями спортивної науки в різних видах спорту. Так, на основі аналізу наукових досліджень О. В. Базильчука (2002), О. А. Чичкан (2004), А. С. Андреса (2006), Я. І. Гнатчука (2007), В. Ю. Богуславської (2009) та ін., проведених з різним віковим та кваліфікаційним контингентом спортсменів у різних видах спорту, встановлено, що одним із перелективних напрямів якісного вдосконалення тренувального процесу спортсменів є диференціація їхньої фізичної підготовки. Відповідно до цього, обґрунтовано необхідність використання диференційованого підходу при побудові процесу фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.



У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано використання методів дослідження, що дозволили вирішити поставлені завдання, та подано відомості щодо етапів вирішення поставлених у роботі завдань.

*Перший етап* (листопад 2008 – листопад 2009 рр.) – проведено аналіз наукової та методичної літератури для визначення актуальних проблем фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки; обґрунтовано програми педагогічного спостереження за рівнем фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників; проведено педагогічне спостереження за спортсменами-орієнтувальниками III – II розрядів (20 осіб) та I розряду – кандидатами в майстри спорту (КМС; 16 осіб); встановлено кореляційні взаємозв'язки між результатами змагальної діяльності й показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки; обґрунтовано авторські програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки; проведено порівняльний педагогічний експеримент (участь у ньому взяли дві групи спортсменів-орієнтувальників по 10 осіб III – II розрядів) для визначення більш ефективного підходу до побудови процесу фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки при застосуванні суто комплексного підходу та комплексного (70% часу) у поєднанні з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена (30% часу від загального часу на фізичну підготовку).

*Другий етап* (грудень 2009 р. – грудень 2010 р.) – доповнено наявну наукову інформацію стосовно обраного напрямку наукового дослідження; конкретизовано об'єкт, предмет дисертаційного дослідження та підготовлено обґрунтування з визначенням методологічного підґрунтя роботи; удосконалено програму педагогічного спостереження за рівнем фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників.

*Третій етап* (січень – жовтень 2011 р.) – проведено педагогічне спостереження за структурою та змістом фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапах попередньої (26 осіб III – II розрядів) та спеціалізованої базової підготовки (16 осіб I розряду – КМС); встановлено кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки; визначено та обґрунтовано структуру й зміст різноспрямованих програм диференційованого розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням профілів фізичної підготовленості кожного з них.



*Четвертий етап* (листопад 2011 р. – листопад 2012 р.) – проведено перехресний педагогічний експеримент із залученням спортсменів-орієнтувальників, які перебували на етапі попередньої базової підготовки (дві групи по 16 осіб), що передбачав введення в їхній тренувальний процес експериментальних чинників відповідно до структури та змісту авторських програм диференційованої фізичної підготовки.

*П'ятий етап* (грудень 2012 р. – березень 2013 р.) – статистично опрацьовано дані педагогічного експерименту; встановлено ефективність різноспрямованих диференційованих підходів до побудови фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки; узагальнено результати дисертаційного дослідження; сформульовано висновки, оформлено акти впровадження результатів дослідження.

У третьому розділі «**Структура та зміст фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників різної спортивної кваліфікації**» представлено результати дослідження фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки. Було з'ясовано, що на етапі попередньої базової підготовки спортивні результати орієнтувальників мали більшу кількість достовірних ( $p \leq 0,05 - 0,001$ ) прямих взаємозв'язків із компонентами фізичної підготовленості порівняно з більш кваліфікованими колегами. Слід відзначити, що найбільш щільний взаємозв'язок спортивних результатів на цьому етапі багаторічної підготовки встановлено з такими показниками фізичної підготовленості: загальна витривалість ( $r$  від 0,659 до 0,803); сила кисті ( $r$  від 0,629 до 0,718); швидкісна витривалість ( $r$  від 0,533 до 0,635); силова витривалість ( $r$  від 0,383 до 0,707) та певною мірою вибухова сила нижніх кінцівок ( $r = 0,397$ ). У більш кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників результати змагальної діяльності найщільніше пов'язані з рівнем розвитку загальної ( $r$  від 0,682 до 0,821) та швидкісної витривалості ( $r$  від 0,757 до 0,864). На другому місці за значущістю були рухливість у кульшових суглобах і суглобах хребта ( $r$  від 0,550 до 0,616); силова витривалість ( $r$  від 0,528 до 0,563) і сила кисті ( $r$  від 0,546 до 0,565).

У процесі аналізу кореляційної матриці компонентів фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки було виявлено 46 достовірних взаємозв'язків різного рівня щільності (від  $p < 0,05$  до  $p \leq 0,001$ ) між досліджуваними фізичними якостями та різними формами їх прояву. При цьому 44 – прямого характеру і 2 – оберненого. Найбільшу кількість прямих кореляційних взаємозв'язків високого рівня щільності ( $p \leq 0,001$ ) з показниками інших фізичних якостей мали швидкісна витривалість – по 8; сила кисті, станова сила, силова витривалість м'язів живота та загальна

витривалість – по 6; вибухова сила верхніх кінцівок та передньої частини тулуба – 5; вибухова сила нижніх кінцівок – 4; спритність – 3. Обернені взаємозв'язки своєю чергою було виявлено між показниками статичної рівноваги і здатності до орієнтування у просторі та силової витривалості м'язів ніг і рухливості в кульшових суглобах і суглобах хребта.

У результаті проведеного кореляційного аналізу ми отримали важливі наукові дані для побудови тренувального процесу про перенесення фізичних якостей. Зокрема, розвиток тих фізичних якостей, які мали щільні прямі взаємозв'язки, доцільно поєднувати у тренувальних заняттях для кумуляції адаптаційних процесів, а ті, між якими був виявлений взаємозв'язок оберненого характеру, – не поєднувати, щоб залобігти виникненню негативних взаємовпливів.

Установлено достовірну ( $p \leq 0,05$ ) перевагу більш кваліфікованих спортсменів за переважною більшістю показників фізичної підготовленості (рис. 1).

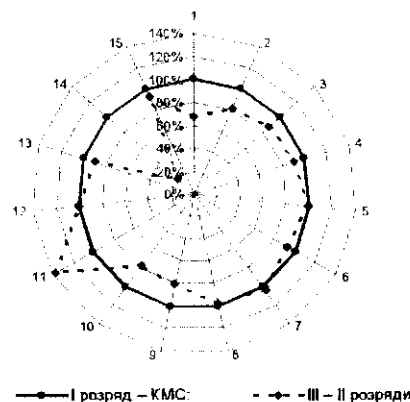


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників різної кваліфікації:

1 – кистьова динамометрія (кгс); 2 – станова динамометрія (кгс); 3 – стрибок у довжину з місця (см); 4 – кидок м'яча з-за голови в положенні сидіння ноги паризло (см); 5 – 60м з високого старту (с); 6 – десятисток із ноги на ногу (м); 7 – піднімання прямих ніг до кута 45° до відмови (к-сть разів); 8 – біг на 400м (с); 9 – біг на 5000м; 10 – шпагат (см); 11 – нахил із підвищеної опори (см); 12 – тест Бондаревського (с); 13 – повороти на гімнастичній лаві (к-сть разів за 20с); 14 – ходьба по прямій із заплющеними очима (см відхилення від лінії); 15 – біг змійкою на 30м (с)

Спортсмени-орієнтувальники на етапі спеціалізованої базової підготовки на 80,6% переважали тих, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки за здатністю до орієнтування у просторі. Суттєвими були також розбіжності у становій силі, рухливості в кульшових суглобах

та силі (від 18,7 до 33,0 %). Своєю чергою за показниками комплексного прояву швидкоти, силової витривалості м'язів живота і статичної рівноваги розбіжності були недостовірними ( $p > 0,05$ ), а за рівнем рухливості в кульшових суглобах і суглобах хребта менш кваліфіковані спортсмени достовірно ( $p \leq 0,05$ ) переважали (37,6 %) своїх старших і більш кваліфікованих колег.

Отримані результати дають підстави припустити, що саме здатність до орієнтування у просторі, загальна витривалість і станова сила належать до профільних фізичних якостей у спортивному орієнтуванні. Нагомість ті фізичні якості, за якими не встановлено міжкваліфікаційні розбіжності та кореляційні взаємозв'язки із змагальними результатами характеризують лише рівень різнобічної фізичної підготовленості орієнтувальників і не лімітують успішність їхньої змагальної діяльності.

Висловлене припущення знайшло підтвердження в результатах факторного аналізу фізичної підготовленості спортсменів зазначених кваліфікаційних груп (рис. 2). Зокрема, у спортсменів III – II розрядів провідним фактором були показники витривалості (34,1%). Вагоме місце мали також фактори динамічної (13,1%) та статичної рівноваги (10,8% внеску в загальну дисперсію вибірки). В орієнтувальників I розряду – КМС – найбільш вагомими виявилися фактори силової підготовленості (34,9%), витривалості (21,0%) та гнучкості (11,7% внеску в загальну дисперсію вибірки).

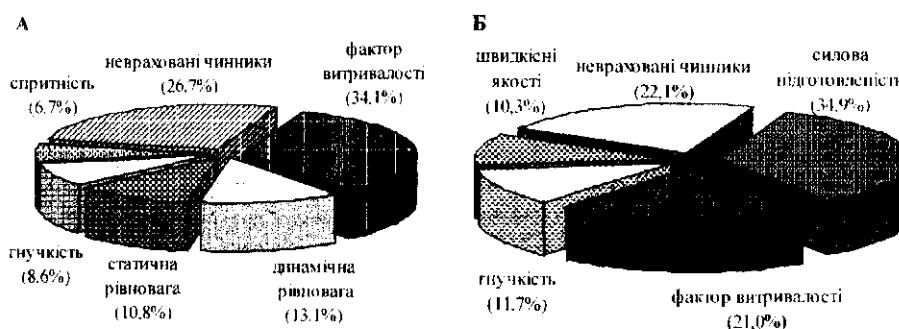


Рис. 2. Структура фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників III – II розрядів (А; n=32) та I розряду – КМС (Б; n=16)

У четвертому розділі «Диференційована фізична підготовка спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки»

висвітлено методологію побудови авторських програм фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки та характеристику їхньої ефективності. Авторські програми ґрунтуються на засадах теорії адаптації, теорії побудови різних структурних утворень підготовки спортсменів (тренувальних занять, мікро- та мезоциклів), теорії розвитку фізичних якостей. При цьому ми враховували вікові особливості юних спортсменів, індивідуальні профілі фізичної підготовленості кожного досліджуваного спортсмена-орієнтувальника та наукові результати попередніх досліджень.

Для перевірки ефективності запропонованих у програмах підходів було проведено два педагогічні експерименти, перший з яких був порівняльний і передбачав виявлення ефективності програми комплексної фізичної підготовки та програми, що поєднувала комплексну фізичну підготовку (70% часу) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена (30% часу від загального часу на фізичну підготовку). Експеримент тривав від 12 січня до 12 квітня 2009 року. Він містив 3 мезоцикли (два базові та один контрольно-підготовчий) і відповідно 12 мікроциклів підготовки з варіативними обсягами та інтенсивністю навантажень.

За підсумками порівняльного педагогічного експерименту виявлено, що сумарне середньостатистичне зростання показників фізичної підготовленості спортсменів, які тренувалися за програмою, що передбачала поєднання комплексної фізичної підготовки з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена (експериментальна група), був на 8,7 % вищим, ніж у спортсменів, що тренувалися за програмою комплексної фізичної підготовки (контрольна група).

Друга частина досліджень передбачала порівняння ефективності двох протилежних за спрямованістю підходів до диференційованої фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки, один з яких був спрямований на удосконалення недостатньо розвинутих, а інший – провідних фізичних якостей кожного спортсмена. На це було відведено 25% часу від загального часу на фізичну підготовку; решта 75% – були спрямовані на комплексну фізичну підготовку. Для підвищення достовірності наукових результатів ми застосували перехресний педагогічний експеримент, який складався з двох етапів. Перший тривав від 7 листопада 2011 року до 25 березня 2012 року (спортсмени першої експериментальної групи (ЕГ-1) працювали над розвитком недостатньо розвинутих, а спортсмени другої експериментальної групи (ЕГ-2) – над провідними фізичними якостями). По його завершенні досліджувані орієнтувальники впродовж 2,5 місяця брали участь у змаганнях. Збереження досягнутого рівня фізичної

підготовленості в цей період здійснювалося за програмою комплексної фізичної підготовки. Другий етап перехресного, педагогічного експерименту тривав від 9 липня до 25 листопада 2012. На цьому етапі спортсмени обох експериментальних груп змінили спрямованість диференційованого підходу до фізичної підготовки у тренувальному процесі на протилежний.

За час першого етапу експерименту більш виражені зміни показників фізичної підготовленості відбулися у спортсменів ЕГ-1, які тренувалися за програмою, що поєднувала комплексну фізичну підготовку з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного орієнтувальника. При цьому достовірні ( $p < 0,05$ ) внутрішньогрупові зміни відбулися в чотирнадцяти показниках фізичної підготовленості спортсменів ЕГ-1 і у дванадцяти з п'ятнадцяти показниках спортсменів ЕГ-2, які тренувалися за програмою, що поєднувала комплексну фізичну підготовку й диференційований розвиток провідних фізичних якостей кожного орієнтувальника. Аналіз сумарного середньостатистичного зростання рівня фізичної підготовленості був також на користь спортсменів-орієнтувальників ЕГ-1 (11,1 %) порівняно зі спортсменами ЕГ-2 (8,1 %). Варто зазначити, що за п'ятьма показниками (силова витривалість м'язів ніг, загальна та швидкісна витривалість, статична та динамічна рівновага) спортсмени ЕГ-1 мали достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі темпи зростання, ніж спортсмени ЕГ-2 за умови ідентичних величин тренувальних навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю.

За підсумками другого етапу педагогічного експерименту ми встановили, що у спортсменів обох експериментальних груп також відбулися достовірні ( $p < 0,05$ ) позитивні зміни переважної більшості показників фізичної підготовленості. Зокрема, у спортсменів ЕГ-1 достовірні внутрішньогрупові зміни відбулися в одинадцяти з п'ятнадцяти показників фізичної підготовленості, а в досліджуваних ЕГ-2 – у всіх тестах. До того ж у спортсменів ЕГ-1 вони коливалися в межах від 0,2 до 13,2%, тоді як у досліджуваних ЕГ-2 коливання були від 0,3 до 23,8%. Окрім цього, у спортсменів ЕГ-1 спостерігалася тенденція до негативних змін показників силових витривалості м'язів ніг, хоч вона й не була підтверджена статистично ( $p > 0,05$ ).

Дотримуючись логіки опису результатів, варто зупинитися і на міжгрупових розбіжностях експериментальних груп по завершенні перехресного педагогічного експерименту. Зокрема, спортсмени ЕГ-1 мали достовірну ( $p < 0,05$ ) перевагу в рівні розвитку силових витривалості м'язів ніг (1,1%) та швидкісної витривалості (0,1%). Своєю чергою спортсмени ЕГ-2 були достовірно ( $p < 0,05$ ) кращими в рівні розвитку гнучкості (10,2%), силових витривалості м'язів живота (6,4%) та здатності

до орієнтування у просторі (5,0%). Сумарні середньостатистичні зміни досліджуваних показників фізичної підготовленості за час другого етапу педагогічного експерименту у спортсменів ЕГ-1 становили 4,2%, а у спортсменів ЕГ-2 – 8,2%.

Узагальнюючи результати перехресного педагогічного експерименту (рис.3), варто зазначити, що, незалежно від етапу експерименту й контингенту досліджуваних, більш виражені позитивні зміни в рівні фізичної підготовленості відбувалися в тих спортсменів, які тренувалися за програмою, що поєднувала комплексну фізичну підготовку з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного орієнтувальника. Сумарні середньостатистичні позитивні зміни під впливом занять за цією програмою становили 19,8%, тоді як за програмою комплексної фізичної підготовки в поєднанні з акцентованим розвитком провідних для кожного спортсмена фізичних якостей – лише на 12,2%.

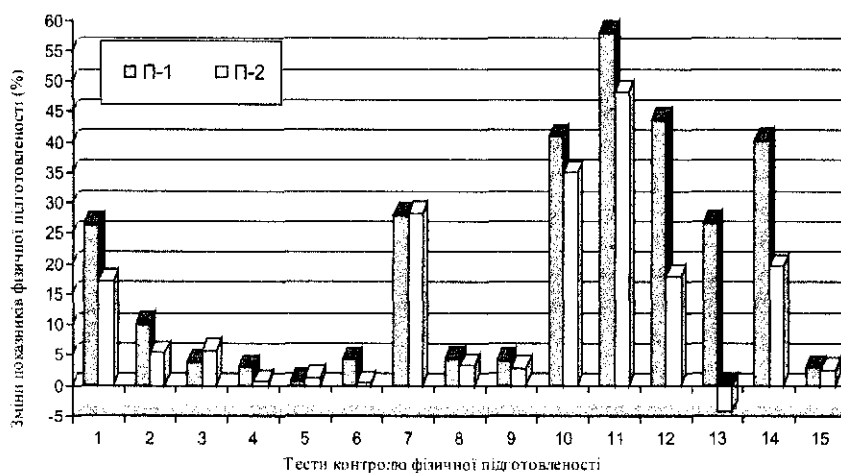


Рис. 3. Середньостатистичні сумарні зміни показників фізичної підготовленості за програмами диференційованої фізичної підготовки:

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 з-за голови з вихідного положення сидячи, ноги варізно (см); 5 – біг на 60м із високого старту (с); 6 – десятискок із ноги на ногу (м); 7 – піднімання прямих ніг із положення лежачи до кута 45° до відмови (к-сть разів); 8 – біг на 400м (с); 9 – біг на 5000м (с); 10 – шпагат (см); 11 – нахил із підвищеної опори (см); 12 – тест Бондаревського (с); 13 – оберти на гімнастичній лаві за 20с (к-сть разів); 14 – ходьба по прямій із заплющеними очима (см); 15 – біг змійкою на 30м (с)

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено три групи наукових результатів.

**Набули подальшого розвитку:**

наукові знання О. В. Базильчука (2002); О. А. Чичкан (2004); А. С. Андрєса (2006); Я. І. Гнатчука (2007) щодо ефективності диференційованого підходу до побудови фізичної підготовки спортсменів; відомості Б. А. Фесенка (1997); В. П. Глинської (2001); А. А. Шириняна (2005); В. В. Чепихіної (2006) та ін. стосовно провідної ролі фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-орієнтувальників різної кваліфікації, а також щодо провідного значення різних проявів витривалості у структурі фізичної підготовленості у цьому виді спорту;

– наукова інформація В. М. Заціорського (1980); М. М. Линця (1997); В. Н. Платонова (2004); М. М. Булатової, М. М. Линця, В. М. Платонова (2008) та ін. щодо врахування прямих (обернених) кореляційних взаємозв'язків між фізичними якостями спортсменів при побудові тренувальних занять і мікроциклів.

**Удосконалено:**

– наукові знання (М. М. Линець, В. П. Глинська, 2004; Ю. С. Воронов, С. А. Кореневский, 2012) щодо кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості й результатами змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників різних кваліфікаційних груп та взаємозв'язків між показниками рівня розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки;

– наукову інформацію щодо міжкваліфікаційних відмінностей у рівні фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на різних етапах багаторічної підготовки (Б. А. Фесенко, 1997; Н. А. Коломієць, 2010; Ю. С. Воронов, 2009 та ін.). Спортсмени-орієнтувальники на етапі спеціалізованої базової підготовки достовірно ( $p \leq 0,05$ ) переважали своїх колег, які тренувалися на етапі попередньої базової підготовки, за більшістю показників фізичної підготовленості (від 1,6% до 80,6%). Не виявлено міжкваліфікаційних розбіжностей за трьома показниками фізичної підготовленості (швидкість, силова витривалість м'язів живота та статична рівновага), а за показником рухливості в кульшових суглобах та суглобах хребта менш кваліфіковані спортсмени-орієнтувальники достовірно ( $p \leq 0,05$ ) переважали своїх старших і досвідченіших колег на 37,6%.

**Уперше:**

– обґрунтовано програми диференційованого розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням фундаментальних засад теорії адаптації, теорії розвитку фізичних якостей, побудови тренувальних

занять, мікро й мезоциклів та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів, упровадження яких дало вище зростання рівня фізичної підготовленості (у середньому на 16,0%) порівняно з традиційною програмою комплексного розвитку фізичних якостей (середньостатистичне зростання 0,9%);

– доведено, що у тренувальному процесі 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки більш виражений тренувальний ефект дало застосування програми, що поєднує комплексну фізичну підготовку (70–75%) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (25–30%) порівняно з програмою, яка містила комплексну фізичну підготовку (75%) з диференційованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (25%) та програмою суто комплексної фізичної підготовки;

– визначено факторну структуру фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки. Доведено, що на етапі попередньої базової підготовки провідними чинниками підготовленості до змагальної діяльності є витривалість (34,1%), динамічна (13,1%) та статична рівновага (10,8% загальної дисперсії вибірки). На етапі спеціалізованої базової підготовки провідними є фактори силової підготовленості (34,9%), витривалості (21,0%), гнучкості (11,7%) та швидкісних якостей (10,3%).

## ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовленість посідає визначальне місце в забезпеченні результативної змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників на усіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. У сучасному спортивному орієнтуванні існують протиріччя, пов'язані із визначенням ефективної структури фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Одні методичні підходи вказують на те, що провідними фізичними якостями для досягнення високих результатів у змагальній діяльності зі спортивного орієнтування слід вважати координаційні якості та спеціальну витривалість, у інших акцент ставиться на загальну та силову витривалість.

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. У 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки (III – II розряди) найбільш цільні



взаємозв'язки ( $r$  від  $-0,473$  до  $0,803$ ) результативності змагальної діяльності встановлено з загальною витривалістю, силою, швидкісною та силовою витривалістю. У більш кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників (І розряд – КМС) результати змагальної діяльності щільно ( $r$  від  $0,528$  до  $0,864$ ) пов'язані з рівнем розвитку загальної та швидкісної витривалості, рухливості в кульшових суглобах і суглобах хребта, силової витривалості й сили.

3. Між показниками фізичної підготовленості 14–15-річних спортсменів-орієнтувальників III – II розрядів наявні достовірні ( $p \leq 0,05$ ) кореляційні взаємозв'язки як прямого ( $r$  від  $0,374$  до  $0,943$ ), так і оберненого ( $r$  від  $0,379$  до  $0,487$ ) характеру, що, згідно з теорією перенесення фізичних якостей, слід враховувати при побудові окремих тренувальних занять і мікроциклів.

4. Найбільш виражені міжкваліфікаційні розбіжності (III – II розряди; I розряд – КМС) у рівні фізичної підготовленості ( $p \leq 0,05$ – $0,001$ ) на користь більш кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників виявлено в показниках здатності до орієнтування у просторі, сили кисті, рухливості в кульшових суглобах, загальної витривалості та станової сили (80,6; 33,0; 23,0; 19,3 та 18,7% відповідно). За трьома показниками розбіжності статистично не підтверджено ( $p > 0,05$ ), а за рівнем розвитку рухливості в кульшових суглобах і суглобах хребта спортсмени III – II розрядів достовірно ( $p \leq 0,05$ ) переважали своїх кваліфікованих колег. Це свідчить, що міжкваліфікаційні розбіжності в показниках фізичної підготовленості зумовлюються не лише рівнем кваліфікації спортсменів-орієнтувальників, але й специфікою структури змагальної діяльності.

5. Структура фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників має суттєві міжкваліфікаційні розбіжності. Зокрема, у спортсменів III – II розрядів виявлено п'ять значущих факторів («витривалості» – 34,1%; «динамічної рівноваги» – 13,1%; «статичної рівноваги» – 10,8%; «гнучкості» – 8,6%; «спритності» – 6,7%), а у спортсменів I розряду – КМС виявлено чотири значущі фактори («силової підготовленості» – 34,9%; «витривалості» – 21,0%; «гнучкості» – 11,7%; «швидкісних якостей» – 10,3%).

6. Фізична підготовка спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки за програмою, що поєднувала комплексний розвиток фізичних якостей (70–75 % від загального часу на фізичну підготовку) та диференційований розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена (25–30 % від загального часу на фізичну підготовку), сприяла достовірно ( $p \leq 0,05$ ) вищому зростанню їхньої фізичної підготовленості (на 8,7 %), ніж за програмою суто комплексного розвитку важливих для спортивного орієнтування фізичних якостей.

7. 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.

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

## СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *а) у наукових фахових виданнях*

1. Линець М. Взаємозв'язки між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Михайло Линець, Христина Хіменес, Іван Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2008. – Вип. 11, т. 1. – С. 172–176. *Дисертаційні належать емпіричні дані, їх статистична обробка та опис основних результатів.*

2. Хіменес Х. Р. Порівняльний аналіз взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності орієнтувальників на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки / Х. Хіменес, М. Линець, І. Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010 – т.1. – С. 333–339. *Внесок дисертації полягає у проведенні неогодичного спостереження та визначенні відмінностей отриманих результатів.*

3. Линець М. Диференціація фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки / Линець Михайло, Хіменес Христина, Войтович Іван // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010 – № 1. – С. 31–41. *Дисертаційні належать емпіричні дані та їх статистична обробка, а також інтерпретація основних результатів.*

4. Хіменес Х. Ефективність різних за спрямованістю програм фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників / Хіменес Христина // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 4. – С. 50–58.

5. Хіменес Х. Р. Порівняльний аналіз структури фізичної підготовленості спортсменів різних кваліфікаційних груп, які спеціалізуються в орієнтуванні бігом / Хіменес Христина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 8. – С. 102–106.

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

№ 3(9). – С. 41–46. *Дисертаційно належить опрацювання кореляційної матриці та інші основних результатів дослідження.*

7. Удосконалення змісту фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки / Линець Михайло, Хіменес Христина, Макух Газина, Войтович Іван // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 4(10). – С. 57–65. *Внесок автора полягає в розробці програм фізичної підготовки та виявленні ефективності цих*

#### *б) публікації у інших виданнях*

1. Линець М. Модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / М. Линець, Х. Хіменес, І. Войтович // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. наук. пр. – Х., 2008. – С. 51–55. *Дисертаційно належать емпіричні дані, їх статистичне опрацювання, інші результати.*

2. Линець М. М. Моделювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників / М. Линець, Х. Хіменес, І. Войтович // Проблеми фізичного здоров'я фахівців ХХІ століття: матеріали III Всеукраїнської наук.-пр. конференції. – Кіровоград, 2009.

С. 36–39. *Внесок автора полягає в теоретичному аналізі наукових джерел та узагальненні отриманих даних.*

3. Линець М. М. Взаємозв'язи между спортивными результатами и показателями физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков на этапе предварительной базовой подготовки / Линець М. М., Химэнэс Х. Р., Войтович И. П. // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 149–153. *Здобутком автора є виявлення основних компонентів фізичної підготовленості, які визначають результат у змагальній діяльності орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки.*

4. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на прикладі спортивного орієнтування) / Х. Р. Хіменес // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 138.

5. Химэнэс К. Р. Взаємозв'язи между показателями физической подготовленности 14–15-летних спортсменов-ориентировщиков / Химэнэс К. Р., Линець М. М. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 157–159.

*Внесок автора полягає у проведенні педагогічного спостереження та опрацюванні статистичних результатів дослідження.*

6. Хіменес Х. Р. Структура фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки / Х. Р. Хіменес // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – С. 192–193.

7. Химэнэс К. Р. Структура физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации / Химэнэс К. Р., Лишеч М. М. // Мир спорта: научный журнал. – Минск. – 2013. – №1. – С. 68–71. *Дисертації належать емпіричні дані та опис основних результатів дослідження.*

## АНОТАЦІЇ

**Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування).** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, 2014.

Дисертацію присвячено проблемі фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. На основі аналізу літератури з'ясовано, що одним із якісних шляхів удосконалення тренувального процесу юних спортсменів є диференціація їхньої фізичної підготовки.

На основі кореляційного та факторного аналізу встановлено та здійснено порівняння структури фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників різного віку та кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань використано авторські програми фізичної підготовки різної педагогічної спрямованості. Теоретично обґрунтовано та експериментально доведено більшу ефективність програми, що поєднувала комплексну фізичну підготовку з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника порівняно з суто комплексною й такою, що поєднувала комплексну фізичну підготовку з диференційованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, фізична підготовка, диференціація.

**Химэнс К. Р. Совершенствование физической подготовки спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки (на материале спортивного ориентирования).** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, 2014.

Диссертация посвящена проблеме физической подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе предварительной базовой подготовки. На основе анализа литературы установлено, что одним из качественных путей совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов является дифференциация их физической подготовки.

В исследовании принимали участие 32 спортсмена-ориентировщика на этапе предварительной базовой подготовки и 16 – на этапе специализированной базовой подготовки.

На основе корреляционного и факторного анализа установлено и проведено сравнение структуры физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков разного возраста и квалификации.

Для решения поставленных задач разработаны и использованы авторские программы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе предварительной базовой подготовки различной педагогической направленности.

Педагогический эксперимент продолжительностью три месяца позволил обнаружить более высокую эффективность занятий (на 8,7%) по программе комплексной физической подготовки (70% времени) с акцентированным развитием недостаточно развитых физических качеств (30% времени) каждого спортсмена-ориентировщика по сравнению с программой комплексной физической подготовки.

В перекрестном педагогическом эксперименте (два этапа по 5 месяцев) выявлено достоверное ( $p \leq 0,05$ ) преимущество занятий по программе, которая предусматривала сочетание комплексной физической подготовки (75% времени) с акцентированным развитием недостаточно развитых физических качеств (25% времени) каждого спортсмена (суммарный среднестатистический прирост физической подготовленности 19,8%) по сравнению с программой, сочетающей комплексную физическую подготовку (75% времени) с акцентированным развитием ведущих физических качеств (25% времени) каждого спортсмена-ориентировщика (суммарный среднестатистический прирост физической подготовленности 12,2%).

Результаты работы внедрены в учебно-тренировочный процесс Львовского областного центра краеведения, экскурсий и туризма учащейся молодежи и Детского центра туризма, спорта и экскурсий города Львова.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, физическая подготовка, дифференциация.

**Himenes Ch. R. Improvement physical preparation of sportsmen on the stage of previous base preparation (on sport orienteering material).**  
– Manuscript.

Dissertation for obtaining degree Candidate of Science in Physical Education and Sport in specialty 24.00.01 – olympic and professional sport. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2014.

Dissertation is devoted to physical preparation of sportsmen-orienteer on the stage of previous base preparation. Based on the analysis of the literature was revealed that one of the ways to improve the quality of training process young sportsmen is the differentiation of their physical preparation.

On the basis of correlation and factor analysis identified and compared the structure of physical preparedness sportsmen-orienteer different ages and skills.

For the decision of the put tasks the are used the author programs of physical preparation different pedagogical orientation. Theoretically grounded and experimentally proved the most efficiency of program that combines complex physical preparation and differentiated development of underdeveloped physical qualities of everyone sportsmen-orienteer compared with purely complex and such that combines a complex physical preparation and differentiated development of major physical qualities of everyone sportsmen-orienteer.

**Keywords:** sport orienteering; physical preparation; differentiation.