

УДК 378.016.796 058

**ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ, ЯКІ
НАВЧАЮТЬСЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ**

Ю.М.Вихляєв, О.В.Доценко

Анотація. Проаналізовано особливості формування техніко-тактичних умінь та навичок підлітків, які навчаються спортивному орієнтуванню, що забезпечується вдосконаленням та поєднанням методик фізичної та спеціальної техніко-тактичної підготовки.

Ключові слова: спортивне орієнтування, навчання, техніко-тактичні вміння, навички.

Аннотация. Проанализированы особенности формирования технико-тактических умений и навыков подростков, которые обучаются спортивному ориентированию, что обеспечивается усовершенствованием и совмещением методик физической и специальной технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, обучение, технико-тактические умения, навыки.

Abstract. Forming the specific technical and tactical skills and habits of teen-agers, which instruction sporting orienteering, provides improved methods and a combination of physical and specific technical and tactical training.

Key words: sporting orienteering, instruction, technical and tactical skills, habits.

Постановка проблеми. У спортивному орієнтуванні результат проходження дистанції залежить не тільки від фізичної підготовленості, зокрема витривалості, а від рівня сформованості техніко-тактичних умінь та навичок, що обумовлено необхідністю реалізації різнопланових завдань під час пересування по місцевості: вміння читання карту й порівнювати її з ландшафтом, вміння точного виходу на контрольні пункти; раціональне використання компаса тощо [1, 2, 9].

У цьому аспекті методика навчання техніко-тактичним умінням та навичкам підлітків 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням з використанням інноваційних програм, заслуговує особливої уваги, оскільки саме в такому віці закладаються основи спортивного мислення, творчого підходу до майстерності вибору маршруту і способу його подолання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успішне подолання маршруту з виконанням ряду специфічних завдань передбачає необхідний рівень розвитку уваги, сприйняття, оперативної пам'яті, логічного мислення [4, 7, 8]. Від здатності зосередити увагу на визначенні азимута і швидкого прочитання карти залежить ефективність орієнтування на місцевості, особливо в умовах складної прохідності, а також на малознайомій або зовсім не знайомій дистанції. Досвід змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації показав, що рівень варіативної підготовки, забезпечуваний спеціальним комплексом засобів і методів техніко-тактичної підготовки, істотно впливає на кількість зроблених помилок у спортивному орієнтуванні [3, 5, 6, 8].

В якості основних цілей навчання спортивному орієнтуванню висуваються:

- Засвоєння соціально-культурних цінностей в галузі фізичної культури і спорту (спеціальних знань, що розкривають механізм впливу фізичних вправ на рухову і розумову функції; на реалізацію виховних завдань; розвиток рухово-координаційних якостей; корекцію статури, а також засвоєння особливостей структурного змісту рухових дій);

- Підвищення показників фізичної підготовленості (м'язової сили, швидкості, витривалості, провідної рухової координації); засвоєння елементарних дій з картою і компасом (відпрацювання техніки орієнтування, читання схем, карт, формування почуття напрямку й контролю за компасом, навички застосування карт міських парків, лісопарків, шкільних дворів);

- Формування специфічного мислення спортсмена-орієнтувальника (спостережливість, сприйняття явищ навколишнього світу, різних видів пам'яті, уваги, швидкості розумових процесів) та оволодіння основними техніко-тактичними прийомами орієнтування [4, 9].

Процес навчання, у якому формування техніко-тактичних умінь та навичок підлітків 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням, заслуговує особливої уваги, оскільки помилки у техніко-тактичній підготовці підлітків дуже важко виправити на наступних етапах спортивного тренування. Спортсмени, які сподіваються лише на свої фізичні якості, можуть прогресувати на перших етапах підготовки і навіть випереджати своїх однолітків менше розвинутих фізично, але в подальшому їх неминуче очікують поразки [5, 8].

Мета статті – визначити особливості формування техніко-тактичних умінь та навичок підлітків 12-14 років у процесі навчання спортивному орієнтуванню.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення особливостей формування техніко-тактичних умінь та навичок юних спортсменів-початківців, ми провели десятимісячний педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи підлітків 12-14 років, які займались спортивним орієнтуванням, чисельність кожної групи складала 22 особи. Розподіл на дві рівні групи ми здійснили за допомоги ранжування результатів проходження першої тренувальної дистанції простого рівня. Дослідження проводили на базі дитячої спортивної школи № 12 міста Києва. Навчання підлітків контрольної групи проводилось за традиційною програмою дитячих спеціалізованих шкіл. Програма навчання підлітків експериментальної групи була оптимізована з урахуванням наступних п'ятьох факторів: 1) посилена спрямованість процесу навчання на *варіативність* і ефективність оволодіння вміннями читання карти, її умовних позначок, роботи з компасом, вибору напрямку пересування тощо; 2) застосування *ігрового* методу, спрямованого на розвиток спеціалізованих техніко-тактичних умінь та навичок в умовах спеціально організованої гри; 3) навчання прояву засвоєних техніко-тактичних умінь та навичок у *різних педагогічних умовах*; 4) *оптимальне поєднання годин*, що відведені програмою навчання та тренувань на розвиток фізичних якостей і оволодіння спеціальними знаннями; 5) застосування *інноваційних технічних засобів*.

Варіативне навчання включає в свій зміст завдання, які сприятимуть розвитку творчого мислення, уяви; вміння пошуку можливих варіантів розв'язання поставленої задачі. Підлітки експериментальної групи вчилися працювати самостійно, малювати карти класу, школи, шкільного стадіону з використанням спеціальних символів, умовних позначень; створювати картини з різними сюжетами. Бігова підготовка поєднувалась зі спеціальними вправами; читанням спортивної карти, рельєфу

місцевості, вимірювання відстаней тощо.

Підлітки експериментальної групи займалися відпрацюванням умінь та навичок вибору варіантів просування між контрольними пунктами (КП), виходу з лісу при втраті орієнтування у лісі, навчалися проходженню дистанції за вибором із завданням взяття КП у заданий час, визначати сторони горизонту за мурашниками, кроною дерев, стану кори, моху, за річними кільцями пнів, лісовими просіками, сонцем, тінню, станом схилів ярів, ямок, снігу тощо.

Спеціальна техніко-тактична підготовка у спортивному орієнтуванні спрямована на формування вмінь і навичок роботи з картою, відпрацювання читання схем та умовних позначок. Також вона включає вивчення місцевості (сприйняття особливостей ландшафту), оволодіння методикою проведення спостереження, різний біг на дистанції по «віялу», де промені промарковані і є обмежувачий знак бігу; біг по замкнутому колу дистанції - «нитці»; вправи з установкою декількох КП з відмітками; дистанції з самостійним малюванням схеми за периметром; біг по лісу з керівником; біг з використанням схеми - «по нитці» з елементами пошуку КП в заданому напрямку; вивчення спортивних знаків, кольору карт, визначення сторін горизонту за компасом тощо.

На змагальних дистанціях у спортивному орієнтуванні є відрізки різної довжини (довгі, середні, короткі), які долаються бігом, причому техніка бігу має істотну схожість з технікою бігу легкоатлета на відповідній дистанції [5, 6, 20]. Ділянки траси між контрольними пунктами відрізняються різним ступенем складності, кожен з них може бути подоланий декількома способами. Підлітки експериментальної групи вчилися на наших заняттях миттєво визначати найбільш оптимальний спосіб подолання кожної ділянки, якщо спосіб подолання був неефективним, в кінці заняття учень додатково був вимушений зробити аналіз своїх помилок з причинами їх виникнення та обґрунтувати найбільш оптимальний варіант.

Спроба наших учнів зберегти високу швидкість бігу на відносно прямому етапі, що містить перешкоди певного характеру (завали, яри, ущелини, заболочена місцевість тощо), одночасно з орієнтуванням за спортивною картою, призводила до помилок через недостатньо чітке співвідношення позначень на карті з реальними параметрами перешкод. Це змушувало нас навчати їх необхідності постійно порівнювати швидкість подолання відстані між контрольними пунктами з особливостями кожної ділянки траси. Під час вибору варіанту маршруту та його реалізації ми фіксували у підлітків приблизно однакову кількість помилок. В залежності від довжини етапу дистанції кількість помилок змінювалась, чим довшою була ділянка, тим грубішими помилки, які частіше ми фіксували. Під час бігу пересіченою місцевістю, підлітки експериментальної групи знайомилися з різними горизонталями (гори, схили, ями тощо), розпізнавали орієнтири вздовж ліній, набували навичок роботи з картою тощо.

Після певного етапу навчання і засвоєння первинних техніко-тактичних умінь та навичок зі спортивного орієнтування ми відчували, що наступав період розумової втоми і поверхового відчуття підлітками своєї «обізнаності і грамотності». Щоб не відштовхнути своїх учнів від процесу навчання, ми застосовували його продовження в ігровій формі, причому поєднували розумові ігри з рухливими, в яких надавали знання з теоретичної та техніко-тактичної підготовки і одночасно розвивали фізичні якості.

Опишемо рухливі ігри, що включали спеціальні завдання з теоретичної та техніко-тактичної підготовки: 1) «Перевертень» – пошук окремих фрагментів карти (різновиди); 2) «Лото з умовних знаків» – вправа оснований на грі лото особисто та в естафеті; 3) «Вікна» – смуга перешкод з пошуками потрібного фрагмента, учні запам'ятовують ситуацію на карті навколо вирізаного фрагмента, долаючи смугу перешкод, повинні вибрати правильний фрагмент, 4) «Дистанція по спортзалу» – заданий напрямок, скіоатлон (пошук і вибір потрібного контрольного пункту); 5) «Перенесення» – за певний час перенести на карту якомога більше контрольних пунктів; 6) «Пазли» – складання карти з фрагментів за допомогою цілої карти, без цілої карти, індивідуально, командами.

Забезпечення єдності виконання спеціальних фізичних вправ на свіжому повітрі з одночасним розв'язанням спеціальних техніко-тактичних завдань, що потребували логічного розумового мислення та підключення пам'яті, уваги, набутих знань, дозволили ефективно подовжити процес навчання техніко-тактичним діям, необхідним орієнтувальникам у змагальній діяльності.

Особливу увагу заслуговує період навчання, спрямований на формування техніко-тактичних умінь та навичок в *різних педагогічних умовах*, який ми застосовували на останніх трьох місяцях підготовки, коли вже були сформовані первинні вміння та навички виконання техніко-тактичних дій у більш менш стандартних, тобто полегшених, умовах застосування. Цей період фактично співпадає з фазою засвоєння варіативної навички, що в спортивному орієнтуванні, на відміну від таких видів спорту, як легка атлетика, плавання, велоспорт та інші, настає значно раніше. Це обумовлено специфікою і умовами проведення змагань у спортивному орієнтуванні, де однакових умов прокладання маршрутів

не існує. Нашим завданням було, крім поступового ускладнення тренувальних трас, створити підлітку такі умови вибору маршруту, які вимагають постійного розумового й фізичного напруження, тобто завдання ускладнення завдань розходились за трьома векторами; складність навколишньої трасової місцевості, дефіцит часу та ступінь фізичної і розумової втоми.

Постійне ускладнення педагогічних умов, до яких додавалось зменшення, а з часом і повня відсутність підказок з боку тренера та старших спортсменів, які контролювали проходження траси підлітками, змушувало їх приймати самостійні рішення, які у випадку значної помилки призводили до збільшення маршруту, а іноді й до блукань у гущавинах лісу. Після кожного тренування спортсмен повинен був нанести на карту маршрут своїх пересувань і визначити причину своїх помилок.

Таке застосування ускладнених педагогічних умов навчання в поєднанні із виконанням бігових вправ на витривалість, сприяло підвищенню рівня фізичної і спеціальної техніко-тактичної підготовленості підлітків експериментальної групи. Використання різноманітних засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, застосування ігрового методу, спрямованого на розвиток різновидів спритності, характерних для спортивного орієнтування, дозволяє підтримувати стійкий інтерес до тренувального процесу, формувати провідні морально-вольові й моральні якості.

Таким чином, досягнення раціонального співвідношення спеціальної фізичної та варіативної підготовки дозволяє успішно здійснювати інтелектуальний розвиток орієнтувальників, удосконалювати морально-вольові якості, психологічну готовність до самостійної діяльності на трасі. Це сприяє розширенню освітньо-виховного простору, корекції цілей і завдань, трансформації особистісно орієнтованої мотивації в соціально значиму, що в сукупності забезпечує зростання техніко-тактичної майстерності.

Основоположною педагогічною умовою є ефективне управління цілепокладанням і мотиваційною сферою спортсменів 12 -14 років, що займаються спортивним орієнтуванням, що дозволяє реалізувати індивідуальні інтереси, потреби, здібності при раціональному виборі засобів, методів, методичних прийомів і форм навчально-тренувальних занять.

Усі пересування на змагальних або тренувальних трасах фіксувались за допомоги навігаційної системи GPS, встановленої на власних мобільних телефонах наших учнів, що дозволяло в кінці заняття проводити детальний аналіз проходження дистанцій. Таке застосоване нами використання технічних засобів дозволяло підліткам не тільки аналізувати помилки у читанні карти, виборі маршруту, оцінці складності того чи іншого відділку дистанції, але й слугувало допоміжним засобом забезпечення безпеки проведення тренувань.

Після періоду тренувань тривалістю 10 місяців у експериментальній та контрольній групі учні вийшли на змагання міського значення. За результатами змагань учні експериментальної групи показали кращі результати проходження дистанції у порівнянні зі спортсменами контрольної групи на $8,46 \pm 1,13$ хв, кількість грубих помилок зменшилась на $5,3 \pm 0,21$ разів, витрати часу на читання карти – на 74 ± 12 с, кількість більш вдалих обрань маршрутів на $3,4 \pm 0,8$ одиниць.

Висновки. 1. Якість процесу навчання і формування техніко-тактичних умінь та навичок підлітками 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням, може бути оптимізована застосуванням таких засобів, як: посилена спрямованість процесу навчання на *варіативність* і ефективність оволодіння вміннями читання карти, її умовних позначок, роботи з компасом, вибору напрямку пересування тощо; застосування *ігрового* методу, спрямованого на розвиток спеціалізованих техніко-тактичних умінь та навичок в умовах спеціально організованої гри; навчання прояву засвоєних техніко-тактичних умінь та навичок у *різних педагогічних умовах*; *оптимальне поєднання годин*, що відведені програмою навчання, та тренувань на розвиток фізичних якостей і оволодіння спеціальними знаннями; застосування інноваційних технічних засобів контролю і безпеки.

Література

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин - М. : Физкультура и спорт, 1983 – С. 145-152
2. Васильев Н.Д., Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев, А.Е. Рожнов // Теория и практика физической культуры. - 1989. - N 4. - С. 45-47.
3. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В.В. Давыдов – М. : Педагогика, 1986. С. 418-421.
4. Зубков С.А. Запоминание и воспроизведение характера постановки КП и пути движения ориентировщика на дистанции / С.А. Зубков // Теория и практика физической культуры. – 1985. - № 1. – С. 23-25.
5. Костылев В. Философия спортивного ориентирования / В.Костылев - М - 1995. С. 94-97.
6. Обоснование методики тестирования способности к чтению карты и пространственному ориентированию у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации / Н.Д. Васильев, О.А. Москалев, А.В. Клочков и др. // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания. - Волгоград, 1994.- С. 6-8.

7. Столова И.И. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании / И.И. Столова, В.М. Киселева - М., 1988. С. 23-25.
8. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В.В. Чешихина. - М:Советский спорт, 2006. С 198-203
9. Ширинян А.А., Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М: «Академпринт», 2008. С. 97-109.