

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 10-12 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011560
Лукашовой Виктории Юрьевны

Научный руководитель
к.п.н. Кадуцкая Л.А.

Рецензент
Президент БРОО «Федерация спор-
тивного ориентирования»
Ченцов В.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Глава I. Теоретико-методологические основы технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет | 7 |
| 1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта | 7 |
| 1.2. Программно-методическое обеспечение занятий по спортивному ориентированию | 10 |
| 1.3. Средства и методы технической подготовки | 14 |
| 1.4. Средства и методы тактической подготовки | 26 |
| Глава II. Методы и организация исследования | 40 |
| 2.1. Методы исследования | 40 |
| 2.2. Организация исследования | 43 |
| Глава III. Результаты исследования | 45 |
| 3.1. Анализ данных технико-тактической подготовки на начало эксперимента | 45 |
| 3.2. Экспериментальная методика развития технико-тактической подготовленности спортсменов ориентировщиков 10-12 лет | 48 |
| 3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет | 65 |
| Выводы | 69 |
| Практические рекомендации | 70 |
| Список использованной литературы | 71 |
| Приложения | 76 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивное ориентирование» проводятся на местности (правила вида спорта).

Результаты считаются по времени прохождения трассы или по количеству набранных очков. Более лучшему результату соответствует наименьшее время или наибольшее количество очков. В соревнованиях по выбору и на маркированной трассе результат определяется с учетом штрафного времени или штрафных очков (правила вида спорта).

«Спортивное ориентирование на местности – один из популярных видов спорта. Оно удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. Но все же первостепенную роль в ориентировании занимает технико-тактическая подготовка. Именно это является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях. Даже ведущие спортсмены теряют из-за технических и тактических ошибок минуты» (Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1988).

«Тенденции в развитии ориентирования, подготовки дистанций и технике изготовления спортивных карт, а главное – в понимании сути соревнований по спортивному ориентированию, привели к тому, что сейчас современному спортсмену-ориентировщику необходимо усиленно работать над повышением своего технического и тактического мастерства» (Огородников Б.И., Кирчо А. Н., Крохин Л.А., 1989). Именно это является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях.

Объектом исследования в данной работе является технико-тактическая подготовка спортсменов ориентировщиков 10-12 лет.

Предметом исследования является методика, направленная на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе разработанной методики технико-тактической подготовки на протяжении всего подготовительного периода будет эффективным для показателей технико-тактической подготовленности у спортсменов ориентировщиков 10-12 лет.

Цель работы – разработать и выявить эффективность методики технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10 – 12 лет.

В соответствии с целью в работе ставились следующие **задачи**:

1. Определить показатели технико-тактической подготовленности спортсменов ориентировщиков 10 – 12 лет.

2. Разработать и обосновать методику по повышению показателей технико-тактической подготовленности спортсменов ориентировщиков 10 – 12 лет.

3. Выявить влияние разработанной методики на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов ориентировщиков 10 – 12 лет.

4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10 – 12 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Теоретико-методологические основы исследования составили труды ведущих ученых по:

- теории и методике физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин, В.К.Бальсевич, Ж.К. Холодов, В.Н. Платонов, и др.)

- теории и методике спорта (В.Б. Иссурин, Л.П. Матвеев, В.С. Фарфель, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.)

- теория и методика спортивного ориентирования (В.Г. Акимов).

Новизна работы заключается в том, что исследований в спортивном ориентировании в данном направлении не проводилось и впервые апробируется разработанная нами методика технико-тактическую подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет.

Теоретическая значимость проведенных исследований выражается в получении новых данных о содержании, направленности и методах повышения уровня технико-тактической подготовленности спортсменов ориентировщиков.

Практическая значимость заключается в разработке практических рекомендаций по применению методики технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на тренировочных занятиях по спортивному ориентированию с обучающимися ГАУДО БОЦДЮТиЭ на базе МБОУ СОШ №41 г. Белгорода и рекомендованы к внедрению в объединения и секции спортивного ориентирования Белгородской области и России. Материалы выпускной квалификационной работы были использованы при написании методического пособия «Передвижной палаточный лагерь», которое стало победителем Всероссийского конкурса учебных методических материалов, в помощь педагогам туристско-краеведческой и экскурсионной направленности, в честь 100-летия дополнительного образования.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 75 страниц без приложений, 26 рисунков, 12 таблиц, 2 приложения и 50 литературных источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 10-12 ЛЕТ

1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта

«Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы, - все это способствует популярности спортивного ориентирования» (Иванов Е.И., 1969; Лосев А.С., 1984; Тыкул В.И., 1990).

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. «Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека» (Акимов В.Г., 1987).

В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации (Иванов Е.И., 1970).

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас преодолеть определенный маршрут

на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации. «Она так же включает такие элементы как, образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения» (Агальцов В. Н., Ботух В. А., Нугманов Г.Г., 1990; Прусс А.Э. и др., 1994).

«Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, велосипеде, байдарке и автомобиле; по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников; по виду программы – соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору» (Алешин В. М., Калиткин Н.Н., 1974; Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1975).

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояние по карте и стремится точно их измерить на трассе. «Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его, ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени» (Зубков С.А., 1974).

Как считал Огородников Б.И., что, «для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с

компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества» (Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С., 1980).

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. «Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит многих сторон подготовки, ее можно разделить на: – физическую, технико-тактическую и психологическую. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности» (Лосев А.С., 1984). Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами, и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. «Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности» (Иванов Г.И., 1985).

По мнению Акимова В.Г. «тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать – значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях» (Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1977).

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас (Богатов С.Ф., Крюков О.Г., 1982; Васильев Н.Д., Рожнов А.Е., 1989).

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Это подробнейшее описание местности, на которой предполагается провести соревнования. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы, оборудует их на местности. Точная, объективная и информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу, - основа для технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Все спортивные карты должны оформляться в условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания (Зубков С.А., 1974; Иванов Е.И., 1985).

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. Его применение служит двум целям – ориентирование карты и выдерживание направления на местности. «Применение компаса, безошибочное и доведенное до автоматизма, сберегает время на участках между контрольными пунктами» (Фесенко Б. А., 1997).

Эффективное использование ориентировщиком многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности (Васильева Г.Н., 1995).

1.2. Программно-методическое обеспечение занятий по спортивному ориентированию

На данное время в спортивном ориентировании разработано не большое количество программ. Многие педагоги разрабатывают свои авторские

программы для решения конкретных целей, которые они ставят перед своими воспитанниками.

В своей работе мы используем авторскую образовательную программу дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» рассчитанную на 3 года авторы: Лукашова Е.В, мастер спорта СССР по спортивному ориентированию, педагог дополнительного образования ГАУДО БОЦДЮТиЭ; Лукашова В.Ю., мастер спорта России по спортивному ориентированию, педагог дополнительного образования ГАУДО БОЦДЮТиЭ. Программа рассмотрена на заседании педагогического совета ГАУДО БОЦДЮТиЭ, протокол № 01 от «31» августа 2013 г. и рекомендована к утверждению.

Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы с юными спортсменами, положительная динамика роста их спортивных результатов.

Данная программа рассчитана на 3 года. Возраст занимающихся 10-12 лет.

«Программа направлена на решение важных образовательных и воспитательных задач, решает вопросы спортивной подготовки обучающихся в таком виде спорта как спортивное ориентирование и обеспечивает всестороннюю подготовку спортсменов, готовых к плодотворной, самостоятельной работе на дистанциях соревнований различного уровня» (Лукашова Е.В., Лукашова В.Ю., 2013).

В объяснительной записке данной программы дается толкование «Данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия, наличие материальной базы и другие факторы могут служить основанием для корректировки, рекомендуемой программы».

В методическом пособии «Уроки ориентирования» (Ф.С.Уховский - начальник сектора спортивного ориентирования ДЮЦТТ «Медведково»;

Л.И.Лабутина - педагог-организатор ДЮЦТТ «Медведково») приведена последовательность обучения ориентированию:

Широко известна педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков». Она основана на следующих положениях:

- до 7—8 лет наиболее важно бегать, прыгать и лазать, и все это в лесу;
- с 9—10 лет дети начинают понимать карту;
- к 10-12 годам дети очень чувствительны к базовой технике и тактике в спортивном ориентировании (выбор пути, использование компаса).

Реальную технико-тактическую тренировку следует начинать с 10 – 12 лет, но разнообразная двигательная тренировка и развитие гибкости необходимы все время, т. к. спортсмены особенно слабы в этой области. «Лучше слишком долго делать простые упражнения, чем слишком рано начать выполнять сложные» (Уховский Ф.С., 2011).

Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию Моргуновой Т.В. применяются для обучения и контроля технической и тактической подготовки.

Анализируя литературу, мы пришли к выводу, что важную роль в ориентировании занимает технико-тактическая подготовка, особенно на начальном этапе обучения 10 – 12 лет, когда закладываются базовые понятия. Эти выводы подтолкнули нас на корректировку учебно-тематического плана в сторону применения экспериментально разработанного комплекса упражнений на технико-тактическую подготовку на данном периоде обучения.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию

Эффективность тренировочного процесса зависит от правильной организации занятий, выбора подходящей дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет важную роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

Соревнования для групп начальной подготовки должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

На первоначальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1.1.

Примерный учебный план для групп начальной подготовки
Учебный план трех лет обучения

| № | Название раздела | Количество часов | | |
|---|---|------------------|----------------|----------------|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1 | Введение | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Техника безопасности | 4 | 4 | 4 |
| 3 | История развития и современное состояние ориентирования | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Снаряжение ориентировщика | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Гигиена спортсмена-ориентировщика | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 2 | 2 |

| | | | | |
|----|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| 7 | Интеллектуальная подготовка | 10 | 10 | 8 |
| 8 | Техническая подготовка ориентировщика | 32 | 32 | 32 |
| 9 | Тактическая подготовка ориентировщика | 18 | 18 | 18 |
| 10 | Соревнования по спортивному ориентированию | 22 | 26 | 28 |
| 11 | Физическая подготовка | 114 | 116 | 116 |
| 12 | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | вне сетки часов | вне сетки часов | вне сетки часов |
| | ИТОГО | 216 | 216 | 216 |

Объём годовой учебно-тренировочной нагрузки составлен из расчета - 6 часов в неделю.

1.3. Средства и методы технической подготовки

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

Владение основами техники создаёт предпосылки для решения ориентировочных задач, поставленных начальником дистанции. Хороший ориентировщик использует параллельно и последовательно все освоенные техни-

ческие приемы и способен выбирать наиболее подходящую модель решения или производную от неё.

По мере накопления опыта тренировок и соревнований у ориентировщика формируется хорошая основа технического мастерства и способность ориентировочного мышления, что приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность выполнения.

«Технические действия называют приемами ориентирования, иногда способами, методами. Технические операции называют элементами техники. В технике бега на местности действием является сам по себе бег по конкретному виду местности, а операциями – его составляющие, такие, как отталкивание, мах ногой, постановка стопы» (Лосев А. С, 1984).

«Техническими приемами пользуются спортсмены как на тренировках, так и на соревнованиях при определении расстояний: владение компасом, движение по азимуту и его определение; чтение местности и карты; их сравнение; определение спортсменом своего местоположения на карте; память-карты; наблюдательность; использование современного снаряжения; методы поиска и взятия контрольных пунктов; отсчет расстояний, использование линейных и площадных ориентиров; перенос КП и дистанций на время; движение без компаса; бег с чтением карты; развитие пространственного воображения; ориентация карты по компасу, солнцу, линейным и площадным ориентирам; контроль высоты» (Акимов В. Г., 1987).

Все элементы техники ориентирования взаимосвязаны и взаимообусловлены друг другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи на трассе соревнования. Акимов В. Г. (1987) предлагает классифицировать элементы техники на шесть групп: 1) чтение карты; 2) слежение за местностью; 3) контроль расстояния; 4) контроль направления; 5) контроль высоты; 6) ориентирование карты.

«Известно, что выполнение любых технических приемов, невозможно без информации об обстановке, окружающей среде и контроля за результатами движения. Однако, в спортивном ориентировании, процессы восприя-

тия и переработки информации в настоящее время приобретают особую важность, так как основные элементы техники ориентирования имеют непосредственную связь с данными процессами. К таким элементам в первую очередь относится чтение карты» (Елаховский С. Б., 1973; Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крозин Л. А., 1987; Лосева А. С., 1984; Иванов Е. И., 1985; Акимов В. Г., 1987 и др.), которые предполагают способность максимально воспроизводить пространственную картину местности, отталкиваясь от изображения на карте.

С чтением карты непосредственно связано наблюдение за местностью, при котором спортсмены, в зависимости от тактической задачи, выделяют существенные ориентиры местности и их комбинации, мысленно формируя картографический образ, и сопоставляют с образом полученным при чтении карты.

Следующим элементом техники ориентирования является «контроль расстояния» (Лосева А. С., 1984), который позволяет следить за перемещением спортсмена на местности и его местоположение на карте. А так же оценивать расстояние между различными ориентирами на местности и карте. Существует ряд работ, рассматривающих данный элемент более подробно (Приймак Е. С., 1975; Огородников Б. И., Моисеенко А. Л., Приймак Е. С., 1980; Лосев А. С., 1984; Иванов Е. И., 1985; Акимов В. Г., 1987).

Неотъемлемым компонентом техники ориентирования является «контроль направления» движения. Этот технический элемент, обеспечивает движение в заданном направлении, и изменении направления движения на определенный угол.

А. С. Лосев (1984) выделяет в качестве элемента техники «контроль высоты». При этом наиболее эффективным является использование чувства высоты – комбинации зрительных и мышечных ощущений.

К основным элементам техники ориентирования относят и ориентирование карты, обеспечивающее совмещение северного направления карты и местности. Карта всегда должна быть расположена в руках так, чтобы

направление линий север-юг на карте совпадало с этим же направлением на местности. Этот же принцип может формулироваться так: направления перемещения по карте и на местности всегда должно быть одинаковым. Следовательно, карту нужно поворачивать в тех случаях, когда меняется направление движения, тогда можно быть уверенным, что объекты, находящиеся на пути движения, будут пройдены в том же порядке и в том же направлении, что и на.

Техническая подготовка спортсменов один из ключевых моментов для успешных выступлений в соревнованиях по ориентированию.

Для правильного понимания целей, средств и методов технико-тактической подготовки необходим достаточно подробный анализ техники и тактики ориентирования. Прежде всего, нужно разобраться в том, что такое техника, а что тактика. В общем виде техника – это способ выполнять действия, а тактика – выбор тех или иных действий, последовательность их использования для достижения поставленной цели (лучшего результата). Сущность техники состоит в выполнении решений, а сущность тактики в оценке ситуации и принятии решений. Если спортсмен экономно, быстро и надежно выполняет технические приемы, говорит о хорошей технике, а если он находит оптимальную последовательность их чередования, говорят о хорошей тактике.

Для совершенствования техники необходимо стараться довести исполнение технических приемов до автоматизма. Для улучшения тактического мастерства следует развивать мышление для анализа ситуации и принятия решений.

Для того чтобы разобраться в структуре техники и тактике спортивного ориентирования необходимо выяснить, из чего они состоят, и что следует совершенствовать в ходе тренировки.

Структура любой деятельности состоит из действий и операций. Действия – это процесс, направленный на достижение конкретного результата, под операциями – то, из чего состоят действия. Операции сами по себе не

решают самостоятельной задачи. Их цель зависит от действия, в которое они включены.

Технические действия называют приемами ориентирования, а технические операции – элементами техники.

В структуре техники ориентирования можно выделить приемы грубого, точного и вспомогательного ориентирования. Грубое ориентирование отличается от точного тем, что выполнение его приемов практически не замедляет скорости передвижения. Разделение ориентирования на грубое и точное оказывается полезным для правильной организации мышления, а также для определения перспектив и выявления резервов технической подготовки. С одной стороны, чем больше мы будем применять грубое ориентирование, тем быстрее будем передвигаться, а с другой стороны это может привести к появлению ошибок. Следовательно, коренной вопрос тактики ориентирования – определить оптимальное соотношение грубого и точного ориентирования.

Техника – это методы и приемы, которыми пользуется спортсмен для выполнения действия. Все элементы техники взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи.

В ориентировании также существуют базовые понятия и принципы, на которых строится техническое мастерство ориентировщика, выполнение, отработка постоянное совершенствование их, является обязательным.

Это и ориентирование карты и компаса, чтение карты, движение по азимуту, измерение расстояний и т.д.

Чтобы хорошо ориентироваться на новой местности, знать, где находишься, уметь выбрать наилучший путь и добиться намеченной цели, нужно постоянно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и внимательность. Рассмотрим основные "секреты", помогающие быстро и уверенно передвигаться по новой местности.

Ориентирование карты.

Понятие «сориентированной карты» является базовым, принципиальным в ориентировании. В большинстве случаев можно сориентировать карту по объектам местности, но всегда можно сориентировать карту по компасу.

Ориентирование карты – наиболее часто употребляемый элемент техники ориентирования. Опытный ориентировщик, часто не задумываясь, на бегу, держит карту сориентированной на север. Ориентировать карту можно по компасу, ориентирам, солнцу, чувству направления.

Компас служит двум задачам – ориентированию карты и определения направления во время движения на местности.

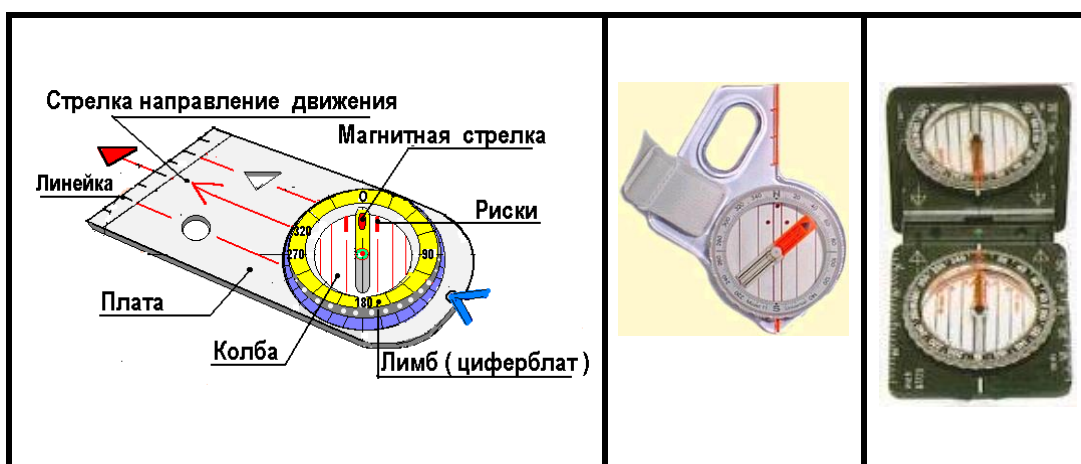


Рис. 1.1. работа с компасом.

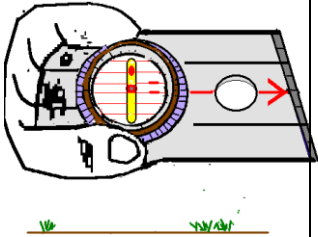
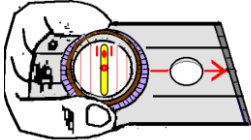
| | | |
|--|---|---|
| <p>1. Держи компас параллельно по отношению к земле.</p>  | <p>2. Поверни колбу компаса так, чтобы Северный конец стрелки показывал «0» градусов и находился между рисками. Стрелка на плате будет показывать направление движения.</p>  | <p>3. Встань лицом, куда показывает стрелка на плате компаса, и начинай движение.</p>  |
|--|---|---|

Рис. 1.2. работа с компасом

Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего, нужно сориентировать карту: её держат так, чтобы линии север - юг на карте имели одинаково-

вое направление со стрелкой компаса. Верхняя часть карты должна находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, станут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступить к «чтению» карты - сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

Чтение карты.

Умение читать и понимать карту - сложный технический навык, освоение и совершенствование которого продолжается в течение всего времени. При чтении карты спортсмен получает информацию о местности и дистанции. Карту читают только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Учиться чтению карт лучше всего на местности с хорошей видимостью, в движении по дорогам или просекам, а также при азимутном ходе. Читать карту можно выборочно и точно, причем как до пробега отрезка (опережающее чтение), так и после него (последующее чтение). Опережающее чтение позволяет представить не только рельеф и ситуацию, но и четко спланировать отрезок, разделить его на удобные отрезки и выбрать оптимальный вариант. Чтение карты требует от спортсмена постоянного внимания, хорошей памяти.

При чтении карты ориентиры подразделяют на точечные, линейные и площадные. К точечным относятся объекты, изображаемые немасштабными условными знаками (камни, ямы, родники, группы деревьев и т.п.). У линейных ориентиров - дороги, тропы, просеки, канавы, границы леса и вырубок, овраги, промоины - протяженность превышает их ширину. Площадные ориентиры - пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны. Точечные и линейные ориентиры воспринимаются проще, так как в большинстве своем требуют восприятия на плоскости.

Рельеф местности невозможно воспринимать без развития объемно-пространственного мышления, он наиболее сложен при чтении карты.

По мере освоения навыков чтения карты большое внимание следует уделять грубому или выборочному чтению. Суть его в том, чтобы за короткое время понять общую картину местности, затем выделить на ней главные наиболее четкие и хорошо заметные ориентиры, которые целесообразно использовать в качестве опорных.

Следующим немало важным элементом в технике ориентирования является слежение за местностью. Многие выносят этот элемент как отдельный. Мы считаем, что это неверно. Невозможно слежение за местностью без чтения карты. Характер слежения за местностью зависит от тактической задачи спортсмена. Отличие от чтения карты состоит в том, что при наблюдении местности большую роль играет произвольное запоминание. Ведь карту мы читаем в короткие промежутки времени, и почти все наше внимание направлено на изучение небольшого ее участка. А местность впереди и вокруг себя мы видим длительное время, когда занимаемся не только сознательным поиском и отбором для запоминания различных ориентиров, но и решаем в уме не связанные с наблюдением тактические задачи. Роль произвольного запоминания состоит не только в том, что благодаря ему можно основное внимание уделять другим задачам, но и еще в том, что произвольно запоминаются необычные, чем либо выделяющиеся ориентиры; часто именно по таким ориентирам легче восстановить или проконтролировать свой путь по карте. Заметим, что между произвольным и произвольным запоминанием есть связь; научившись запоминать самое необходимое сознательно, набрав достаточно опыта наблюдений, мы научимся и подсознательно фиксировать свое внимание на нужных объектах.

Слежение за местностью тесно связано с опережающей информацией, полученной в момент чтения карты. При слежении за местностью необходимо произвольно управлять скоростью движения и вниманием. Так пробегая по линейному ориентиру, можно прибавить скорость и не тратить время на чтение карты. Но, подбегая к ключевому ориентиру, нужно снизить скорость и переключить внимание на отыскание очередного ориентира. При слежении

за местностью у спортсменов отмечаются навыки ближней и дальней ориентации. Все ориентиры, показанные на карте и находящиеся вне пределов видимости, считаются дальней ориентацией, а при приближении к ним на дистанции – ближними. У спортсмена наблюдается постоянный переход от дальней к ближней ориентации. Если в условиях дальней ориентации важно уметь хорошо читать карту, то в условиях ближней – очень важно следить за местностью и направлять свое внимание на отыскание ключевых ориентиров.

Знакомство с условными знаками, точная ориентировка карты и обучение свободному ее чтению. Именно этому необходимо на первых порах обучить юных ориентировщиков. На первоначальных занятиях занимающимся показывают условные знаки и объясняют, что они обозначают.

Весь рассказ об условных знаках должен сопровождаться одновременным их показом в таблице и в карте. Такое наглядное объяснение, способствует более осмысленному их восприятию и запоминанию. (1. Комплекс упражнений для обучения, проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт»).

Обучение точному чтению карты в районе КП (2. Комплекс упражнений на обучение точному чтению карты в районе КП).

Обучение чтению карты на бегу (3. Комплекс упражнений на обучение чтению карты на бегу).

Измерение расстояний.

Расстояния измеряются по карте и на местности: на карте - на глаз или по шкале планки компаса, на местности - на глаз, по времени движения и подсчетом пар шагов. Самые точные измерения на карте - линейкой компаса, на местности - парами шагов. Пройденное расстояние можно контролировать по основным ориентирам, встречающимся на пути движения (Приймак Е. С., Приймак О. К., Мулахметов Б. И.).

Измерение расстояния шагами – самый простой и наиболее распространенный способ, который при определенных навыках и соответствующей тренировке дает достаточную точность. Известно, что ориентировщику при-

ходится передвигаться по самой различной местности – по дорогам, тропам, по болотам, по редколесью и чащобе, в гору и под уклон. И в этих условиях ему может потребоваться измерить какой-нибудь отрезок пути, поэтому спортсмен должен знать длину своего шага в различной обстановке. Для отработки способа измерения расстояния шагами сначала нужно выяснить, сколько шагов содержится в 100 м. Отмерив это расстояние на ровной дороге, этот отрезок проходят и пробегают несколько раз в среднем темпе. Шаги обычно считают парами, например, под левую ногу. В результате получают следующую таблицу:

Таблица 1.2.

| Количество повторений | Количество пар шагов | |
|-----------------------|----------------------|-----|
| | Ходьба | Бег |
| 1-й раз | 65 | 38 |
| 2-й раз | 67 | 40 |
| 3-й раз | 63 | 42 |
| В среднем | 65 | 40 |

Ту же операцию повторяют, отмерив 100 м. на ровном участке в лесу, на пересеченной местности и на дороге с небольшим уклоном. Итогом этих многократных измерений должна стать таблица:

Таблица 1.3.

| Вид передвижения | Количество пар шагов | |
|-------------------|----------------------|------------|
| | По дороге | Без дороги |
| Ходьба по равнине | 65 | 72 |
| Бег по равнине | 40 | 46 |
| Бег под уклон | 36 | 42 |
| Бег в подъем | 51 | 59 |

Надо учитывать, что на длину шагов влияет еще и усталость. Поэтому необходимо провести задание по определению расстояния после кросса, когда уже накопилась усталость.

Способ счета пар шагов загружает внимание и память спортсмена посторонними операциями. Кроме того, создается опасность выключения процесса сопоставления карты с местностью и потери ориентировки при сбое счета. Поэтому в современном ориентировании счет шагов применяется не постоянно, а при выходе на однозначный ориентир, при плохой видимости местности и т.д. Длина контролируемых шагами отрезков составляет 50 - 200 м.

Улучшение определения расстояния с помощью шагов (4. Комплекс упражнений на совершенствование определения расстояния с помощью шагов).

Способ контроля расстояний по ориентирам свободен от этих недостатков, а при точных, насыщенных, хорошо вычерченных и, следовательно, хорошо читаемых картах требует небольших затрат времени, к тому же обладает высокой точностью, соответствующей точности нанесения ориентиров на карте. Однако при контроле расстояния только по ориентирам существует реальная опасность не заметить какой-либо ориентир и пробежать лишнее расстояние. Такая ошибка может усугубиться близостью двух аналогичных ориентиров, т.е. возможностью попасть на параллельную ситуацию. Сочетание одновременно двух методов контроля расстояния существенно повышает надежность ориентирования.

Чувство расстояния основано на комбинации зрительных и мышечных ощущений спортсмена и используется при измерении пройденного расстояния. Единственный способ оценить взаимное расположение и размеры объектов – **глазомерный**, когда используются лишь зрительные ощущения.

Глазомерный способ требует постоянной тренировки, во время которой спортсмен многократно оценивает длину различных отрезков и затем измеряет их с помощью карты или шагами.

При определенном навыке ошибка в измерениях может быть сравнительно, невелика – до 5 %. В практике соревнований необходимость глазомерной оценки больших расстояний (от 500 м. и больше) встречается редко, поэтому практиковаться нужно на отрезках, 50, 100, 200 м. При этом обычно пользуются следующим приемом: мысленно представляют длину определенного, хорошо знакомого эталона (100 –метровая беговая дорожка) и сравнивают его с оцениваемым расстоянием. Так как спортсмену приходится определять расстояние на бегу, на тренировке следует отрабатывать этот способ приближенно к условиям соревнований.

Глазомерным способом определять расстояния можно с успехом применять при движении по дорогам, просекам, в сравнительно редком лесу, по полям и лугам. Нужно только иметь ввиду, что развитие глазомера требует специальной тренировки. Тренировки организуются довольно просто. На местности выбирается ориентир и мысленно оценивается расстояние до него, а затем измеряется этот отрезок шагами. Если есть карта, тогда результаты глазомера можно сравнить с измерениями по карте. Отрезки лучше выбирать не очень большие от 50 до 300-400 метров. При оценке расстояния удобно представить себе длину хорошо знакомого эталона, например, 100-метровой беговой дорожки или 25-метрового бассейна, а затем мысленно сравнить эталон с оцениваемым расстоянием. Но не следует забывать, что на соревнованиях приходится определять расстояния на бегу. Поэтому часть заданий по отработке глазомерного способа необходимо выполнять во время беговых тренировок. (5. Комплекс упражнений на совершенствование определения глазомерным способом).

На кроссовой дистанции можно обустроить несколько точек, расстояние до которых измеряется глазомерно. Они могут быть расположены как на самой трассе, так и в стороне от нее, но должны хорошо просматриваться с трассы. В лесу такие точки не следует располагать на удалении более 100 метров.

Контроль направления.

Большую помощь в контроле направления ориентировщику оказывают дополнительные средства, главным из которых является компас. С помощью компаса участник может пройти в нужном направлении значительные расстояния. Чем выше техника владения компасом, тем точнее выдерживается направление движения. Спортсмены должны уметь передвигаться по азимуту и быть уверенными в том, что их отклонения не превышают допустимых величин.

Движение по азимуту. Чтобы держать на местности азимутный ход, определенным образом, необходимо периодически делать «проверку» - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход. Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в «мешок» (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимуте, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его сводится к тому, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении на расстояние больше 200 м. не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение. (6. Комплекс упражнений для обучения движения по азимуту).

1.4. Средства и методы тактической подготовки

«Тактика – это общность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение поставленной задачи» (Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1977).

По мнению Акимова В.Г. «тактика ориентирования - это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать - значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях» (Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1977).

Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценивания ситуации. Оценить ситуацию – значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи, и оценить их значение.

В каждой ситуации присутствуют как практически постоянно действующие факторы, например, качество карты, уровень технической подготовки спортсмена, так и временные факторы, определяющие особенности данной, конкретной ситуации, например ориентир, у которого стоит знак КП, промежуточные ориентиры, действия соперника в районе КП.

Стоит подчеркнуть, что постоянно изменяющаяся обстановка, дефицит времени приводит к тому, что на соревнованиях все этапы оценки ситуации и принятия решений очень тесно взаимосвязаны и практически сливаются во времени. При этом не только изменение ситуации влияет на изменение решения, но и оценка ситуации на изменение ранее принятого решения.

Тактика - это выбор пути достижения цели.

Три вида тактических действий.

1. Тактическая разминка может существовать лишь как составляющая часть общей разминки, так как она тесно связана и с технической, и с физической разминкой, и пред стартовой психологической настройкой.

Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с посторонней картой непосредственно перед стартом или полигоном, то есть работу по выбору пути. Конечно, на фоне физической разминки, то есть на бегу.

2. Тактические действия ориентировщика после получения карты и до момента старта.

Прежде всего, необходимо выбрать путь на 1-ом перегоне, так как после сигнала «старт» именно этот выбранный путь необходимо будет реализовать.

Если еще осталось время, то можно попробовать выбрать путь и на 2-й КП. Хотя бы в общих чертах. Или выбрать участок пути на 1-ом перегоне, где надо будет разобрать 2-й перегон.

Может быть, следует в это оставшееся время разобрать какие-то длинные перегоны, на которых, как правило, выбор варианта имеет особенно важное значение.

3. Тактические действия на дистанции.

Деятельность ориентировщика на дистанции соревнований весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом, легендами, делать отметки на КП. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения.

Оценив ситуацию, спортсмен обычно сначала принимает решение в общей форме: рискнуть - не рискнуть, напрямик - в обход. Затем решения детализируются. Степень детализации зависит от накопления опыта, уровня тактической подготовки. По мере тренировки накапливается запас навыков решения задач в схожих, стандартных ситуациях, поэтому квалифицированные спортсмены мыслят более обобщенно, составляя подробный план действий.

Выбор пути движения.

Выбор пути движения всегда актуален при перемещении из одного места в другое. При этом не имеет значения, прогуливаетесь ли вы, или едете на велосипеде или даже на машине. В каждом случае нужно определиться, какой следует выбрать маршрут, чтобы наилучшим способом добраться до цели. Самый короткий путь между двумя точками – это прямая. Но, в действительности, редко, когда прямой путь оказывается лучшей альтернативой. Лучшим вариантом окажется тот, который будет самым быстрым и самым надежным.

Выбор пути движения основная тактическая задача на дистанциях заданного направления. Основная задача при выборе пути - выделение опорных ориентиров, т.е. таких, которые будут использоваться при движении к КП. Естественно, в качестве опорных ориентиров прежде всего выбирать хорошо заметные на карте и местности.

Опорные ориентиры можно разделить на:

- тормозные – легко заметные ориентиры, лежащие поперек пути движения на КП и за КП;
- ограничивающие – ориентиры, расположенные вдоль пути движения или немного в стороне, позволяющие контролировать направление движения;
- рассеивающие – те, которые требуют обхода, например, болота, озера и т.д. Если в таком ориентире оказывается один удобный проход (дорога, мост) этот проход можно назвать собирающим (или узлом). Такой ориентир делит весь перегон от КП до КП на два самостоятельных участка;
- привязки – ориентиры, с которых начинается точное ориентирование для выхода на КП.

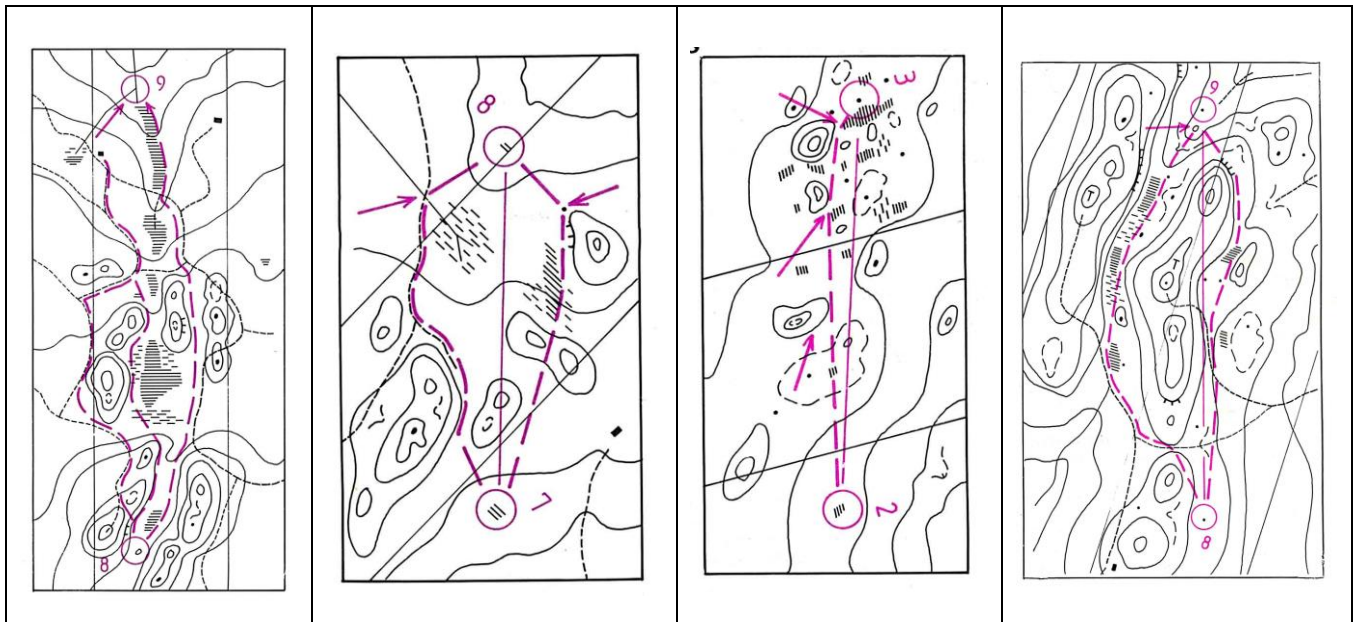


Рис. 1.3. Выбор пути движения

Выделение опорных ориентиров происходит во время оценки ситуации, обычно в несколько этапов.

Оценка ситуации начинается с предварительной оценки участка местности, по которой предстоит бежать, с помощью карты. Опытные спортсмены, как правило, успевают посмотреть участок карты со следующим перегонем еще до выхода на исходный КП. В результате они, отмечаясь на КП, знают направление дальнейшего движения и быстро уходят, не раскрывая местоположения КП соперникам. Всякое решение должно быть обосновано, поэтому грубую ошибку совершают те спортсмены, которые, подражая мастерам, убегают с КП, не посмотрев предварительно на карту.

Просмотр участка с перегонем проводится грубым чтением карты. Особое внимание нужно обращать на рассеивающие и ограничивающие ориентиры, определяющие отклонение от прямого пути. В результате создается обобщенное представление об участке местности.

Но, прежде чем принять решение о том или ином пути движения, необходимо оценить район расположения КП – конечной цели перегона.

При оценке района КП, нужно выяснить, какие ориентиры рядом с КП могут служить привязками, определить их надежность и видимость.

Оценив ситуацию, приступаем к выбору пути. Выбрать путь – значит, выбрать точку начала точного ориентирования, промежуточные опорные ориентиры, приемы ориентирования.

Выбрать привязку КП и тем самым разделить весь перегон на этапы грубого и точного ориентирования – значит, решить основную задачу выбора пути.

Выбор пути заканчивается выбором приемов ориентирования. Выбирая приемы, важно учитывать уровень своей технической подготовки. В нынешнем ориентировании используют следующие приемы ориентирования:

- азимут с упреждением;
- бег в мешок;
- бег по линейным ориентирам;

- удлинение ориентиров;
- параллельный заход;
- встречный бег и др.

Все эти приемы в значительной степени увеличивают скорость передвижения. (8. Упражнения на выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении).

Азимут с упреждением. Использование этого действия делает надежным заход на КП. Ориентировщик делает умышленное снятие азимута правее или левее ориентира. Это облегчает процесс движения. Выйдя правее, он точно знает, что ему надо двигаться влево.

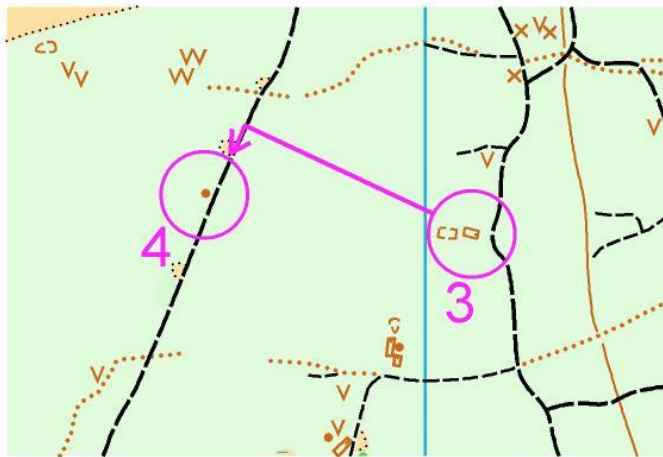


Рис. 1.4. Азимут с упреждением

Бег в мешок. Этот прием позволяет значительно увеличить скорость, причем нужда в точном ориентировании отпадает. Прикинув направление, можно двигаться с высокой скоростью длительное время, не прибегая к компасу и не тратя драгоценных секунд на сличение карты с местностью.

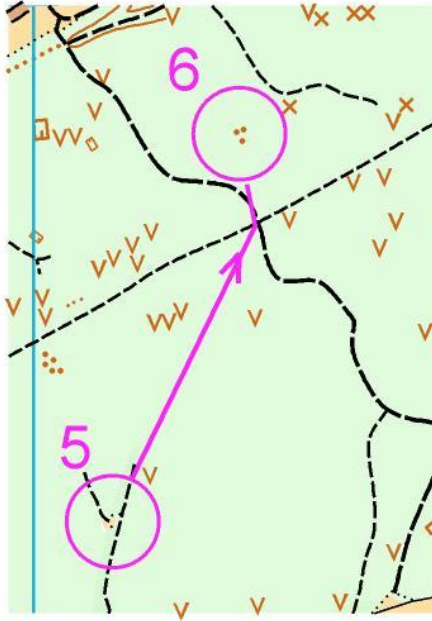


Рис. 1.5. Бег в мешок

Бег по линейным ориентирам. Наиболее распространенный вариант - движения по линейным ориентирам: по дорогам и тропам, вдоль контура растительности, ручьев и т.д.

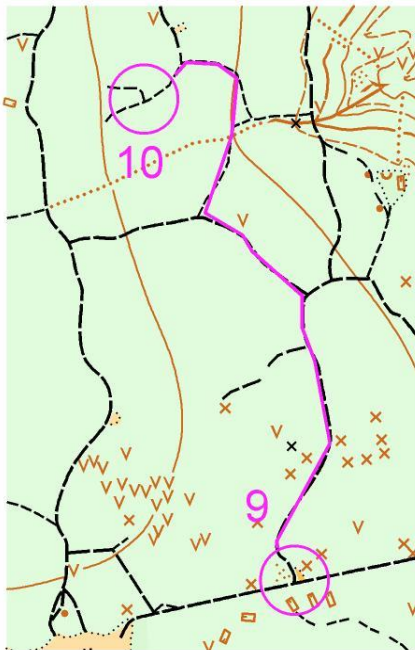


Рис. 1.6. Бег по линейным ориентирам

Удлинение ориентира. Используется, когда встречаются привязки вытянутые в направлении КП (например, ямы переходящие одна в другую, бугры и т.д.), с их помощью иногда удастся избежать точного ориентирования.



Рис. 1.7. Удлинение ориентира

Параллельный заход. Используется, когда КП находится рядом с линейным ориентиром.

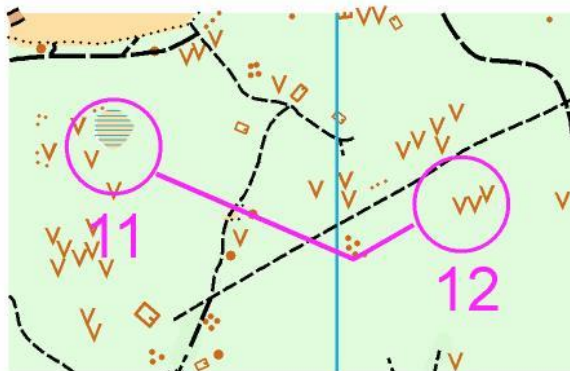


Рис. 1.8. Параллельный заход

Встречный бег. Для этого они должны оценить вероятные пути ухода соперников на следующий пункт, и зайти на КП со стороны ухода соперников, тем самым, облегчив себе заход на КП.

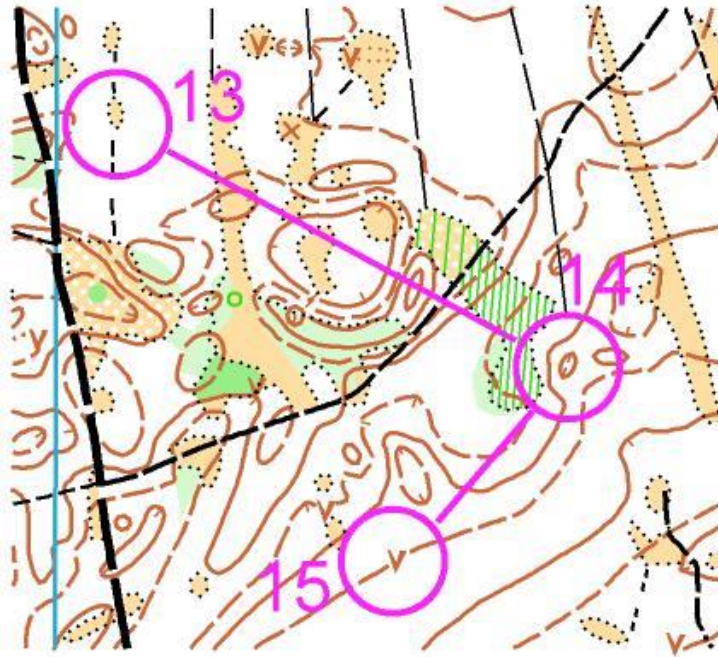


Рис. 1.9. Встречный бег

Выбирать путь надо до взятия КП. На каждом перегоне ориентировщик должен находить кусочек нитки будущего пути, на котором можно будет (без большого ущерба в ощущении себя точкой в карте) досконально заняться выбором пути для следующего перегона. Но не любой отрезок нитки подойдет для такой работы. В начале перегона детализируется путь на этом перегоне. В конце перегона точнейшая работа на выходе требует полного сосредоточения. А вот в середине перегона такие возможности есть. Желательно все же такую работу по возможности отодвигать ближе к концу перегона, чтобы в меньшей степени забывались ее результаты.

Выбирая путь, следует также определять тот отрезок нитки пути, на котором будет проводиться аналогичная работа со следующим перегонем. Работа по выбору пути на предыдущем перегоне очень сложна. Необходимо одновременно выполнять как бы две различные работы: техническую по текущему отслеживанию и тактическую по разбору следующего перегона.

Выбор пути - это очень сложное действие. Существует целая система действий по выбору пути движения.

Сначала фокусируется взглядом, как бы фотографируется часть карты, лежащая между КП. Из всей совокупности ориентиров выделяются такие протяженные ориентиры или протяженные цепочки мелких и средних ориентиров, которые можно использовать для: а) относительно удобного по ним пробегания; б) достаточно надежного ощущения себя в карте. Затем из этих ориентиров составляют несколько генеральных направлений, которые оцениваются и из них выбирается одно. Последующую работу следует выполнять на данном перегоне. Такая работа будет заключаться в конкретизации генерального направления в подробную и детальную нитку пробегания. Выбор пути на отрезке перегона - это как бы поэтапная детализация генерального направления.

Влиять на решение таких локальных задач будет, прежде всего, текущая визуальная информация, затем общая стратегическая информация (опыт ориентировщика) и текущая стратегическая информация.

Необходимо приучить детей не начинать движения с одного КП на другой пока они не выберут по карте путь по которому они побегут. Но необходимо не только выбрать вариант движения, но и четко его реализовать. Начинающие чаще всего бегают по направлению к КП не выбирая варианта или часто меняя его по ходу движения, поэтому необходим контроль со стороны тренера.

Упражнения по выбору пути движения для начинающих (упражнение 8).

Определение тактики по выбору пути зависит от стратегической информации о данной местности. Такие знания получаются:

- теоретические, когда ориентировщик не был на какой то местности, по литературе, от других спортсменов, от тренера;
- практические, когда ориентировщик бегал по данной или типовой местности.

Узнав из предварительной информации тип и характер местности, спортсмен на базе своего опыта уже прикидывает какие совокупности ориентиров лучше использовать для выбора пути движения, как разные типовые

ориентиры будут читаться на местности и, соответственно, как их нужно использовать для ощущения себя точкой в карте.

На месте соревнований базовая стратегическая информация пополняется. На первых километрах трассы уточняется точность нанесения различных объектов, их читаемость. Погодные условия влияют на характер проходимости местности и на четкость границ ориентиров. Так после дождей дороги могут стать грязными, а болота глубокими, к тому же изменяются их границы.

На характер местности, видимость ориентиров и их надежность существенно влияет время года. Весной и осенью отсутствие листвы заметно увеличивает видимость ориентиров, а вот четкость границ полей, участков с разной проходимостью уменьшается.

Сообщение ребятам данной информации является частью тактической подготовки. Выбор тактических действий на дистанции можно отработать в помещении.

Взаимодействие с соперниками.

Часто на дистанции ориентировщик взаимодействует с соперниками. Специфичность проблем, возникающих в связи с наличием других спортсменов на трассе ориентирования, делает взаимодействие с соперниками особой тактической задачей. Естественно, такое взаимодействие не означает взаимопомощи в преодолении дистанции. Сотрудничество на дистанции запрещается правилами соревнований. Однако использование соперников в пределах, дозволенных правилами, может послужить улучшению конечного результата.

Прежде всего, спортсмены используют друг друга для наблюдаемости местности. Например, если вы находитесь в дремучем лесу, а неподалеку кто-то бежит неожиданно быстро и ровно, не уклоняясь от веток, значит там есть тропинка или дорога; если впереди соперник начал прыгать в болоте с кочки на кочку вы можете вы можете принять решение обойти это место. Даже внешний вид закончивших дистанцию еще до вашего старта может повлиять на тактический план прохождения дистанции.

Так же для взятия КП можно воспользоваться соперником на встречном беге в районе контрольных пунктов, хотя в настоящее время он наблюдается достаточно редко, начальники дистанций считают его одной из грубейших ошибок в планировании дистанции, тем не менее, спортсмены не должны забывать о такой возможности выхода на КП. Для этого они должны оценить возможные пути ухода соперников на следующий пункт.

На сильно пересеченной местности с большими перепадами высот при прочих равных условиях следует стремиться выходить на КП не снизу, а сверху по склону. Этим облегчается лучший обзор местности, улучшается поиск КП и следишь за действиями соперников.

Еще один вариант взаимодействия – использование «паровоза» (так ориентировщики называют группу спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг от друга). Создание такой плотной группы связано с тем, что бегущие сзади спортсмены используют передних, срезая зигзаги и ориентируясь более грубо, а те, кто впереди не имеют таких преимуществ и не могут оторваться.

Поэтому «паровозы» все-таки существуют, квалифицированное взаимодействие с ними приходится рассматривать как тактическую задачу. Прежде всего, следует подчеркнуть, что присоединение к «паровозу» всегда ускоряет движение, но практически никогда не делает его более точным.

Иногда перед спортсменом стоит задача - оторваться от преследователя. Простейший способ заключается в том, чтобы остановиться и выпустить его вперед, занявшись во время остановки подробным чтением карты.

Иногда помогает и другой прием: выйти в район КП с заведомым упреждением, имитировать там несколько секунд поиск призмы, затем с растерянным видом осторожно начать движение в сторону КП. Если видимость в районе КП плохая и спортсмену удалось сделать отметку на несколько секунд раньше соперника, то благодаря предварительному выбору пути можно скрыться от преследователей.

Полезен такой вариант тренировки тактических действий при взаимодействии с соперниками: два спортсмена стартуют в паре на тренировочной дистанции. Один с заданием вести бег и не дать выйти вперед другому, второй - найти место для отрыва и убежать. Можно использовать и старты с гандикапом так, чтобы самый сильный стартовал последним с целью обойти всех и не «подхватить» с собой преследователя.

Работа с легендами.

Для взятия КП кроме выбора пути движения ориентировщик должен научиться работе с легендами.

Номер и легенда КП, является необходимой информацией для уточнения точки КП. Так же легенда КП может быть важна для выбора пути. Причем в некоторых случаях (особенно на скальной местности) просто необходима. Разбирать легенду КП лучше при выборе пути, либо при определении выхода. В каждом отдельном случае спортсмен определяет такой момент интуитивно, а также основываясь на быстром общем анализе каждого конкретного перегона. На старте спортсмены ориентировщики получают спортивную карту с впечатанными легендами, и в виде отдельного маленького листочка, выдаваемого в зоне старта.

Для каждого случая ориентировщику необходимо иметь свою систему расположения легенд и получения из нее нужной информации. Как и любую другую систему, следует отрабатывать и совершенствовать во время тренировок и непосредственно на самих соревнованиях. Но чтобы пользоваться легендами необходимо научиться считывать с нее информацию, поэтому для начинающих необходимо проводить занятия на которых изучаются условные знаки с помощью которых передается информация о месте нахождения КП.

| Первенство ЮФО | | | | | | |
|----------------|----|-------|---|---|-----|---|
| М45, М50, Ж21 | | | | | | |
| 5 | | 7.600 | | | 210 | |
| ▷ | | | / | ↗ | У | |
| 1 | 31 | | ⋯ | | | < |
| 2 | 33 | ↖ | ▲ | | 1.0 | ⊙ |
| 3 | 35 | | ⊗ | ⊗ | | ≡ |

Рис.1.10. Таблица легенд

Таблица легенд КП должна содержать следующую информацию:

- Верхнюю часть занимает заголовок, состоящий из трех строк:
 - в первой строке указывается краткое название соревнования по Положению;
 - во второй строке – возрастные группы;
 - в третьей – индекс дистанции: длина дистанции в км, округленная до 0,1 км и набор вы соты в метрах, округленный до 5 м.
- В четвертой строке показывается точка начала ориентирования, описанная аналогично точкам КП.
- Следующие строки отводятся описаниям контрольных пунктов (по их количеству на дистанции) (9. Упражнение на чтение легенд).

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы заключался в изучении научной и методической литературы, рассматривающей техническую и тактическую подготовку ориентировщиков. Выявлялись средства и методы, которые можно наиболее эффективно использовать к условиям организации и проведения настоящего эксперимента.

2. Метод педагогического наблюдения был применен для исследования технико-тактической подготовки ориентировщиков 10 – 12 лет. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса ориентировщиков 10 – 12 лет на базе л/м «Архиерейская роща». Объект наблюдений – юные ориентировщики 10 – 12 лет.

3. Педагогический эксперимент проводился с октября 2016 года по апрель 2017 г. на базе МБОУ СОШ №41 г. Белгорода. В нем приняло участие 10 спортсменов ориентировщиков ГАУДО БОЦДЮТиЭ объединения спортивного ориентирования. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 5 человек (3 мальчиков, 2 девочек).

В экспериментальной группе были применены нестандартные упражнения на технико-тактическую подготовку, которые можно использовать не только на местности, но и в классе, спортивном зале (приложение 1 – 10).

4. Тестирование. Для диагностики уровня развития технической подготовки спортсменов-ориентировщиков среднего возраста мы использовали «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Т.В.Моргуновой. Тесты включают упражнения по основным темам; условные знаки, стороны горизонта, азимут, масштаб карты, легенды КП, рельеф, правила соревнований, действия спортсмена на дистанции. Как правило, один тест отражает задания, направленные на изучение одной темы.

Тест № 1. Проверка знаний условных знаков спортивных карт.

Занимающимся выдается задание 1, в котором 20 вопросов, где они должны за заданное время (10 мин.) из трех вариантов выбрать правильный ответ. Ответы на все вопросы составляют 100 %. Количество правильных ответов умножается на 100 % и делится на 20 правильных ответов и получаем процент правильных ответов (приложение 1).

Тест № 2. Контроль направления.

Спортсмены снимают заданный азимут с определенной точки, например 90^0 и бегут в данном направлении до заданной линии (дорога) 100м, 200 м. Заданная линия должна быть ясной, чтобы ее нельзя было пробежать. На дороге через определенное количество метров стоят бирки. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, затем педагог отмечает правильное место нахождения азимута, и вычисляются ошибки в метрах. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

Тест № 3. Измерение расстояний.

Практическое, на местности. Спортсмены с определенной точки отмечают заданное расстояние и вешают каждый свою бирку, затем педагог отмечает правильное место, и вычисляются ошибки. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

5. Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики.

При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для

характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- общее число измерений в группе.

2. Среднее квадратическое отклонение (δ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \pm \frac{X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}}{k}, \text{ где } X_{i_{\max}} \text{ – наибольший показатель}$$

$X_{i_{\min}}$ – наименьший показатель

k – табличный коэффициент

порядок выполнения стандартного отклонения (δ):

- определить $X_{i_{\max}}$ в обеих группах
- определить $X_{i_{\min}}$ в обеих группах
- определить число измерений в каждой группе (n)
- найти по специальной таблице значения коэффициента k который соответствует числу измерений в группе
- подставить полученные значения в формулу и провести необходимые вычисления.

3. Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m по формуле:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

4. С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_э - \bar{X}_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

По таблице Стьюдента определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f=n_э + n_к - 2$. если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №41 г. Белгорода. В нем приняло участие 10 спортсменов ориентировщиков ГАУДО БОЦДЮТиЭ объединения спортивного ориентирования.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев, с октября 2016 г. по апрель 2017 г. В нем приняло участие 10 юных ориентировщиков, которые были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную). Эксперимент был проведен в уравненных условиях между группами. Группы состояли из мальчиков и девочек, возраст которых 10 – 12 лет. Стаж занятий спортивным ориентированием одинаков. Учащиеся прошли этап предварительной подготовки и перешли к этапу начальной специализации.

Опытно-экспериментальная работа проводилась по учебному плану. Был составлен план график, где были определены этапы исследовательской работы.

Первый этап (май 2016 г.). Выявление, отбор и изучение научно-методической литературы.

Второй этап (октябрь 2016 г.). Выдвижение рабочей гипотезы, определение целей, задач, предмета и объекта исследования, разработка экспериментальной методики, изучение и подбор тестов для определения технико-тактической подготовки. Проведение контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах.

Экспериментальная группа в течение 6 месяцев в учебно-тренировочном процессе использовала предложенную нами методику (разработанные нами упражнения), контрольная занималась по программе.

При проведении опытной работы мы использовали опыт тренеров, специализирующихся в данном виде спорта (Богданова Л.П., Лукашов Ю.В., Ехлаков А.Д.), методические пособия по технике и тактике спортивного ориентирования, учебные программы.

В ходе эксперимента были применены практические задания, направленные на выявление технико-тактической подготовленности учащихся, участвующих в эксперименте. Анализ результатов эксперимента проводился дифференцированно для каждой группы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

3.1. Анализ данных технико-тактической подготовленности на начало эксперимента

Предметом педагогического наблюдения был уровень знаний условных знаков спортивных карт.

Протокол педагогического наблюдения был составлен по результатам открытого наблюдения, которое осуществлялось в условиях тренировочных занятий по спортивному ориентированию спортсменов ориентировщиков 10-12 лет тренером-преподавателем ГАУДО БОЦДЮТиЭ Лукашовым Ю.В. в г.Белгороде (табл.3.1.).

Таблица 3.1

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №1
на начало эксперимента

| Фамилия Имя | % правильных ответов |
|--------------------------|----------------------|
| Экспериментальная группа | |
| Савенков Егор | 68% |
| Бадюля Степан | 69% |
| Микитюк Михаил | 65% |
| Семенова Надежда | 68% |
| Чеснокова Мария | 62% |
| X | 66,4% |
| ±m | 1,030 |
| Контрольная группа | |
| Голубцов Артем | 66% |
| Гузачев Илья | 69% |
| Дашкина Анастасия | 63% |
| Гузева Кристина | 64% |
| Миронов Степан | 62% |
| X | 64,8% |
| ±m | 1,288 |
| t | 0,845 |
| p | >0,05 |

Результаты теста по проверке знаний условных знаков спортивных карт с контрольной и экспериментальной группой на начало эксперимента показывают, 66,4 % - экспериментальная группа, 64,8 % - контрольная группа. Уровень знаний различается на 1,6 %, это говорит о практически равном уровне знаний у обеих групп на начало эксперимента.

Таблица 3.2

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №2 на начало эксперимента

| Фамилия Имя | Отклонение в метрах | |
|---------------------------------|---------------------|-------|
| | 100 м | 200 м |
| Экспериментальная группа | | |
| Савенков Егор | 13 | 20 |
| Бадюля Степан | 12 | 22 |
| Микитюк Михаил | 15 | 25 |
| Семенова Надежда | 13 | 24 |
| Чеснокова Мария | 17 | 22 |
| X | 14,0 | 22,6 |
| $\pm m$ | 0,894 | 0,872 |
| Контрольная группа | | |
| Голубцов Артем | 14 | 21 |
| Гузачев Илья | 16 | 22 |
| Дашкина Анастасия | 15 | 23 |
| Гузева Кристина | 13 | 24 |
| Миронов Степан | 14 | 20 |
| X | 14,4 | 22,0 |
| $\pm m$ | 0,510 | 0,707 |
| t | 0,356 | 1,000 |
| p | >0,05 | >0,05 |

Результаты теста по контролю направления дали следующие результаты: на 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 14м, контрольная на 14,4 (разница 40 см в пользу экспериментальной группы), на 200 м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 22,6 м, контрольная на 22 (разница 60 см в пользу контрольной группы). Это говорит о равном уровне умений измерения расстояний у обеих групп на начало эксперимента.

Таблица 3.3

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №3 на начало эксперимента

| Фамилия Имя | Ошибка в метрах | |
|---------------------------------|-----------------|-------|
| | 100 м | 200 м |
| Экспериментальная группа | | |
| Савенков Егор | 15 | 20 |
| Бадюля Степан | 17 | 22 |
| Микитюк Михаил | 14 | 24 |
| Семенова Надежда | 16 | 25 |
| Чеснокова Мария | 13 | 21 |
| X | 15,0 | 22,4 |
| $\pm m$ | 0,707 | 0,927 |
| Контрольная группа | | |
| Голубцов Артем | 13 | 20 |
| Гузачев Илья | 17 | 21 |
| Дашкина Анастасия | 14 | 24 |
| Гузева Кристина | 15 | 23 |
| Миронов Степан | 12 | 25 |
| X | 14,2 | 22,6 |
| $\pm m$ | 0,860 | 0,927 |
| t | 2,138 | 0,196 |
| p | >0,05 | >0,05 |

Результаты теста по измерению расстояний дали следующие результаты: на 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 15м, контрольная на 14,2 (разница 80 см в пользу контрольной группы), на 200 м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 22,4 м, контрольная на 22,6 (разница 20 см в пользу экспериментальной группы). Это говорит о равном уровне умений измерения расстояний у обеих групп на начало эксперимента.

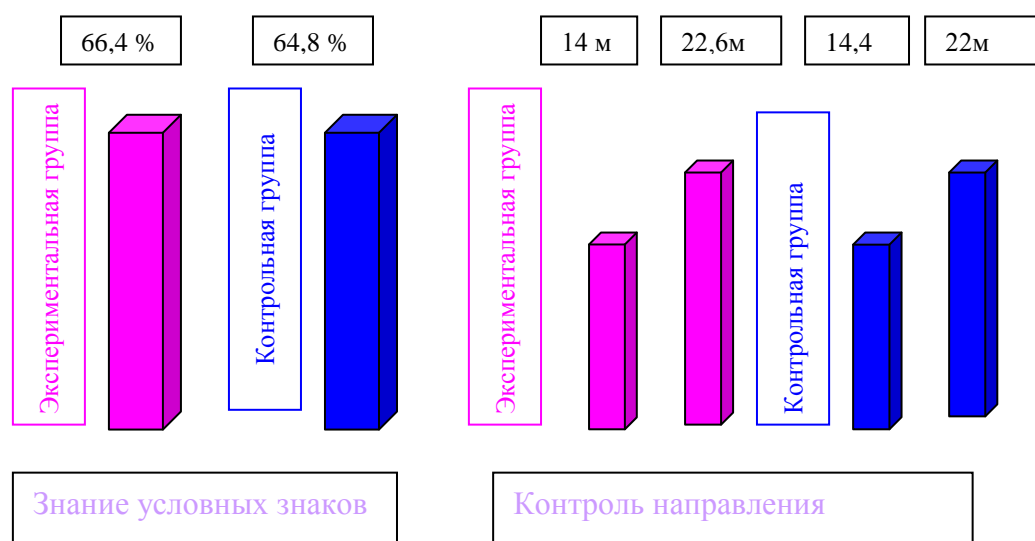


Рис. 3.1. Диаграмма показателей на начальном этапе эксперимента

3.2. Экспериментальная методика технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет

Расписание тренировочных занятий предусматривало проведение занятий 3 раза в неделю по 90 минут. Тренировка спортсменов экспериментальной группы проходила по экспериментальной методике. Суть методики в применении комплекса упражнений на технику и тактику. Подбор упражнений осуществлялся с учетом специфики спортивного ориентирования. Комплекс упражнений менялся в зависимости от тренировочного процесса и

включал в себя упражнения на развитие техники и тактики. Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах показаны в таблице 3.4.

Таблица 3.4.

Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах

| Группа | Показатели тренировочного процесса |
|-------------------|--|
| Экспериментальная | Учебные занятия по образовательной программе дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 3 раза в неделю по 90 мин. Комплекс упражнений по технико-тактической подготовке 1 раз в неделю |
| Контрольная | Учебные занятия по образовательной программе дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» 3 раза в неделю по 90 мин. |

Из таблицы видно, что общий объем нагрузки в обеих группах был одинаковый, но в экспериментальной группе 1 раз в неделю дополнительно к программе давался комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку.

Во время тренировки постоянно контролировалась правильность выполнения упражнений.

Один раз в неделю в экспериментальной группе применялся следующий комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку:

1. Комплекс упражнений для обучения, проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт».

Для обучения, проверки и закрепления данного материала можно использовать следующие задания и упражнения.

1. Топографический диктант.

Педагог выдает одинаковые карты всем обучающимся. Показывает место старта и начинает словесно называть путь движения, указывая при этом на все ориентиры, которые встречаются. Например: Старт – развилка дорог. Со старта движемся в юго-западном

направлении по дороге, через 450 метров дорога выходит на развилку дорог и ручья. Далее движемся по дороге в восточном направлении в гору, пропуская две развилки дорог на третьей развилке КП. Побеждает тот, кто укажет все КП правильно. За каждое неправильно КП – 1 балл штрафа.

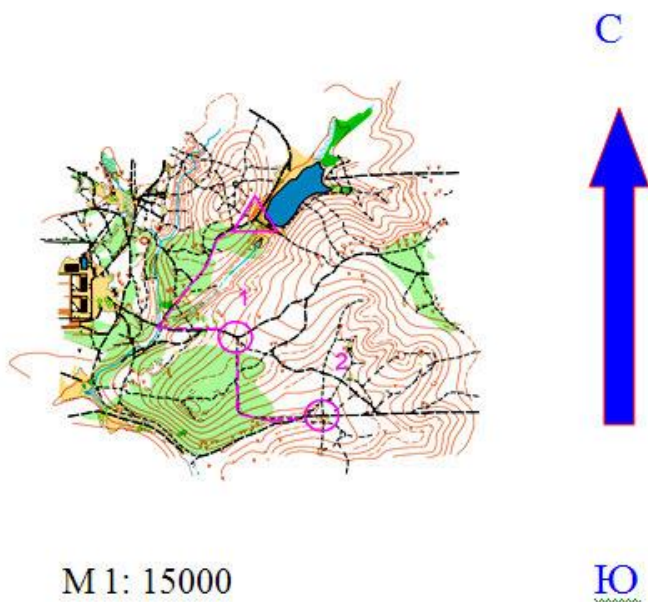


Рис. 3.2. Топографический диктант

2. Топографическое лото.

Проходит по принципу лото. Педагог готовит различные карточки с условными знаками спортивных карт. Карточка или карточки раздаются обучающимся, педагог называет условные знаки спортивных карт, обучающиеся находят этот знак в своей карточке закрывают его кусочком бумаги. Побеждает тот, кто быстрее закроет свою карточку.

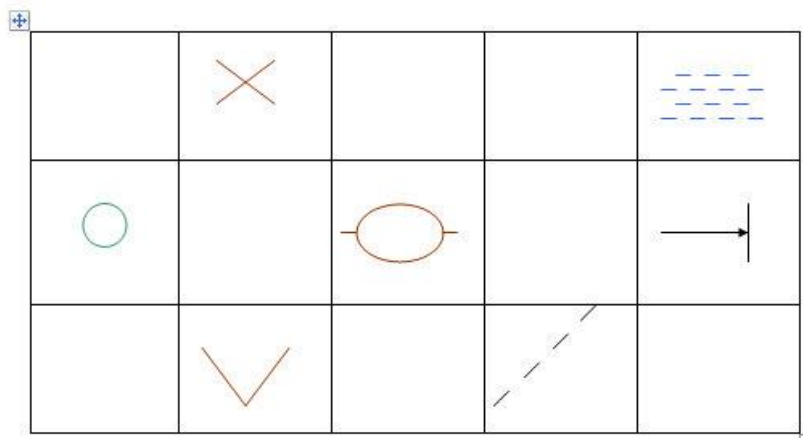


Рис. 3.3. Топографическое лото

3. «Прочитай слово».

Обучающимся выдается карточка с условными знаками спортивных карт. Задача к условному знаку подобрать описание, и в итоге должно получиться слово. Делается на время. Кто быстрее выполнит.

| | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| 1 |  | микрояма | М |
| 2 |  | мост | П |
| 3 |  | яма | А |
| 4 |  | пересечение дорог | С |
| 5 |  | открытое пространство | К |
| 6 |  | шоссе | О |

Рис. 3.4. Прочитай слово

4. Найди пару.

Обучающимся выдается карточка с условными знаками спортивных карт. Задача к условному знаку подобрать описание, и написать ответ (буква). Делается на время. Кто быстрее выполнит.

| | | | |
|---|--|---------------------------|---|
| 1 | | ДОРОГА | Э |
| 2 | | БУГОР | Л |
| 3 | | НЕПРОХОДИМОЕ БОЛОТО | Я |
| 4 | | СУХАЯ КАНАВА | Ю |
| 5 | | ЗЕМЛЯНАЯ НАСЫПЬ | Ц |
| 6 | | РЕКА, РУЧЕЙ | И |
| 7 | | ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ | Е |
| 8 | | ПРЕОДОЛИМАЯ ОГРАДА | Ж |

| | | | |
|---|--|--------------------------------|---|
| 1 | | МИКРОБУГОР | Н |
| 2 | | СТРЕЛЬБИЩЕ | К |
| 3 | | ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО | С |
| 4 | | ОБРЫВ | У |
| 5 | | МОРЕ, ОЗЕРО | А |
| 6 | | ШОССЕ | В |
| 7 | | НЕПРОХОДИМАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ | Ч |
| 8 | | КАМЕННАЯ ОГРАДА | Р |

Рис.3.5. Найди пару

5. Пройти дистанцию по письменному заданию.

Со старта на северо-запад пройти по ЛЭП до второй развилки с тропой, затем свернуть на северо-восток по тропе до поворота, далее на северо-запад по поляне, в конце поляны в яме стоит КП №1 и т.д.



Рис. 3.6. Пройти дистанцию по письменному заданию

2. Комплекс упражнений на обучение точному чтению карты в районе КП.

Для приобретения уверенности нахождения в точке КП и навыка чтения карты применяют следующие задания:

1. Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть “ложные” КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на “ложном” КП дается штраф.

2. Спортсмен получает карту с дистанцией. На трассе некоторые КП отсутствуют. Какие именно КП отсутствуют занимающийся не знает, поэтому он должен бежать на все КП. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму КП.

3. Комплекс упражнений на обучение чтению карты на бегу.

1. Самое простое задание для выработки данного навыка - это чтение произвольной карты во время бега. При этом спортсмен может выполнять различные задачи: выбор пути на КП, отслеживание различных перепадов высот. Местность, по которым проводятся кроссы, желательно усложнять по такой последовательности: шоссе, грунтовая дорога, лесная, полевая дорожная сеть, поляна, белый лес, “зеленка”, болото, рельеф.

2. Тренер, ведет группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. У каждого спортсмена группы есть чистая карта. Встреченные КП спортсмены наносят на свою карту. Ошибка в нанесении КП штрафует. Для нанесения КП на карту темп снижается. В местах, где местность проста для ориентирования, ведущий бегун усложняет задачу путем частого изменения направления. Потерявшему контакт с картой необходимо дать возможность восстановиться в карте. Это можно сделать двумя способами: в лесу и на карте спортсмена есть КП, к которым тренер иногда выводит группу, на трассе есть места с однозначными ориентирами (например: плотина пруда, окраина леса и т.п.)

3. Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной “нитке” и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют линию на своей карте.

4. Спортсмены делятся по двое, они должны быть примерно одинаковой квалификации. Один занимающийся получает карту с нечетными КП, а другой с четными. От старта первый спортсмен ведет пару на КП 1. Вторым спортсмен следит за путем движения, так как он не знает, где стоит первый

пункт. На КП 1 их роли меняются и т.д. При таком задании время мерить не стоит, так как в противном случае спортсмены в паре будут стремиться к сотрудничеству.

4. Комплекс упражнений на совершенствование определения расстояния с помощью шагов.

1. Во время азимутальной тренировки.

2. На карте и местности планируется трасса, которая разбита на участки, где спортсмен может проконтролировать, а затем и проверить правильность измеренного расстояния. Результат записывается в карточку. Тренер на финише оценивает результат.

3. Карта находится у тренера, и он ведет группу по местности, спортсмены определяют расстояние между точками, которые указывает тренер.

Длина участков должна быть разной.

5. Комплекс упражнений на определение расстояния по карте.

По карте можно определить расстояние от КП до КП или до какого ни будь ориентира. С помощью линейки или визуально измеряется по карте расстояние между нужными объектами, потом измеренное расстояние умножается на масштаб.

1. Начинающие измеряют расстояния с помощью линейки. Даются задания по визуальному определению расстояния на карте.

2. На чистом листе бумаги наносится несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отчерчивается по одному отрезку произвольной длины от 1 до 15-20 см. Ребята определяют на глаз длину каждого отрезка и подписывают под ними полученный результат. У более подготовленных занимающихся можно засекают время, потраченное на выполнение задания и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 с. штрафа).

3. Участнику выдается лист чистой бумаги на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий и карточка с заданными длинами отрезков. Задание: отчеркнуть штрихами на каждой линии указанные в карточке длины. Как и в прошлом задании у более подготовленных ориентировщиков можно засекаать время выполнения задания.

4. Занимающимся выдается карта с нанесенными на ней точками КП. Не соединяя точки прямыми линиями необходимо на глаз определить расстояние между КП.

6. Комплекс упражнений для обучения движения по азимуту.

1. Спортсмен снимает азимут с карты и бежит в данном направлении до заданной линии, которой может служить дорога, просека, граница леса и т.п. Заданная линия должна быть четкой, чтобы ее нельзя было пробежать. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, потом ошибки обсуждаются и если одна ошибка повторяется несколько раз, то необходимо сделать корректировку. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, в лесу на линии можно установить КП.

2. Карта разрезается на сектора так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Спортсмен берет карточку-сектор и с помощью компаса и оценки расстояния бежит на КП. Задача спортсмена найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой

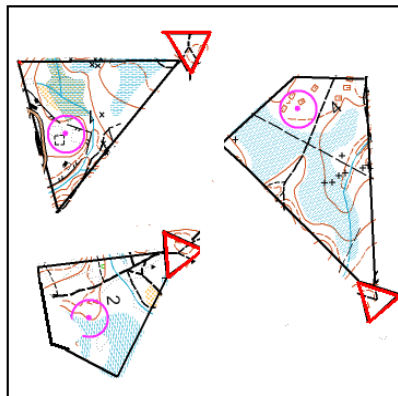


Рис.3.7. Упражнение для обучения движения по азимуту.

3. Для спортсменов подготавливают карты в виде «окошек». В «окнах» рисуются КП, которые спортсмен должен найти по азимуту.

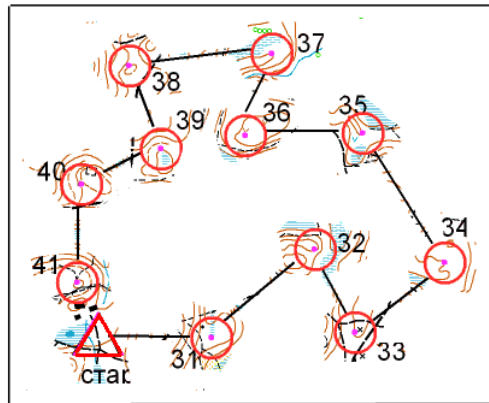


Рис.3.8. Упражнение для обучения движения по азимуту.

4. «Белая карта». Под нормальную карту подкладывается белый лист бумаги и прокалывают точки КП и старта. Затем на этом листе рисуется старт-финиш, линии Север Юг и записывается масштаб карты. Спортсмен, пользуясь «белой картой» и оценивая расстояние должен найти КП. После нахождения контрольного пункта занимающийся возвращается на старт и со старта вновь бежит на следующий КП и т.д. Эта форма хороша для начинающих, т.к. руководитель, стоящий на старте осуществляет непосредственный контроль за выполнением задания занимающимся.

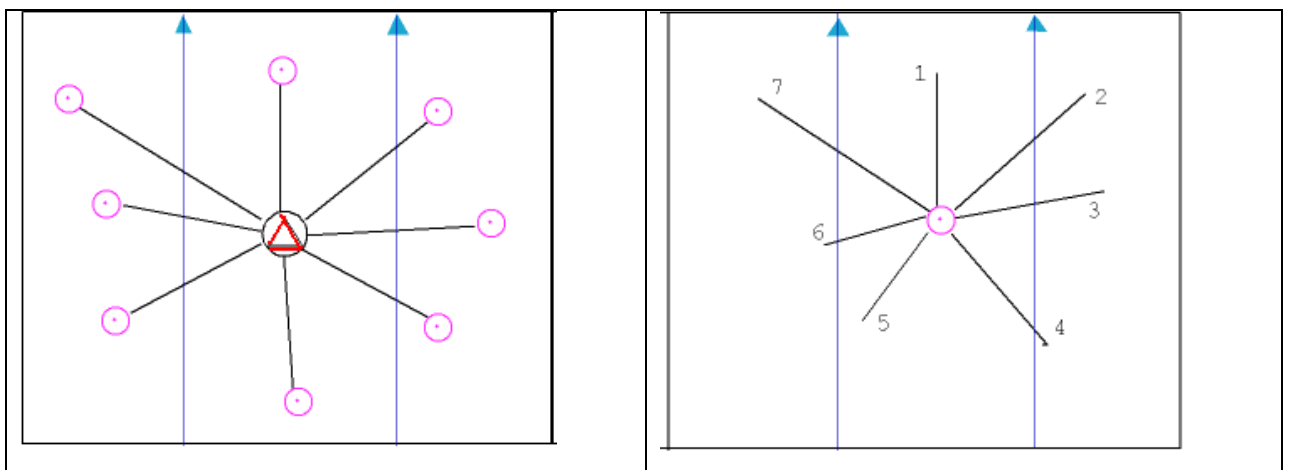


Рис.3.9. «Белая карта».

5. Это задание можно немного видоизменить. На белом листе не рисуется КП, а лишь лучи, исходящие от старта, на которых стоят призмы. КП выставляются от старта на расстоянии от 90 до 100 метров. Задание проводится в виде игры. Участники соревнуются, кто быстрее найдет все пункты. На некоторых лучах КП можно не ставить. Руководитель до старта оглашает общее количество КП и радиус их удаления. Никто из участников не знает на каких лучах нет КП. Как только кто-то найдет все КП, он сообщает тренеру, сколько он нашел и самое большое удаление пункта от старта (рис. 3.9.).

6. Из карты вырезается “коридор”, ширина которого зависит от опыта занимающихся. В этом “коридоре” рисуются КП, которые необходимо взять по азимуту с возможностью чтения карты. Задание выполняется самостоятельно.

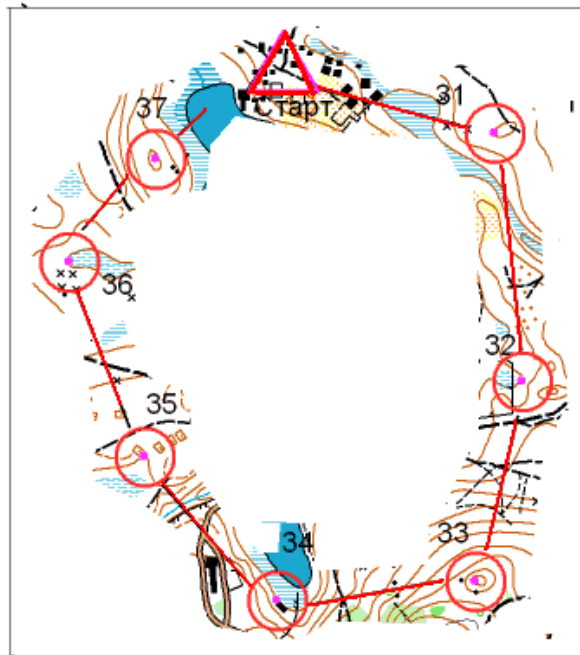


Рис.3.10. «Коридор».

7. Комплекс упражнений на использование различных приемов ориентирования при выборе пути движения.

1. Для данного упражнения используются спортивные карты с дистанциями. Ребята должны выбрать варианты путей движения на контрольные пункты с использованием приемов ориентирования.

ОБРАЗЕЦ

Старт-КП 1 – точное движение по азимуту;

КП 1-КП 2 – приближенное движение по азимуту;

КП 2-КП 3 – движение с упреждением;

КП 3-КП 4 – бег в «мешок»;

КП 4-КП 5 – движение по цепочке ориентиров;

КП 5-КП 6 – использование линейных ориентиров с точным определением местоположения;

КП 6-КП 7 – использование линейных ориентиров;

КП 7-КП 8 – использование развилок с крутым поворотом дороги;

КП 8-КП 9 – движение по горизонтали;

КП 9-КП 10 – прямое пересечение горизонталей;

КП 10-КП 11 – выход на КП на склоне;

КП 11-КП 12 — использование передней привязки;

КП 12-КП 13 – использование задней привязки;

КП 13-КП 14 – использование тормозного ориентира;

КП 14-КП 15 – то же при неточном выходе на КП;

КП 15-КП 16 – комбинированный способ движения.

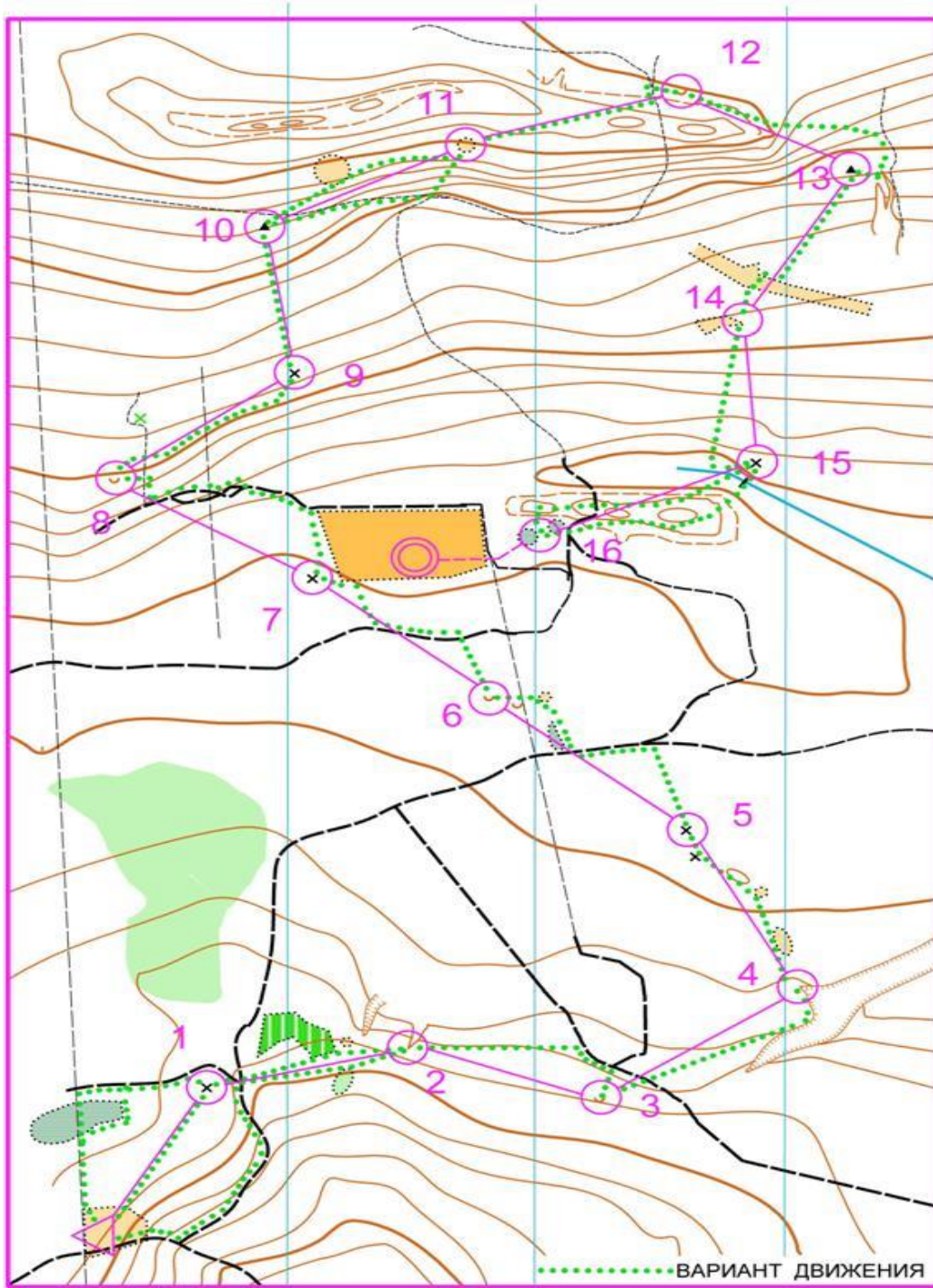


Рис.3.11. Приемы ориентирования

2. Выбор пути движения. На карте нарисована дистанция. Некоторые перегоны довольно простые, поскольку можно воспользоваться тропинками, просеками, краями болт и т.д. Другие перегоны похитрее, поскольку на них невозможно использовать тропинки, дорожки и другие линейные ориентиры. Обсудите и выясните для каждого перегона:

Какие есть возможные варианты прохождения каждого перегона?

Какой вариант лучше других?

Где следует пользоваться компасом?

Какие объекты местности можно использовать как опорные ориентиры?



Рис.3.12. Выбор пути движения

3. Вы видите четыре фрагмента карты с нарисованными на них перегонами. Помимо варианта «напрямую» нужно найти и зарисовать как минимум еще два варианта прохождения каждого из этих перегонов. Запишите, обсудите и выделите преимущества и недостатки каждого из вариантов, а также, какой из вариантов является лучшим в каждом случае. Обсудите также, как следует осуществлять выбранный вами вариант. Какие объекты могут служить опорными ориентирами?



Рис.3.13. Выбор пути движения

8. Упражнения на выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении.

Ребятам выдается произвольная карта с дистанцией заданного направления. Им дается информация о данной местности и на основе ее они выбирают маршрут движения. Потом информация меняется и уже на основе этой информации ребята должны спланировать путь своего движения.

Для получения стратегической информации о данной местности, на основе которой выбирается тактика, проводятся специальные тренировки.

- Планируется дистанция с множеством КП, которые ставятся на различные ориентиры. Целью тренировки является посмотреть какие фрагменты местности как будут нарисованы.

- Для определения характера проходимости местности планируется нитка, идущая по лесу разной проходимости, по болотам, по дорогам, имеющим разную градацию.

- Тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

9. Упражнение на чтение легенд.

Для данного упражнения используются спортивные карты с различных соревнований или дистанции других групп. Ребята должны расшифровать легенды КП. Задание также можно давать на дом.

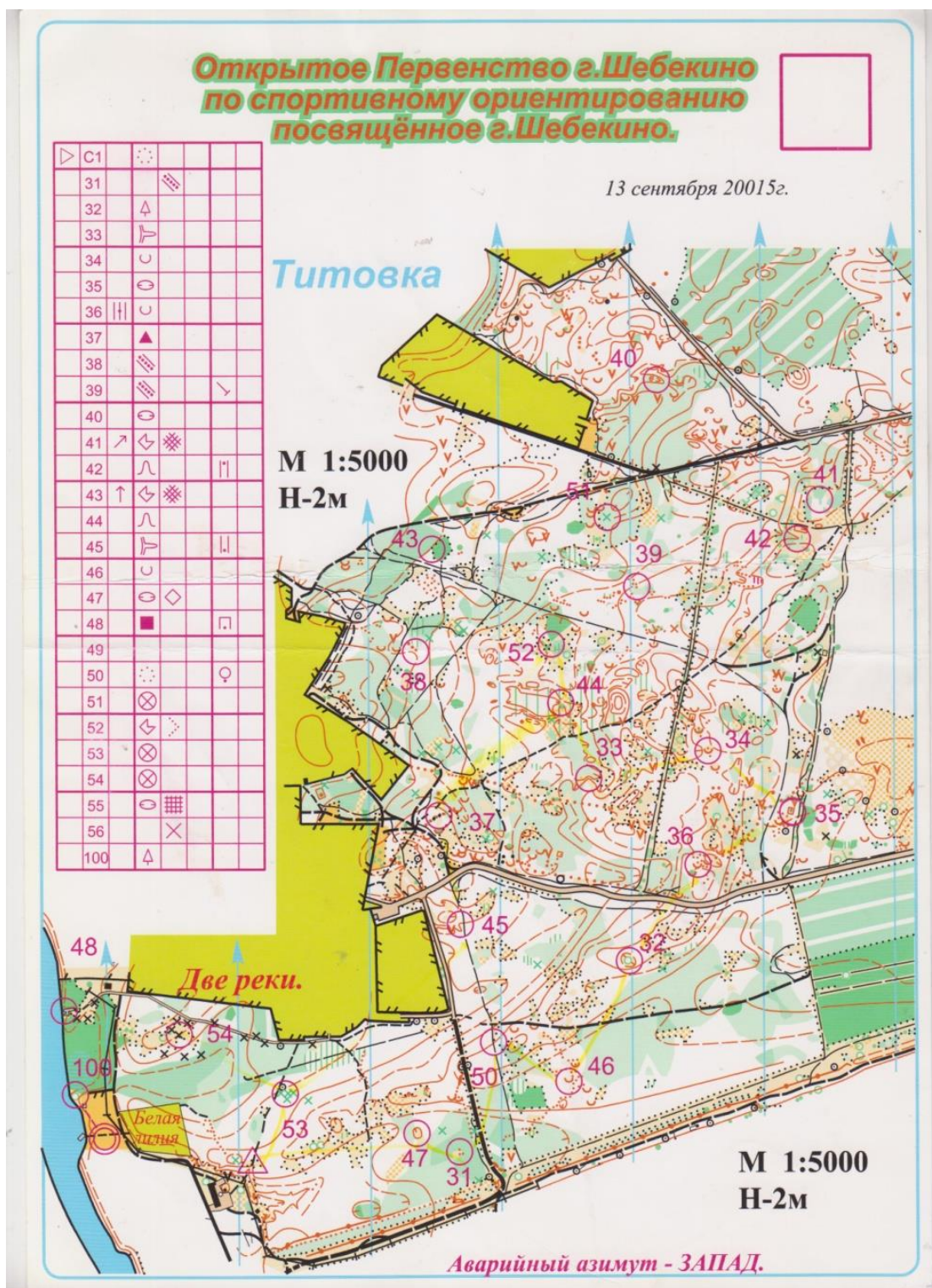


Рис.3.14. Легенды

3.3 Анализ эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков 10-12 лет»

Для развития технико-тактической подготовки в ходе эксперимента мы применяли разработанные упражнения для экспериментальной группы.

В результате использования предложенной нами методики по окончании эксперимента различия уровня технико-тактической подготовки между экспериментальной и контрольной группой имеет ярко выраженный характер с положительным результатом участников экспериментальной группы (таблица 1). Экспериментальная группа улучшила результаты сдачи всех упражнений, включенных в программу эксперимента.

Таблица 3.5

Проверка знаний условных знаков спортивных карт в ходе эксперимента.

| Фамилия Имя | % правильных ответов |
|--------------------------|----------------------|
| Экспериментальная группа | |
| Савенков Егор | 85% |
| Бадюля Степан | 89% |
| Микитюк Михаил | 91% |
| Семенова Надежда | 88% |
| Чеснокова Мария | 90% |
| X | 88,6 |
| ±m | 1,030 |
| Контрольная группа | |
| Голубцов Артем | 70% |
| Гузачев Илья | 75% |
| Дашкина Анастасия | 78% |
| Гузева Кристина | 73% |
| Миронов Степан | 79% |
| X | 75 |
| ±m | 1,643 |
| t | 18,174 |
| p | 0,001 |

Таблица 3.6

Контроль направления на расстоянии 100 м, 200м. в ходе эксперимента

| Фамилия Имя | Отклонение в метрах | |
|--------------------------|---------------------|-------|
| | 100 м | 200 м |
| Экспериментальная группа | | |
| Савенков Егор | 8 | 16 |
| Бадюля Степан | 8 | 18 |
| Микитюк Михаил | 7 | 17 |
| Семенова Надежда | 9 | 18 |
| Чеснокова Мария | 8 | 18 |
| X | 8 | 17,4 |
| $\pm m$ | 0,316 | 0,400 |
| Контрольная группа | | |
| Голубцов Артем | 11 | 22 |
| Гузачев Илья | 14 | 21 |
| Дашкина Анастасия | 15 | 23 |
| Гузева Кристина | 12 | 22 |
| Миронов Степан | 10 | 20 |
| X | 12,4 | 21,6 |
| $\pm m$ | 0,927 | 0,510 |
| t | 3,920 | 5,250 |
| p | 0,01 | 0,01 |

Таблица 3.7

Измерение расстояний на 100 м, и 200 м в ходе эксперимента

| Фамилия Имя | Ошибка в метрах | |
|--------------------------|-----------------|-------|
| | 100 м | 200 м |
| Экспериментальная группа | | |
| Савенков Егор | 8 | 16 |
| Бадюля Степан | 8 | 15 |
| Микитюк Михаил | 7 | 17 |

| | | |
|--------------------|-------|-------|
| Семенова Надежда | 9 | 17 |
| Чеснокова Мария | 8 | 16 |
| X | 8,0 | 16,2 |
| $\pm m$ | 0,316 | 0,374 |
| Контрольная группа | | |
| Голубцов Артем | 11 | 20 |
| Гузачев Илья | 14 | 21 |
| Дашкина Анастасия | 15 | 24 |
| Гузева Кристина | 12 | 22 |
| Миронов Степан | 13 | 23 |
| X | 13,0 | 22,0 |
| $\pm m$ | 0,707 | 0,707 |
| t | 5,270 | 9,947 |
| p | 0,001 | 0,001 |

Таблица 3.8

Итоговые показатели технико-тактической подготовки ориентировщиков 10 – 12 лет в результате проводимого эксперимента

| Тесты и упражнения | Исходный результат | | Конечный результат | | Сдвиг за 6 месяцев | |
|--|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|---------------|
| | Эксперим. группа | Контрол. группа | Эксперим. группа | Контрол. группа | Эксперим. группа | Контр. группа |
| Условные знаки спортивных карт (тест 1) | 66,4 % | 64,6 % | 88,6 % | 75 % | + 22,2 % | + 10,4 % |
| Контроль направления (тест 2) | 14 м | 14,4 м | 8 м | 13 м | - 6 м | - 0,6 м |
| | 22,6 м | 22 м | 17,4 м | 21,6 м | - 5,2 | - 0,4 м |
| Измерение расстояний на местности (тест 3) | 15 м | 14,2 м | 8 м | 13 м | - 7 м | - 0,8 м |
| | 22,4 м | 22,6 м | 16,2 м | 22 м | - 6,2 м | - 0,6 м |

Исходя из данных **таблицы 3.8** мы можем утверждать, что обучение по предложенной нами методике дает лучшие результаты по сравнению с использованием общепринятой программой технико-тактической подготовки.

В тесте «Условные знаки спортивных карт» в конечном результате разница между экспериментальной и контрольной группой составила 9,8 % в пользу экспериментальной группы. Подобная положительная динамика наблюдается и при сравнительном анализе показателей контроля направления, разница составила в конечном результате на 100 м – 5,4 м, на 200 м – 4,8 м.

Аналогично изменились показатели измерения расстояния на местности, в конечном результате разница составила на 100 м – 6,2 м, на 200 м – 5,6 м. в пользу экспериментальной группы.

В измерении расстояний по карте в экспериментальной группе динамика также более выражена чем в контрольной, в заключительном тестировании разница составила 14 %.

Следовательно, на основании **таблицы 3.8**, мы можем утверждать, что применяемая нами программа положительно влияет на технико-тактическую подготовку ориентировщиков 10 – 12 лет. И можем рекомендовать этот метод как в качестве факультативного, так и в качестве базового метода обучения. Этот метод может быть одобрен и внедрен в спортивную практику.

В связи с тем, что в спортивном ориентировании технико-тактическая подготовка на начальном периоде обучения занимает значительное место, применяемая нами методика в учебно-тренировочном процессе значительно, повышает уровень подготовки обучающихся, что в конечном итоге влияет на спортивный результат.

ВЫВОДЫ

В ходе проведения исследования и педагогического эксперимента мы сделали следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что техническая подготовка имеет важную роль при занятиях спортивным ориентированием на начальном этапе обучения, однако она имеет обобщенный характер и недостаточно разработана.

2. В процессе исследования была разработана экспериментальная методика технико-тактической подготовки спортсменов ориентировщиков 10-12 лет, основанная на применении комплекса упражнений на совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. В ходе педагогического эксперимента доказано положительное влияние разработанной методики на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы 10 – 12 лет по следующим тестам и контрольным испытаниям: тест №1 «Знание условных знаков спортивных карт», тест №2. «Контроль направления», в тест № 3 «Измерение расстояния». В результате проведения педагогического эксперимента выявлены следующие результаты:

- при сравнительном анализе данных тестирования отмечен статистически достоверный прирост результатов в конце эксперимента;

- по окончании эксперимента, в обеих группах (экспериментальной и контрольной) улучшились результаты по технико-тактической подготовке в экспериментальной группе на 22,2 %, в контрольной на 10 %.

4. Использованная нами методика в экспериментальной группе дала более значительные положительные результаты в технико-тактической подготовке участников, что позволяет нам рекомендовать данную методику тренерам и преподавателям к использованию в учебно-тренировочном процессе со спортсменами ориентировщиками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие практические рекомендации:

- в тренировочном процессе для повышения уровня технико-тактической подготовки, предлагается использовать комплекс упражнений (см. параграф 3.2., стр. 55), что позволяет улучшить технико-тактическую подготовку спортсменов-ориентировщиков и способствует достижению высоких спортивных результатов;

- существует возможность дальнейшего роста технической подготовки в спортивном ориентировании. Остаются открытыми: поиск новых эффективных методик данного вида подготовки, ее содержание и исследование различных средств, форм и методов;

- выявленная и разработанная нами методика технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков позволяет применять в работе со спортсменами различных квалификаций, за счет усложнения упражнений и ускоряет процесс их технической подготовки.

Техническая и тактическая подготовка ориентировщиков особенно в младшем возрасте – главные моменты для успешных выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Ом.ГУФК. - 1990.
2. Акимов В.Г., Спортивное ориентирование. [Текст] / А.А. Кудряшов - Мн.: БГУ, 1977.
3. Акимов В.Г. Подготовка спортсменов ориентировщиков. [Текст] - Мн.: Полымя, 1987.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. [Текст] - М.: ФиС, 1983.
5. Баклид Б. Тренировки по технике спортивного ориентирования на местности. [Текст] / Азимут - 2001. - № 1. - С. 14-15.
6. Бернт О. Тренировка техники спортивного ориентирования. [Текст] / Азимут. - 2003. - № 1. - С. 38.
7. Васильев Н.Д. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании. [Текст] / И.И Столов / Теория и практика физической культуры - 1985. – № 11. - С. 9 - 12.
8. Васильев Н.Д. Подготовка квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. [Текст] - Волгоград, 1984.
9. Воронов Ю.С. Исследование соревновательной деятельности юных спортсменов ориентировщиков. [Текст] / Теория и практика физической культуры - 2000. - № 9. - С. 32.
10. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании. [Текст] \ Уч. пособие - М.: ФСО РФ. - 1990.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. [Текст] \ Уч. пособие - М.: ФСО РФ. - 1998.
12. Воронов Ю.С., Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. [Текст] / М.В. Николин, Г.Ю. Малахова / Учебное пособие - Смоленск, 1998.

13. Воронов Ю.С., Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. [Текст] / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮ-Тур. 1999.
14. Вяткин Л.А., Туризм и спортивное ориентирование. [Текст] / Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов /Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: «Академия», 2001.
15. Голубев В.С. Техническая и тактическая подготовка юных ориентировщиков. [Текст] / Физическая культура в школе. - 1969. - № 7. - С. 36.
16. Елаховский С.Б., Пути совершенствования ориентирования на лыжах на маркированной трассе. [Текст] / А.А. Мальцев / Теория и практика физической культуры - 1980. – 32. – С. 14 – 16.
17. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. [Текст] - М.: Физкультура и спорт. - 1979.
19. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентирование. [Текст]. - Мн.: Полымя, 1983.
20. Иванов А.В., Влияние скорости передвижения спортсмена-ориентировщика, на способность к переключению внимания. [Текст] / А.А. Ширнян / Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3.– С. 25.
21. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1985. -
22. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. [Текст] - Таллинн: Изд-во ТПИ. 1975.
23. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. [Текст] - М.: Академпринт, 2000.
24. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. [Текст] - Тарту: изд-во ТГУ , 1979.
25. Костылев В. Размышления о процессе ориентирования. [Текст] - М.: - 1998.

26. Костылев В. Тренировочный процесс. [Текст] /Азимут. - 1999. - № 2. - С 14-16.
27. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. [Текст] - М.: - 1995.
28. Лукашова Е.В. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» на 3 года. [Текст] / В.Ю. Лукашова - ГАУДОД БОЦДЮТиЭ, 2013.
29. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. [Текст] – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
30. Масальгин Н.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] - М.: Физкультура и спорт. - 1974.
31. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. [Текст] \ Под ред. Лукьянова П.И. - 1997.
32. Огородников Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков. [Текст] / А.Н Кирчо, Л.А. Крохин - М.: Физкультура и спорт. - 1978.
33. Огородников Б.И., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. [Текст] / А.Л Моисеенко, Е.С. Приймак - М.: Физкультура и спорт. - 1980.
34. Олли-Пекка, Спортивное ориентирование. [Текст] / Карк Каинен, Олави Паакконен / Учебно-методическое пособие. – 1986.
35. Основы тренировки ориентировщика. - Ленинград, 1974.
36. Петров П.К. Методика подготовки и защиты курсовых и выпускных (дипломных) работ по специальности 022300 - Физическая культура и спорт "Квалификация - педагог по физической культуре и спорту": Учебное пособие. - Ижевск: Изд. дом "Удмуртский университет", 2000.
37. Приймак Е.С., Анализ методов развития некоторых навыков работы с картой у спортсменов ориентировщиков. [Текст] / О.К. Приймак, Б.И. Мулахметов / Теория и практика физической культуры. -1976. - № 2. С. 45.
38. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. [Текст]- Винница, 1990.

39. Соколова Т. Способности к интеллектуальным операциям с картой. [Текст] Азимут. - 2003. - № 2. - С. 12-13.
40. Столов И.И., Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. [Текст] / В.М. Киселев / Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК. - 1968. - № 4. - С. 134 - 142.
41. Суслов Ф.П., Закономерности проявления ориентировщиками интегральной спортивной работоспособности в связи с динамикой умственной и физической нагрузкой. [Текст] / В.В. Чешихина / Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 8. - С. 2.
42. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. [Текст] - М.: Просвещение, 1990.
43. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. [Текст] – М.: ЦДЮТур, 1996.
44. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. [Текст] – М. ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
45. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. [Текст] - М.: Центр детско-юношеского туризма, 1997.
46. Худякова Л. Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании. [Текст] / Азимут. - 2000. - № 3. - С. 37.
47. Ченцов В.А. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук «Методологические основы управления процессом обучения в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля». [Текст] - Москва, 2000.
48. Чешихина В.В. Исследование особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов – ориентировщиков. [Текст] / Информационный вестник спортивного ориентирования. - 1992. - № 5. –с.35-41.
49. Чешихина В.В. Динамика совершенствования памяти в процессе многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков. [Текст] / Метод.


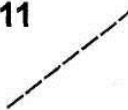
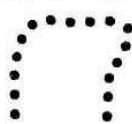


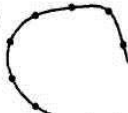
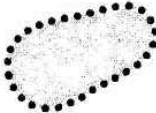


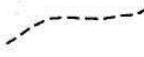
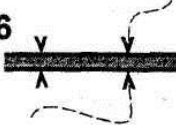









Рекомендации для тренеров и спортсменов-ориентировщиков. -М.: ФСО РФ.- 1995.

50. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования. [Текст] / Теория и практика физической культуры. - 1998. - №3 - С. 51.

51. Ян Арильд Юнсен. Тренировки по технике ориентирования. [Текст] /Азимут. - 2002. - № 2. - С. 37.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Задание 1 Что означает этот знак?

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1  | а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа | 11  | а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека |
| 2  | а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава | 12  | а) яма б) лощина в) гора |
| 3  | а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок | 13  | а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь |
| 4  | а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении | 14  | а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото |
| 5  | а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото | 15  | а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина |
| 6  | а) трубопровод б) мост в) туннель | 16  | а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда |
| 7  | а) фундамент б) постройка в) застроенная территория | 17  | а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана |
| 8  | а) большая башня б) церковь в) маленькая башня | 18  | а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования |
| 9  | а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста | 19  | а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями |
| 10  | а) непригодная для движения дорога б) преодолеваемая граница в) маркированный участок | 20  | а) промоина б) микрояма в) лощина |

Приложение 2

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(1 год обучения)**

| № | Название раздела и темы | Кол-во часов | | |
|-----------|--|--------------|-------------|------------|
| | | Всего | В том числе | |
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Введение | 2 | 2 | - |
| 2 | Техника безопасности | 4 | 4 | - |
| 3 | История развития и современное состояние ориентирования | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Снаряжение ориентировщика | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Гигиена спортсмена, питание | 2 | 2 | - |
| 6 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Интеллектуальная подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 8 | Техническая подготовка | 32 | 10 | 22 |
| 9 | Тактическая подготовка | 18 | 4 | 14 |
| 10 | Соревнования по спортивному ориентированию | 22 | 4 | 16 |
| 10.1 | Правила соревнований | 4 | 2 | - |
| 10.2 | Участие в соревнованиях | 18 | 2 | 16 |
| 11 | Физическая подготовка | 114 | 6 | 108 |
| 11.1 | Общая физическая подготовка | 72 | 2 | 70 |
| 11.2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 2 | 34 |
| 11.3 | Контрольные нормативы | 6 | 2 | 4 |
| | ИТОГО | 216 | 44 | 172 |

Туристские походы, многодневные мероприятия (учебно-тренировочные сборы, слеты и т.д.) – вне сетки часов.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(1 год обучения)**

1. Введение

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Спортивное ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

2. Техника безопасности

Теоретическое занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Теоретические занятия

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практические занятия

Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании.
Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

4. Снаряжения для ориентирования

Теоретические занятия

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

5. Гигиена спортсмена, питание

Теоретические занятия

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание таких черт характера как: целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достиже-

нии цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

7. Интеллектуальная подготовка

Теоретические занятия

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практические занятия

Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

8. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

Практические занятия

Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

9. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения

наилучших результатов. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

10. Соревнования по спортивному ориентированию

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, В финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

10.2. Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

11. Физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

11.2. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

11.3 Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивно-му ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

| <i>Раздел программы</i> | <i>Знания</i> | <i>Умения</i> |
|--|--|--|
| Введение | - место и время проведения занятий объединения дополнительного образования | - коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году |
| Техника безопасности | - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности - правила дорожного движения - меры личной безопасности в криминальной ситуации - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры | - находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - уметь выходить из леса при потере ориентировки - соблюдать правила дорожного движения |
| История развития спортивного ориентирования | - возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области | |
| Снаряжение ориентировщика | - основное снаряжение, вспомогательное снаряжение - лыжное снаряжение - правила эксплуатации и хранения снаряжения - планшет и его устройство | - правильно эксплуатировать и хранить снаряжение - подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения |
| Гигиена спортсмена | - влияние физических нагрузок на развитие организма человека - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви | - соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня |
| Психологическая и морально-волевая подготовка | - значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства - методы и средства развития волевых качеств - особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения | |

| | | |
|---|---|---|
| | тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. | |
| Интеллектуальная подготовка | - логическое мышление | - выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления |
| Техническая подготовка | - понятие о технике ориентирования - значение техники для достижения результатов - разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема) - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование - компас и его устройство. | - правильно пользоваться компасом - ориентировать карту - определять расстояние на карте - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально) - определять стороны горизонта по компасу - определять точку стояния - двигаться по азимуту - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности |
| Тактическая подготовка | - понятие о тактике - взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков - значение тактики для достижения наилучших результатов - понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры | - выполнять действия по выбору пути движения - из нескольких вариантов выбрать лучший - последовательно осуществлять выбранный путь движения - правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры |
| Правила соревнований по спортивному ориентированию | - права и обязанности участников соревнований - виды соревнований - способы проведения соревнований - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша | - соблюдать права и обязанности участников соревнований |
| Участие в со- | - календарный план соревно- | - закончить дистанцию по |

| | | |
|--|--|--|
| состязаниях | <p>ваний</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в соревнованиях. | своей возрастной группе |
| Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок - технику лыжных ходов | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы. |
| Специальная физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная - выполнять специально-беговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты - выполнять упражнения на развитие гибкости - выполнять упражнения на развитие ловкости - выполнять упражнения на развитие силы |
| Контрольные нормативы | <ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (тестирование, соревнования) - нормативные требования | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке - выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию |