

Особисті інтереси не повинні вступати у конфлікт з інтересами та завданнями колективу. Вольова підготовка – складний та тривалий процес. Необхідною та достатньою умовою розвитку вольових якостей є систематичне виконання вправ, що вимагають вольових зусиль. Тривалі напруження волі протягом занять футболом ефективно розвивають цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, дисциплінованість, ініціативність. Усі вольові якості взаємопов'язані між собою та взаємозумовлені. У процесі підготовки та участі у змаганнях зростають та удосконалюються здібності до лідерства та самоконтролю, самооцінка та мотивація у досягненні перемоги.

Висновки. За результатами дослідження зроблено висновки про ефективність застосування засобів футболу для всебічної ППФП, мобілізації психофізичних можливостей особистості, розвитку та удосконалення у студентів ПВЯ протягом навчання.

Виявлені особливості психологічної характеристики футболу надають підґрунтя для навчально-методичного забезпечення ППФП та оцінки придатності розвинених якостей до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 228 с.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді / В. Л. Волков – Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008 – с. 78 – 121.
3. Канішевський С. М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський : Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 2000 – с. 24 – 30.
4. Раевский Р. Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский – М.: Высш. шк., 1985 – 135 с.
5. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков – М.: Логос, 1996 – 318 с.

Referens

1. Bonelli Sandra, M.S. (2000) Step Training Council on Exercise (ACE) – p. 90
2. Gallup E. MA. (1996). Law and the team physician. Human Kinetics – p. 192 .
3. Linder O., Bar – Or., Skinner J. S. (1996). The Wigate Anaerobic Test. Human Kinetics – p. 110.
4. Osinsk W. (2000) Antropomotoryka, - Poznan: AWF – p. 300.

УДК 796.093:796.92

Березовський В. А.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ НА ЛИЖАХ

У статті висвітлено змагальну діяльність лижників-орієнтувальників. Завдяки використанню різноманітних методів дослідження (спостереження, бесіда, анкетування), які проводились з провідними вітчизняними фахівцями та спортсменами, було виділено 10 основних напрямів у змагальній діяльності з лижного орієнтування, що безпосередньо пов'язані між собою. Ці види діяльності охоплюють період від моменту підготовки перед стартом і до фінішу змагальних дистанцій. Грунтуючись на аналізі та узагальненні даних наукових джерел, змагальна діяльність в орієнтуванні на лижах розподілена на 5 структурних одиниць. Було виділено наступні структурні одиниці: достартова підготовка, передстартова діяльність, рух по дистанції, робота з картою під час руху, відмітка контрольних пунктів.

З метою оптимізації процесу передзмагальної та змагальної підготовки лижників-орієнтувальників структурні компоненти перебудовані в 10 алгоритмів. Це дозволило створити передумови щодо системного підходу не лише до процесу участі в самих змаганнях, а й до безпосередньої підготовки до них.

Ключові слова: спортивне орієнтування на лижах, лижники-орієнтувальники, алгоритми змагальної діяльності.

Березовский Василий Анатоліевич. Особенности соревновательной деятельности в спортивном ориентировании на лыжах. В статье освещены соревновательная деятельность лыжников-ориентировщиков. Благодаря использованию различных методов исследования (наблюдение, беседа, анкетирование), которые проводились с ведущими украинскими специалистами и спортсменами, было выделено 10 основных направлений в соревновательной деятельности лыжников-ориентировщиков, непосредственно связанных между собой. Эти виды деятельности охватывают период с момента подготовки перед стартом и до финиша соревновательных дистанций. Основываясь на анализе и обобщении данных научных источников, соревновательная деятельность в спортивном ориентировании на лыжах разделена на 5 структурных единиц. Были выделены следующие структурные единицы: достартовая подготовка, предстартовая деятельность, движение по дистанции, работа с картой во время движения, отметка контрольных пунктов.

С целью оптимизации процесса предсоревновательной и соревновательной подготовки лыжников-ориентировщиков структурные компоненты перестроены в 10 алгоритмов. Это позволило создать предпосылки для системного подхода не только к процессу участия в самих соревнованиях, но и в непосредственной подготовке к ним.

Ключевые слова: спортивное ориентирование на лыжах, лыжники-ориентировщики, алгоритмы соревновательной деятельности.

Berezovskyi Vasyl. Features of Comparative Activity in Ski Orienteering. The article covers the adventurous activity in

ski-orienting. Through the use of a variety of research methods (observation, conversation, questionnaires) conducted with leading Ukrainian experts and athletes, 10 major areas of competitive ski orienting activities that were directly related to each other were identified. These activities cover the period from the moment of preparation before the start and to the finish of the competitive distances. Based on the analysis and synthesis of data from scientific sources, competitive orienting activities are divided into 5 structural units. The following structural units were allocated: garbage training, pre-start activities, distance movement, work with the map during movement, marking of control points.

In order to optimize the process of pre-competitive and competitive preparation of skiers, the structural components are rebuilt in 10 algorithms. This made it possible to create preconditions for a systemic approach not only to the process of participation in the competitions itself, but also to the direct preparation for them.

Thus, the study made it possible to decide the factors that determine the success of competitive ski orienting activities. It is noted that the athlete's effectiveness depends entirely on the successful combination of various components in the process of preparation for competitive starts.

The research, of course, does not cover all issues related to the activities of skier-orienters in the process of competition. In the future perspective it is advisable to pay attention to studying the peculiarities of preparation for responsible starts of athletes of different qualifications. In addition, studies aimed at studying the technical aspects of the orienting training in the pre-season period are noteworthy.

Keywords: ski orienting, orienting athletes, algorithms of competitive activity.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних шляхів, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості. Спортивне орієнтування має ряд особливостей у порівнянні з іншими видами спорту [1 с.4; 6 с.5]. Одна з них полягає в тому, що фізичне навантаження у сполученні з інтелектуальною діяльністю відбувається в рівнозначних умовах [5 с.88, 3]. Аналіз вітчизняної наукової літератури не виявив досліджень, присвячених темі змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників на лижах. Тож, проведення такого дослідження є актуальним.

Аналіз літературних джерел. Аналіз вітчизняної літератури показав, що в Україні змагання з орієнтування на лижах почали проводити з 1968 року. Щорічно більше 300 спортсменів приймають участь у чемпіонатах України з цього виду спорту. На основі аналізу літературних джерел встановлено відсутність систематизованих матеріалів щодо інтегральної підготовки в спортивному орієнтуванні на лижах [2 с. 58; 3 с. 47; 7 с. 22]. У результаті було прийняте рішення про проведення власних досліджень у цій області.

Мета статті (постановка завдань). Метою статті є визначення сукупності факторів, що впливають на успішність змагальної діяльності в лижному орієнтуванні. Завданнями дослідження є розробка алгоритмів у змагальній діяльності лижників-орієнтувальників.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі проведення дослідження було використано наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, анкетування, бесіди з провідними спеціалістами із спортивного орієнтування та керівництвом Федерації спортивного орієнтування України.

Спостереження за діями спортсменів під час змагань, інтерв'ювання та анкетування провідних фахівців дозволили виділити у змагальній діяльності з лижного орієнтування 10 основних видів діяльності, що пов'язані між собою:

- 1) передзмагальна підготовка;
- 2) стартовий коридор;
- 3) читання карти за 1 хвилину до старту;
- 4) старт – 1-ий контрольний пункт;
- 5) вибір варіантів руху;
- 6) пересування до контрольних пунктів;
- 7) реакція на суперників;
- 8) читання карти під час руху;
- 9) відмітка контрольного пункту;
- 10) фініш.

Кожний з цих видів діяльності відіграє свою істотну роль у технологічному ланцюжку виступу на змаганнях, а спортивний результат залежить від якісної реалізації кожної такої дії.

Аналіз змагальної діяльності лижників-орієнтувальників дозволив розділити її на п'ять структурних одиниць:

- 1) достартова підготовка;
- 2) передстартова діяльність;
- 3) рух по дистанції;
- 4) робота з картою під час руху;
- 5) відмітка контрольних пунктів.

Структура діяльності спортсменів на змаганнях розкривається нами у виділенні складових компонентів.

1. Достартова підготовка

Напередодні ввечері, приблизно за 12 годин до змагань, після закінчення засідання суддівської колегії, на якій видаються більш конкретні відомості про дистанцію, кілометраж, контрольні пункти, місцевість, перепади висот, якість прокладених лижней, жербкування та іншій корисна інформація для міркування.

2. Передстартова діяльність:

- a) психофізична підготовка – приблизно за 1 годину до старту (розминка катанням на лижах, фізичні вправи,

психологічне настроювання на змагальну діяльність);

- б) вхід у стартовий коридор приблизно за 3-4 хвилини до старту;
- в) Передстартова хвилина (робота з картою після одержання її за 1 хвилину до старту).

3. Рух по дистанції:

- а) рух по дистанції до 1 контрольного пункту;
- б) рух по дистанції до наступних контрольних пунктів;
- в) рух по дистанції на ключовому перегоні;
- г) рух по дистанції на довгому перегоні;
- д) рух по дистанції на короткому перегоні;
- е) рух по дистанції на простому перегоні;
- ж) рух по дистанції на складному перегоні.

4. Робота з картою під час руху:

- а) читання карти під час руху до першого контрольного пункту;
- б) читання карти при відході від першого контрольного пункту;
- в) читання карти під час руху по дистанції на ключовому перегоні;
- г) читання карти під час руху по дистанції на довгому перегоні;
- д) читання карти під час руху по дистанції на короткому перегоні;
- е) читання карти під час руху по дистанції на простому перегоні;
- ж) читання карти під час руху по дистанції на складному перегоні.

5. Відмітка контрольних пунктів:

- а) відмітка 1 контрольного пункту;
- б) відмітка наступних контрольних пунктів.

У цьому контексті, актуальною є розробка алгоритмів змагальної діяльності, що дозволить систематизувати та оптимізувати процес підготовки спортсменів-орієнтувальників до відповідальних стартів.

Перетворення компонентів структури в алгоритми змагальної діяльності. У залежності від розміру карти та площі, що зайнята конфігурацією дистанції, карта повинна бути підігнута наступним чином.

Якщо конфігурація дистанції по площі входить у розміри планшета, то неробоче поле її підгинається і вона вставляється в планшет. Якщо ж конфігурація дистанції займає площу більше, ніж розміри планшета (розмір стандартного планшета становить 260x260 мм), тоді карта підгинається таким чином, щоб максимальна кількість перегонів було видно спортсменові. А також бажано врахувати найменшу кількість виймань карти із планшета та зворотну установку її в планшет.

1. Зорова оцінка розмірів карти (входить карта у планшет чи ні).

Якщо карта не входить у планшет, то вона підгинається до розмірів планшета, але не закриваючи конфігурації дистанції.

2. Зорова оцінка розмірів конфігурації дистанції.

Якщо конфігурація дистанції входить у планшет, то вона у випадку збігу розмірів карти й планшета, вставляється в планшет. Якщо ж розміри не збігаються, то карта підгинається до розмірів планшета. Якщо ж конфігурація дистанції не збігається з розміром планшета, то карта вставляється в планшет попередньо підігнутої з максимальною кількістю перегонів, починаючи зі старту. Після одержання карта та установки її в планшет спортсмен повинен уважно переглянути та вивчити малюнок (конфігурацію) дистанції, запам'ятавши її в цілому і оцінивши ключові (найбільш складні) перегони. Оцінка конфігурації дистанції дає можливість зробити правильний розподіл сил при проходженні дистанції. Виділення ключових перегонів дає можливість протягом передстартової хвилини зробити правильний вибір руху на одному або декількох наявних на дистанції ключових перегонах. Також існує необхідність перегляду конфігурації дистанції у випадку, коли малюнок дистанції має перетинання перегонів один з одним. Зустрічаються випадки, коли спортсмени, під час руху по дистанції, сліdkують за картою, у місці перетинання ліній цих перегонів ідуть у неправильному напрямку.

3. Зорова оцінка конфігурації дистанції з позиції її складності та подальшого розподілу сил при просуванні по дистанції.

4. Зорова оцінка ключових перегонів з метою вибору правильного варіанта руху. Правильність вибору варіанта руху на ключовому перегоні обумовлена наступним фактором: як правило, ключові перегони мають більшу довжину (до 3 км), тому ціна помилки у виборі варіанта руху на одному або декількох наявних на дистанції ключових перегонах дуже велика.

5. Зорове запам'ятовування та акцентування уваги на наявних на дистанції перетинаннях для того, щоб при проходженні по дистанції не була зроблена помилка. Паралельно з переглядом малюнка та конфігурації дистанції спортсмен під час передстартової хвилини повинен оцінити за допомогою виданої йому карти місцевість, на якій розташована дистанція. Правильна оцінка місцевості дозволить визначити наявність і розташування відносно одне одного висот, гір, вершин, розташування та розподіл по карті швидкісних, швидких і повільних лижень, а також інших орієнтирів, що надалі допоможуть спортсменові правильно вибрати та реалізувати шлях руху при проходженні дистанції. Особливо важлива оцінка рельєфу місцевості у зв'язку з тим, що у випадку вибору варіанта руху по дистанції, на якому спортсменові доводиться мати більший набір висот у порівнянні з іншими варіантами руху, він затрачає додаткові сили, що веде до втрати часу.

В останні роки дистанції плануються таким чином, що в районі старту-фінішу є глядацький або оглядовий контрольний пункт для додавання більшої видовищності та емоційності змаганням. Тому при оцінці місцевості по карті спортсмен повинен зіставити місце положення на місцевості та на карті оглядового пункту, щоб уникнути помилок, що, при наявності глядачів і вболівальників на цьому контрольному пункті, можуть вплинути на його результат. Також у випадку, коли

дистанція проходить у два або кілька кіл, спортсмен повинен зіставити місце знаходження на місцевості та на карті пункту зміни карт, пункту харчування, пункту зміни інвентарю і, якщо є, пункту "ПО" (початок орієнтування), а також останнього контрольного пункту на всіх дистанціях.

6. Зорова оцінка та зіставлення з місцевістю району змагань.

7. Зорова оцінка та зіставлення місць розташування старту-фінішу, оглядових і останнього контрольних пунктів, пунктів харчування, зміни інвентарю та переміни карт.

Після описаних вище дій і до оголошення 5-10-секундної готовності спортсмен повинен уважно переглянути та вибрати варіанти руху на якомога більшу кількість перегонів, що дозволить йому затратити менше часу по дистанції на процедуру вибору варіантів руху.

8. Зорова оцінка та вибір варіанта руху на якомога більшу кількість перегонів до оголошення 5-10-секундної готовності.

Після оголошення 5-10-секундної готовності до старту спортсмену необхідно повернутися до оцінки та запам'ятовування варіанта руху на перший контрольний пункт. Важливість правильного вибору та реалізації руху на перший контрольний пункт обумовлено наступним. До початку руху по дистанції у спортсмена є попередня усна інформація про місцевість та знайомство з районом полігона, районом близького до району змагань по характеру місцевості, якості лижень. Але місцевість району змагань трохи відрізняється від району полігона. Цим і обумовлена важливість правильного вибору та проходження перегону зі старту до першого контрольного пункту. Відбувається так зване входження в місцевість, від якого, як правило, залежить правильність подальшої роботи на дистанції. По спроможності спортсмен повинен запам'ятати більшу частину, а для висококласних спортсменів весь перегон зі старту до першого контрольного пункту.

9. Зорова оцінка, вибір і запам'ятовування перегону зі старту до першого контрольного пункту.

За допомогою ліній магнітного меридіана (північ-південь), позначених на карті та компасі, закріпленому на планшеті, карта орієнтується по ходу передбачуваного руху зі старту на перший контрольний пункт.

10. Зорове зіставлення ліній магнітного меридіану (північ-південь), на карті та стрілки компаса.

Висновки

Таким чином, проведене дослідження дозволило визначити фактори, які обумовлюють успішність змагальної діяльності в орієнтуванні на лижах. Зазначено, що ефективність дій спортсмена цілком залежить від вдалого поєднання різних компонентів у процесі підготовки до змагальних стартів. Виділення 10 основних алгоритмів змагальної діяльності лижників-орієнтувальників дозволяє оптимізувати процес підготовки до змагань.

Проведене дослідження, безперечно, не вичерпує всіх питань, пов'язаних з діяльністю лижників-орієнтувальників у процесі змагань. У подальшій перспективі доцільно звернути увагу на дослідження особливостей підготовки до відповідальних стартів спортсменів різної кваліфікації. Крім того, заслуговують на увагу дослідження спрямовані на вивчення технічних аспектів підготовки спортсменів орієнтувальників у передзмагальний період.

Література

1. Акимов В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности. / В. Г. Акимов – Минск: БГУ, 2015. – 58 с.
2. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Види лижного спорту. Навчально-методичний посібник для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання та спорту. / В. А. Березовський, А. В. Подгаєцький – Київ, 2012. – 176 с.
3. Близневская В. С. Летняя подготовка лыжников-ориентировщиков. Дис... канд. пед. наук. – Красноярск: 2008. – 133 с.
4. Пронтишева Л. П. Спортивне орієнтування. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та вищої спортивної майстерності. / Л. П. Пронтишева, – Вінниця, 2010. – 120 с.
5. Коломієць Н. М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Н. М. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.
6. Sack G., Hellinger W., Writing G. The Future of Orienteering <http://www.ocin.org/school/Grant-OIS.pdf>
7. Midtbø T. Indoor Maps for Orienteering Sport Events / Scientific Journal Of Orienteering. – Volume 19. – 2014. – Pages 19 – 28. http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific_Journal_Of_Orienteering_2014_vol19_1.pdf

Referenece

1. Akimov V. G. (2015) Fundamentals of technology and tactics of orientation on the terrain. / V. G. Akimov – Minsk: BSU. – 58 pp.
2. Berezovsky V. A., Podgaitsey A. V. (2012) Types of skiing. Educational and methodical manual for students of institutes and faculties of physical education and sports. / V. A. Berezovsky, A. V. Podgaitsey – Kyiv. – 176 pp.
3. Blyznevskaya V. S. (2008) Summer training of orienteering skiers. Dis ... Cand. ped sciences - Krasnoyarsk. – 133 pp.
4. Protisheva L. P. (2010) Sport orientation. Educational program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and the highest sporting skills. / L. P. Protysheva, – Vinnytsia. – 120 pp.
5. Kolomiets N. M. (2010) Integral preparation in sport orienteering on the basis of individual peculiarities of qualifying athletes: 24.00.01 "Olympic and professional sport" / N. N. Kolomiets – Khar'kov. – 24 pp.
6. Sack G., Hellinger W., Writing G. The Future of Orienteering <http://www.ocin.org/school/Grant-OIS.pdf>
7. Midtbø T. Indoor Maps for Orienteering Sport Events / Scientific Journal Of Orienteering. – Volume 19. – 2014. – Pages 19 – 28. http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific_Journal_Of_Orienteering_2014_vol19_1.pdf