

УДК 796.56

ДИНАМИКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В. И. РЕДЬКОВА

(Представлено: канд. ист. наук, доц. Е. Н. БОРУН)

В статье рассмотрено понятие технической подготовки в спортивном ориентировании, предложены тесты для оценки технической подготовленности, определен уровень развития технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков второго года обучения, анализируется влияние разработанного комплекса упражнений на динамику уровня технической подготовленности.

Спортивное ориентирование – комплексный вид спорта, в котором техническое мастерство играет определяющую роль в достижении результата.

Техническая подготовка в спортивном ориентировании представлена двумя видами: техника бега, техника работы с картой. Второй вид является более сложным и не имеет единственно верного способа выполнения [1].

От многих других видов спорта ориентирование отличается тем, что ситуации, требующие проявления технического мастерства, никогда не повторяются, за исключением работы на КП. Обычно различные технические навыки и приемы изучают путём многократного повторения до тех пор, пока действия становятся автоматическими и соответствующими правильной модели выполнения, однако в спортивном ориентировании этого недостаточно.

Ориентировщик также должен сформировать наиболее подходящие для себя модели выполнения во всех разделах технического мастерства и быть способным применять их в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки [2].

В спортивном ориентировании с каждым годом требования к физическим и интеллектуальным возможностям возрастают. В связи с этим вопрос эффективности подготовки выходит на первый план.

Целью исследования являлось определить эффективность использования игрового метода в формировании технических навыков спортсменом-ориентировщиком 11-12 лет на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

Определить исходный уровень технической подготовленности у спортсменов-ориентировщиков 11-12 лет.

Разработать комплекс упражнений, основанный на применении игрового метода.

Сделать сравнительный анализ динамики уровня технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 11-12 лет.

В исследовании принимало участие 20 ориентировщиков второго года обучения в возрасте от 11 до 12 лет. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой (по 4 девочки и 6 мальчиков). Экспериментальная группа в учебно-тренировочном процессе использовала разработанную нами методику.

С учетом специфики спортивного ориентирования как вида спорта для оценки технической подготовленности спортсменов были использованы тесты, объективно отражающие их умения и навыки, но не моделирующие ситуацию на дистанции.

Для определения уровня технической подготовленности проводилось тестирование, которое заключалось в выполнении отдельных технических элементов, таких как удержание заданной линии, определение расстояний на местности и на карте, знание условных обозначений спортивных карт. Для проверки знания условных знаков использовались «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Т. В. Моргуновой [3].

В ходе исследования был определен уровень технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков второго года обучения в возрасте 11-12 лет (рис. 1).

Таким образом, тестирование показало, что исходный уровень технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имел существенных различий.

Методика обучению и совершенствованию технических навыков, применяемая в экспериментальной группе, была основана на использовании упражнений в игровой форме. Упражнений классифицировались по следующим направлениям:

1. Владение компасом
 2. Движение по азимуту и его определение
 3. Чтение местности и карты
 4. Сличение местности и карты
 5. Определение спортсменом своего местоположения на карте
 6. Память карты
 7. Наблюдательность
 8. Использование современного снаряжения
 9. Методы поиска и взятия контрольных пунктов
 10. Отсчет расстояний
 11. Использование линейных и площадных ориентиров
 12. Движение без компаса
 13. Бег с чтением карты
- Повторное исследование было проведено через 6 месяцев (рис. 2).

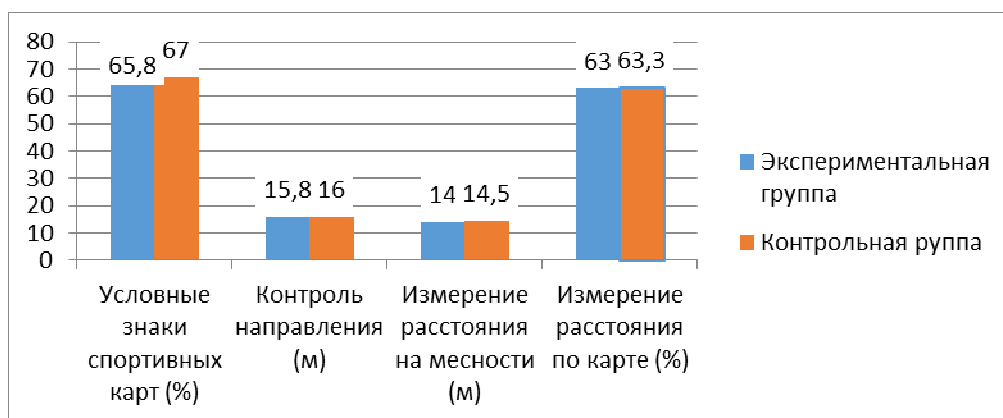


Рисунок 1. – Диаграмма показателей на начальном этапе эксперимента

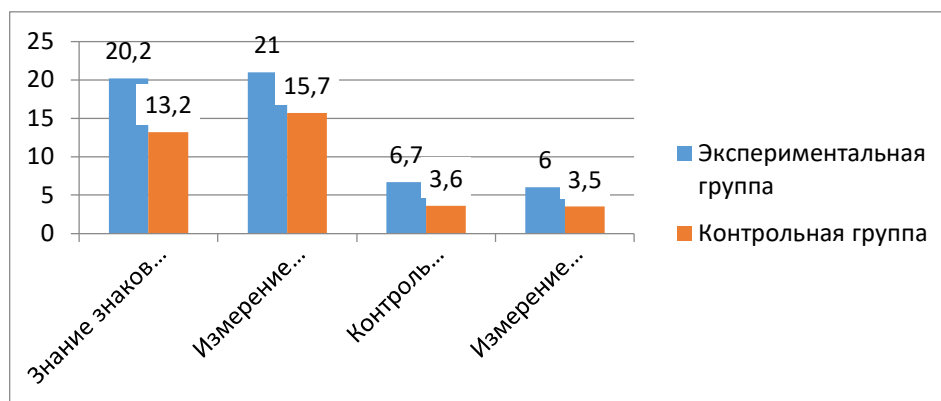


Рисунок 2. – Динамика показателей уровня технической подготовленности

В результате контрольного тестирования в обеих группах при сравнительном анализе данных отмечен статистически достоверный прирост результатов.

Игровой метод является наиболее эффективным средством при обучении детей. Разработанный комплекс упражнений позволил значительно увеличить уровень технической подготовленности ориентировщиков 11-12 лет, по сравнению с контрольной (на уровне значимости $p=0,05$). Так, в тесте «проверка знаний условных знаков спортивных карт» показатели КГ составили $80,2 \pm 0,53$ % правильных ответов, в ЭГ – $86 \pm 1,03$ %, в тесте «контроль направления» показатели КГ составили $12,4 \pm 0,50$ м, в ЭГ – $9,1 \pm 0,46$ м, в тесте «измерение расстояния на местности» показатели КГ составили $12,6 \pm 0,60$ м, в ЭГ – $10,7 \pm 0,40$ м, в тесте «измерение расстояний по карте» показатели КГ составили $79 \pm 0,60$ % правильных ответов, в ЭГ – $84 \pm 0,67$ %.

Таким образом, нами была доказана эффективность применения игрового метода при повышении уровня технической подготовленности ориентировщиков 11-12 лет.

Практические рекомендации:

- на занятиях использовать разнообразные типы и формы тренировок;
- подбирать упражнения, соответствующие уровню подготовленности, основываясь на скандинавской концепции обучения спортивному ориентированию «Лестница умений и навыков»;
- при работе с детьми должен использоваться преимущественно игровой метод обучения;
- на одном занятии не изучать более двух элементов техники;
- большую часть тренировок необходимо проводить в лесу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – 2017.
2. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширянин, А. В. Иванов. Учебное пособие. – 2010.
3. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию // М.: ЦДЮТСК МО РФ. – 2003. – Т. 157.