

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЕНТУВАННЯМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Скалій О. В., Лотоцький В. Б.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті експериментально досліджено вплив засобів спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості школярів. Представлено програму

Ключові слова: підлітки, спортивне орієнтування, фізичні якості.

Актуальність теми дослідження. У практиці фізичного виховання і спорту одним із засобів для фізичної та інтелектуальної підготовки молоді є спортивне орієнтування [1, 2]. Спортивне орієнтування поєднує в собі біг по пересічній місцевості чи пересування на лижах взимку, в спортивному орієнтуванні вигідно відрізняється від кросового бігу відсутністю монотонності. А це, з психологічної точки зору, є важливим фактором, який підвищує працездатність того хто займається. Постійна зміна зовнішніх умов, позитивні емоції, можливість перемінного бігу приваблюють молодь до занять зі спортивного орієнтування, що передбачає комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компаса [3].

Наукові дослідження [4, 5] свідчать, що спортивне орієнтування сприяє покращенню фізичних та розумових здібностей осіб, які ним займаються. На сьогодні накопичено значний науково-теоретичний і практичний досвід щодо підготовки спортсменів різної кваліфікації у спортивному орієнтуванні та науково обґрунтовано такі методики: початкового навчання спортивному орієнтуванню, техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки.

У той же час, не зважаючи на широкий спектр досліджень пов'язаних із із спортивним орієнтуванням, залишається не достатньо вивченою проблема впливу засобів спортивного орієнтування на фізичну підготовленість підлітків на різних етапах вікового розвитку, що і визначило тему нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив засобів спортивного орієнтування на показники фізичних якостей школярів середнього віку.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** аналіз наукової і науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 15 учнів 8 класів Малоzubівщинської СЗШ І-ІІІ ст., які раніше не займалися спортивним орієнтуванням.

Результати дослідження. Дослідження складалося з наступних етапів:

Перший етап – етап початкової підготовки у спортивному орієнтуванні, що тривав протягом 2 місяців, передбачав реалізацію таких завдань:

- 1) формування інтересу та потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- 2) зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму;
- 3) розвиток спеціальних фізичних якостей орієнтувальників;
- 4) опанування базовими елементами техніки спортивного орієнтування;
- 5) підготовку до змагальної діяльності, формування базової технічної підготовленості;
- 6) формування навичок змагальної діяльності;
- 7) набуття навичок проведення самостійних занять фізичними вправами.

Другий етап передбачав: підвищення фізичних можливостей школярів та удосконалення фізичної підготовленості.

Підготовка школярів здійснювалася, відповідно до навчальної програми, з урахуванням розподілу навантаження за наарямками:

1 напрям - загальна фізична підготовка.

2 напрям – спеціальна фізична підготовка.

3 напрям – удосконалення техніко-тактичної підготовки орієнтувальників.

Програма дослідження включала засоби, що впливали на різні види підготовки юнаків, які займалися у навчальній секції «Спортивне орієнтування»: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні вправи спортивного орієнтування і прикладні фізичні вправи.

До програми було включено загальну і спеціальну фізичну підготовку та техніко-тактичну підготовку для спортивного орієнтування. Засобами загальної фізичної підготовки стали ЗРВ з предметами та без них, бігові і стрибкові вправи, лижні гонки, спортивні і рухливі ігри, естафети. Для розвитку спеціальної витривалості було використано біг на середні та довгі дистанції з орієнтуванням на місцевості, із подоланням природних та штучних перешкод, з імітацією у підйом, по різному ґрунту, угору, зі спуску, тривалі технічні вправи на місцевості, пересування на лижах, тривалі спортивні ігри за спрощеними правилами.

Техніко-тактична підготовка була спрямована на опанування та вдосконалення технічних елементів, технічних прийомів, на формування навичок точного орієнтування карти і співставлення карти з місцевістю, способів орієнтування, специфічних тактичних вмінь: інтерпретація карти; орієнтування на місцевості із здатністю витримувати заданий напрямок руху; визначення і оцінювання пройденої відстані; розпізнавання умовних знаків на місцевості; вимірювання відстані на карті й на місцевості; читання карти з компасом за лінійними, точковими, площадними, рельєфними орієнтирами; відновлення орієнтування після втрати місця знаходження; вибір шляху переміщення на ділянці дистанції; освоєння системи дій на старті, на початку

дистанції, на перегоні, поблизу КП, «взяття» КП і вихід із нього в заздалегідь обраному напрямку, фінішування; тактичне планування етапу; ознайомлення зі специфікою проходження різних видів дистанцій (за вибором, маркована, у заданому напрямку).

Фізична підготовленість учасників дослідження оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивного орієнтування. У ході дослідження оцінювалися швидкість, сила, швидкісно-силова підготовка, загальна витривалість, спритність, гнучкість.

З метою перевірки ефективності запропонованої нами програми, а також з метою виявлення зміни показників рівня фізичної підготовленості учнів під впливом занять спортивним орієнтуванням, нами в ході формульованого етапу експерименту було проведено повторне тестування учнів, які протягом року тренувались у секції «спортивне орієнтування». Результати тестування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати показників фізичної підготовки учнів

Тести	На початку дослідження	У кінці дослідження	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Біг на 30 м (с)	5,7 ± 0,75	5,1 ± 0,63	3,57	p<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	11,5 ± 0,83	10,8 ± 0,79	4,04	p<0,01
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв. (р)	37 ± 0,68	41 ± 0,71	2,13	p<0,01
Підтягування на перекладині (р)	9,4 ± 0,56	11,0 ± 0,64	2,20	p<0,05
Присідання за 30 секунд (р)	19,3 ± 0,89	24,0 ± 0,88	2,30	p<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	178,8 ± 0,74	184,0 ± 0,77	3,04	p<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	15,0 ± 0,59	17,0 ± 0,61	2,43	p<0,05
Біг 3000 м (хв)	10,26 ± 0,77	9,44 ± 0,79	2,27	p<0,05

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що систематичне використання засобів спортивного орієнтування здійснює позитивний вплив на фізичну підготовленість учнів. Необхідно зазначити, що різниця у результатах цього тестування є достовірною, що підтверджується статистичною перевіркою даних з використанням критерію Ст'юдента.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що систематичне використання засобів спортивного орієнтування здійснює позитивний вплив на розвиток фізичних якостей учнів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення програми навчально-тренувального процесу зі спортивного орієнтування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Акимов В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности. – Минск: БГУ, 2015. – 58 с.

2. Завійська В. М. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Сталий розвиток туризму на засадах партнерства: освіта, наука, практика» (м. Львів, 31 жовтня – 1 листопада 2018 р.) Львів: ЛТЕУ, 2018. – 342 с. – С. 204–207.

3. Хіменес Х. Р. Порівняльний аналіз структури фізичної підготовленості спортсменів різних кваліфікаційних груп, які спеціалізуються в орієнтуванні бігом / Х. Р. Хіменес // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 8. – С. 102–105.

4. Худякова Л. А. Методика обучения юных спортсменов техническим навыкам ориентирования / Л. А. Худякова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 29–31.

5. Ціпов'яз А. Т. Колове тренування / А. Т. Ціпов'яз. – Кременчук: П. П. Щербатих, 2010. – 120 с.