

УДК[796.015+796.56](478)

*Г.Л. Кравцова*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

В статье рассматривается возможность совершенствования физической качеств высококвалифицированных ориентировщиков в годовом цикле тренировки. Нами предложена и апробирована методика рационального сочетания определенных методов физической подготовки на каждом этапе годового цикла. Результаты эксперимента выявили эффективность предложенной методики и возможность применения ее в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, высококвалифицированные ориентировщики, физическая подготовка, годовой цикл тренировки, подвижные игры, переменный метод, повторный метод.

**Постановка проблемы.** Одним из самых молодых видов спорта в Приднестровье, находящихся в постоянном совершенствовании и развитии, является спортивное ориентирование. Секции спортивного ориентирования работают в отдельных населенных пунктах Приднестровья, в том числе в Тирасполе. Создан клуб, входящий в Федерацию спортивного ориентирования Приднестровья и Молдовы, регулярно проводятся соревнования, в которых участвуют спортсмены-ориентировщики всех возрастов. Тираспольские ориентировщики выступают на соревнованиях самого высокого ранга (чемпионаты Приднестровской Молдавской республики, Молдовы, Украины), а также в турнирах международного уровня в составе сборной Молдовы (Чемпионат Мира среди студентов, Чемпионат Балканских стран, Чемпионат Европы и др.).

Спортивное ориентирование оптимально сочетает физические нагрузки и умственную деятельность (запоминание деталей карты и элементов местности, выбор тактики прохождения дистанции), развивает память, наблюдательность, внимание, умение ориентироваться в сложных ситуациях. Спортсмену на дистанции часто приходится преодолевать «сложный» рельеф (заболоченную местность, кустарник, песок, различные виды завалов, перепады высот,

каменистую местность) и совмещать это с чтением карты, слежением за местностью и действиями соперников. Поэтому к физической подготовке спортсменов предъявляются высокие требования [5].

**Анализ актуальных исследований.** Вопросами физической подготовки спортсмена-ориентировщика занимались Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин, В.В. Чешихина, Ю.С. Воронов и др. По их мнению, физическая подготовка является основной и определяет содержание других видов подготовки в спортивном ориентировании. Для совершенствования физической подготовки ориентировщика применяются различные средства и методы, варьируются объемы и интенсивность выполняемых нагрузок [2]. Многие специалисты в области спортивного ориентирования считают, что рост физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков обеспечивает сочетание или комбинации нескольких методов тренировки в течении годового цикла [1; 5].

**Изложение основного материала.** Физическая подготовка в спортивном ориентировании (как и в других видах спорта) делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма. Средствами являются разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, упражнения на координацию, с отягощениями и без них, спортивные и подвижные игры и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивном ориентировании служит для дальнейшего развития физических качеств, необходимых для этого вида спорта. Для этого применяются бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательно развитие функциональных систем и групп мышц, отвечающих за проявление таких качеств, как: выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо управлять учебно-тренировочным и соревновательным процессами на основе планирования подготовки ориентировщиков. План составляется по годам, периодам, этапам подготовки. Для решения задач, связанных, во-первых, с повышением уровня общей и специальной работоспособности и, во-вторых, с достижением пика спортивной формы к соревновательному сезону, годовой цикл подготовки в ориентировании делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для каждого периода подбираются тренировочные методы и средства, определяется объем и интенсивность

занятий. Методы спортивной тренировки, применяемые в подготовке высококвалифицированных ориентировщиков, с учетом режима выполнения упражнения делятся на непрерывные (равномерный, переменный, контрольный и соревновательный) и «прерывные» (дискретные) – интервальный, повторный и повторно-переменный [2].

Спортивное ориентирование в упрощенном виде представляет собой кросс в лесу по пересеченной местности на дистанциях от 1,5 до 15 км и временем нахождения на дистанции примерно от 20 мин до 2-х часов. Поэтому главным качеством ориентировщика, влияющим на спортивный результат, является выносливость, позволяющая сохранять заданную скорость бега с умеренной интенсивностью. Соответственно основное внимание в физической подготовке ориентировщиков необходимо уделять развитию выносливости. Это положение было учтено при разработке методики физической подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков, в основу которой был положен принцип определения ведущего метода развития выносливости в зависимости от периода подготовки в годичном цикле.

Так, в переходном периоде основным стал игровой метод с использованием подвижных и спортивных игр, которые не только способствуют развитию выносливости, силы и других качеств, но и формируют умение вовремя принимать правильное решение на дистанции и являются средством снижения накопленного психологического напряжения. Игры влияют на способность ориентации в пространстве, быстроту принятия правильного решения в возникшей ситуации при дефиците времени. Игры на местности позволяют варьировать нагрузку, развивая в процессе игры работу любой мощности. Использование игр в подготовке ориентировщиков позволяет улучшить протекание аэробных и анаэробных процессов в организме. Подбор игр, используемых в подготовке спортсменов, должен быть нацелен на решение ситуационных задач – быстрый анализ игровой ситуации, поиск оптимального решения и доведения его до логического завершения. Можно усложнить игровое задание путем изменения скорости передвижения или делая акцент на быстроту мышления в принятии решения, тем более, что утомление замедляет решение задач или приводит к ошибкам [4].

В подготовительном периоде ориентировщики должны достичь необходимого уровня общей и специальной физической подготовленности. Подготовительный период делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. На первом этапе создается фундамент спортивной формы, на втором – обеспечивается становление спортивной формы, содержание

тренувки направлено на розвитку спеціальної тренуваності. Для ціленаправленого удосконалення загальної і спеціальної витривалості нами було обрано метод «фартлека», його ще називають «іграскорості»[2]. Особливістю цього методу є досягнення переодоління великих відстаней (від 2 до 8–10 км) з змінною швидкістю при пульсі 150–180 уд. хв.

Содержание тренувки з використанням «фартлека»:

- рівномірний сильний біг – 1-2,5 км;
- біг з прискореннями по 30–40 м – 8–15 хв;
- біг в гору – 70–100 м.;
- біг в швидкому темпі – 1–1,5 хв.

В якості відпочинку між видами навантаження використовується швидкий ходьба або біг в повільному темпі впродовж 3–5 хв до відновлення дихання.

За однією тренувальною заняттям цей комплекс застосовується декілька разів, в залежності від підготовленості спортсменів.

В змагальний період велике значення має швидкість бігу і швидкісна витривалість, наприклад, для рішення тактичних завдань в бігу з загальною стартом при проходженні відстані по «вибору», при фінішуванні, при підході на КП або уходу з нього.

Для розвитку швидкісної витривалості в змагальний період акцент робиться на повторному методі, передбачаючому повторне проходження заданої відстані з максимальною інтенсивністю (швидкістю).

Відпочинок між проходженням відрізків продовжується до зменшення частоти пульсу до 120–130 уд./хв [2; 3]. Повторна робота виконується серіями (1–3 х 500–700 м + 1–3 х 500–700 м) з повним відпочинком між серіями.

Для виявлення ефективності розробленої методики було організовано і проведено педагогічний експеримент. Дослідження проводились на базі клубу спортивного орієнтування г. Тирасполя в групі спортивного удосконалення (юноші 15–16 років) впродовж року: перехідний період тривав з жовтня по листопад 2014 г., підготовчий – з грудня 2014 г. по квітень 2015 г., змагальний – з травня по жовтень 2015 г.

Для проведення експерименту були організовані контрольна (КГ) і експериментальна (ЕГ) групи по 8 осіб в кожній. З метою отримання кількісних даних об рівні фізичної підготовленості випробуваних було проведено тестування по наступним контрольним вправам: біг 100 м, 1500 м, 3000 м, стрибок в довжину з розбігу, підтягування з виса (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Результаты предварительного тестирования физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков контрольной и экспериментальной групп**

Группа	Параметры	X	$\sigma$	m	t	p
КГ	Бег 100м (сек)	15,9	0,337	0,107	0,714	>0,05
ЭГ		15,8	0,276	0,087		
КГ	Бег 1500м (мин)	6,31	0,077	0,024	0,294	>0,05
ЭГ		6,30	0,077	0,024		
КГ	Бег 3000м (мин)	12,23	0,390	0,123	0,06	>0,05
ЭГ		12,24	0,383	0,121		
КГ	Прыжок в длину с разбега (м)	3,74	0,215	0,04	0,79	>0,05
ЭГ		3,79	0,153	0,048		
КГ	Подтягивание из виса (кол-во раз)	8	1,84	0,582	0,39	>0,05
ЭГ		9	1,84	0,582		

Как видно из таблицы 1, результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента близки между собой, о чем свидетельствует отсутствие между ними статистически достоверных различий. На основании этих данных мы можем сделать вывод, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп имеют приблизительно равный уровень физической подготовленности.

В течение года в экспериментальной группе спортсменов-ориентировщиков физическую подготовку проводили по разработанной нами методике, предполагающей использование определенного метода развития выносливости в каждом периоде годового цикла.

По окончании эксперимента (октябрь 2015 г.) контрольная и экспериментальная группы были вновь протестированы (табл. 2).

Как видно из таблицы 2, результаты спортсменов-ориентировщиков экспериментальной группы достоверно улучшились по сравнению с результатами контрольной группы по трем показателям из пяти – это бег на 1500 м, 3000 м и прыжок в длину с места. Различия в результатах испытуемых контрольной и экспериментальной групп в беге на 100 м и в подтягиваниях, несмотря на положительную динамику, статистически недостоверны.

Таблиця 2

**Результаты итогового тестирования физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в контрольной и экспериментальной группах**

Группа	Параметры	X	$\sigma$	m	t	p
КГ	Бег 100м (сек)	15,6	0,337	0,107	2,05>0,05	
ЭГ		15,3	0,307	0,097		
КГ	Бег 1500м (мин)	6,22	0,212	0,067	6,38<0,05	
ЭГ		5,55	0,242	0,077		
КГ	Бег 3000м (мин)	12,15	0,343	0,109	4,296<0,05	
ЭГ		11,55	0,276	0,087		
КГ	Прыжок в длину с места (м)	3,81	0,149	0,047	17,4<0,05	
ЭГ		4,27	0,139	0,044		
КГ	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	1,227	0,388	2,05>0,05	
ЭГ		11	0,92	0,291		

Таким образом, анализ результатов итогового тестирования свидетельствует о том, что экспериментальная методика положительно влияет на уровень развития выносливости и прыгучести квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

- для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании необходимо проводить тщательное планирование учебно-тренировочной работы на всех этапах круглогодичной подготовки;

- на каждом этапе круглогодичного цикла подготовки спортсменов-ориентировщиков высших разрядов необходимо делать акцент на определенных методах тренировки, способствующих совершенствованию физических качеств, в первую очередь – выносливости;

- апробация разработанной методики физической подготовки спортсменов-ориентировщиков привела к достоверному приросту показателей выносливости и прыгучести в экспериментальной группе.

Проведенное исследование позволяет рекомендовать тренерам использовать в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков этапа спортивного совершенствования разработанную нами методику

физической подготовки, основанную на применении определенных методов воспитания выносливости с учетом целевой направленности отдельных периодов годового цикла подготовки.

#### **Список использованных источников:**

1. Васильев Н.Д. Подготовка квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Н. Д. Васильев. – Волгоград, 1984. – 85 с.
2. Огородников Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Б. И Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А Крохин. – М.: ФиС, 1978. – 112 с.
3. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф. П. Суслов. [и др.] – М.: ФиС, 1982. – 174 с.
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И Портных. – М.: ФиС, 1994. – С.144-196
5. Чехихина В.В. Подготовка спортсменов-ориентировщиков: Учебное пособие / В. В. Чехихина – М., 1996. – 56 с.

The article looks into improvement of high-skill orienteers' physical qualities in a full-year training cycle. We have proposed and tested the method of rational combination of certain physical training techniques for every stage of the full-year cycle. The results of the experiment have proved the efficiency of the proposed method and the possibility of its application in education and training of orienteers.

**Key words:** sport orienteering, high-skill orienteers, physical training, full-year training cycle, action-oriented games, alternative techniques, repetitive techniques.

*Отримано: 11.05.2016*

УДК 37.037:796.011.3

*Н. М. Кульчевич, А.А. Ребрина*

### **РОЗВИТОК НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ В ІТАЛІЇ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Автором статті визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну, теоретичне і практичне значення наукового дослідження на тему: «Неформальна освіта в розвинених країнах Євросоюзу (на прикладі Італії)». Метою дослідження є визначення особливостей організації неформальної освіти в