

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка наукових статей



Харків 2024

<i>Анастасія Салій Юлія Голенкова Тетяна Карпунець</i>	ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА СИЛОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	86
<i>Наталія Стратій Тамара Шандренко Олександр Стратій</i>	ОЦІНКА ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ	95
<i>Надія Шип</i>	ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ- ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ	102

© Шип Н., 2024

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14026400>

ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ

Надія Шип

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Мета дослідження – визначити можливості методики навчання початківців спортивному орієнтуванню, за якою технічна та фізична підготовка здійснюються узгоджено, враховуючи можливості дітей 10–12 років. Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової літератури за тематикою дослідження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних. Впродовж дослідження взяли участь у тренуваннях і тестуванні 40 спортсменів-початківців 10-12 років, які займаються в спортивних секціях. Дослідження відбувалось впродовж року із застосуванням стандартної та експериментальної методик. Результати. Діти, що займались за запропонованою нами методикою протягом року, демонструють краще оволодіння технічними і тактичними навичками, більш ефективно поєднання фізичної і технічної підготовки, ніж їх однолітки, що займаються за традиційною методикою. Висновки. За результатами дослідження можна зробити висновок про ефективність представлених методів тренування та доцільність їх використання у роботі з орієнтувальниками-початківцями.

Ключові слова: спортивне орієнтування, тренування, технічна підготовка, фізична підготовка, методика.

PROBLEMS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF 10-12 YEARS OLD ORIENTEE SPORTSMEN

Nadiya Shyp

Abstract. The purpose of the research is to determine the possibilities of the method of training beginners in sports orientation, according to which technical and physical training are carried out in a coordinated manner, taking into account the capabilities of children 10-12 years old. Research materials and methods: analysis of scientific literature on the subject of research, questionnaires, pedagogical experiment, methods of mathematical data processing. During the study, 40 novice athletes aged 10-12, who are engaged in sports sections, took part in training and testing. The research took place throughout the year using standard and experimental methods. The results. The children who practiced according to our proposed method for a year demonstrate better mastery of technical and tactical skills, a more effective

combination of physical and technical training than their peers who practice according to the traditional method. Conclusions. Based on the results of the study, it is possible to draw a conclusion about the effectiveness of the presented training methods and the feasibility of their use in working with novice orienteers.

Keywords: sports orientation; training; technical training; physical training; technique.

Вступ. Як багатокomпонентний вид спорту, спортивне орієнтування вимагає від спортсмена володіння на достатньо високому рівні навичками технічної і тактичної підготовки, мати необхідний рівень розвитку фізичних якостей, володіти прийомами точного, гнучкого та швидкого мислення, вміння концентрувати увагу та володіти собою і т.д. [7, 9] Однак, коли спортсмени в юному віці починають заняття в спортивній секції, тренери концентрують увагу в основному на технічній підготовці. Діти вивчають умовні знаки, порівнюють карту з місцевістю, вчаться рухатись за напрямом, вимірювати відстань та висоту. Від них вимагається припускати якнайменше помилок. І дійсно, у віці 10-12 років успішно подолати дистанцію можуть не ті, хто швидше рухається, а той – хто менше помиляється. У дітей виникає стереотип повільного долання дистанції, у темпі, який дозволяє не зазнавати помилок. Але вже у 12-14-річному віці фізична складова починає відігравати більш вагоме значення, хоча навичка орієнтуватися на швидкості у юних спортсменів виявляється не сформованою. Великі зусилля і час тренеру та спортсменам треба витратити на коректування підготовки. Тому ми бачимо великий сенс у навчанні юних спортсменів з самого початку швидкісному орієнтуванню, забезпечуючи рівномірність у розвитку всіх компонентів спортивного орієнтування. Якщо проаналізувати літературні джерела стосовно підготовки юних спортсменів, можна пересвідчитись що увага приділяється в основному змісту й засобам, які спрямовані на розвиток лише певного виду спортивної підготовки [3, 5, 10]. А питання методики досконалої підготовки орієнтувальників-початківців досі відкрите. Така методика, на наш погляд, передбачає гармонійний розвиток фізичної, технічної та інших видів підготовки, застосування комбінованих вправ, які впливають на декілька видів підготовки одночасно, не допускає перекосів

у буд-який бік, В цьому ми вбачаємо актуальність цієї проблеми й недостатнє її розв'язання.

Мета дослідження – запропонувати методику, завдяки якій можна навчати юних орієнтувальників, гармонійно поєднуючи фізичну підготовку з технічними і тактичними можливостями дітей 10–12 років у процесі тренувальної роботи зі спортивного орієнтування.

Завдання дослідження:

1. Описати методичні основи підготовки юних орієнтувальників 10-12 років;
2. Запропонувати і впровадити методику підготовки дітей 10-12 років, які займаються спортивним орієнтуванням;
3. Проаналізувати вплив цієї методики на розвиток підготовленості досліджуваних спортсменів, порівняти рівень підготовки з контрольною групою.

Матеріали та методи дослідження. В процесі нашого дослідження ми проводили педагогічний експеримент з учнями дитячо-юнацької спортивної школи 1 року навчання. Впродовж року діти відвідували заняття тричі на тиждень і 2 рази на місяць мали можливість брати участь в навчальних змаганнях. За допомогою спеціальних вправ, які дозволяли користуватися картою і компасом безпосередньо в русі ми навчали дітей техніці та тактиці спортивного орієнтування. За допомогою навчальних змагань та тестів виявляли рівень підготовки. Наприкінці дослідження порівняли підготовку наших підопічних з підготовкою їх однолітків, що займалися за традиційною методикою.

Результати дослідження. Як і низка дослідників [2, 4], ми підтримуємо думку про недоцільність багато часу приділяти вивченню умовних знаків в процесі теоретичних занять в класі. Найбільш ефективно дитина засвоює значення кожного знаку, порівнюючи карту з реальною місцевістю і бачить загальну картину конкретної ділянки. На перших етапах підготовки ми практикували пробігання дітьми невеликої розміченої траси. На фініші вони отримували карту з нанесеною дистанцією і знаходили на ній орієнтири, які запам'ятали під час руху [6]. Звісно, в учнів 1 року навчання фізична підготовка дуже різна. Кожен рухався в своєму темпі, орієнтуючись на показники ЧСС.

Для навчання руху за азимутом ми використовували вправи, пов'язані з бігом в потрібному напрямку за «білою картою», тобто не відволікаючись на орієнтири. В такому разі при орієнтуванні спортсмен використовує не стандартну карту, а лист паперу, де присутні тільки невеликі кола місцевості в районі розташування контрольного пункту (КП). Рухаючись білими відрізками, спортсмен тільки додержує напрямку і контролює відстань, а коли потрапляє на шматочок карти, трохи знижує швидкість та знаходить КП. Впродовж вдосконалення навички руху за напрямом відстань між КП збільшувалась, а район КП зменшувався [6, 11]. Корисна ця вправа і для формування у дітей тактичної навички: менше звертатись до карти, долаючи відрізок з незначущими орієнтирами (це дозволить рухатись швидше), зменшувати швидкість і ретельно орієнтуватись в районі КП. Для того, щоб при швидкому пробіганні дистанції спортсмени могли точно додержуватись напрямку, використовувались вправи, коли рухаючись за певним азимутом спортсмен повинен був з точки старту вийти на лінійний орієнтир (просіку чи рівну дорогу). Досягши дороги, він рухався до найближчої відмітки, яку заздалегідь розташував тренер. Так виявлялась точність руху. Завдяки цьому прийому спортсмени вчилися долати в потрібному напрямку відстані в 10–500 м. Для точного руху за азимутом школярі вчилися фіксувати поглядом максимально далекий орієнтир і намагалися не випускати його з поля зору під час руху та контролю вказівника компаса [7, 8].

Вимірюванню відстаней також доцільніше навчати безпосередньо у практичній діяльності. Спонукаючи учнів до підрахунку відстаней ми прагнули в той момент, коли діти самі відчували, що ця навичка необхідна їм для досягнення кращого результату [4]. Вимірювання відстаней пропонувалося здійснювати на карті та на місцевості: на карті – «на око» або за шкалою плати компаса, на місцевості – за підрахунком пар кроків і за контролем відстаней за орієнтирами. Найточніші вимірювання на карті – лінійкою компаса, на місцевості – парами кроків]. Однак, на сучасних компасах, що одягаються на палець, відсутня шкала для вимірювання, тому спортсмени повинні опанувати навичку вимірювання «на око», що вже не так важко здійснити, якщо використовувати відповідні вправи. Також ми пропонували своїм підопічним безпосередньо на дистанції

пробігти певний відрізок місцевості між чіткими орієнтирами і виміряти цю відстань парами кроків, а в подальшому мати його за взіреть, з яким порівнювати наступні відрізки [6, 9].

Для вдосконалення технічних навичок використовували вправи, коли рухаючись по колу стадіону або спортивного майданчика діти розв'язували завдання на увагу та кмітливість, що були зображені на спеціальних картках. Для кращого запам'ятовування і вдосконалення навички читати карту на бігу застосовували вправу «Перевертні». В ній діти отримували карту, на звороті якої містились фрагменти цієї ж карти. Рухаючись потрібно було постійно перевертаючи відшукати фрагменти на цілій карті [6, 10].

По мірі освоєння навички читання карти пропонували дітям використовувати «грубе» орієнтування, тобто спрощувати вигляд карти до схеми: об'єднувати групи дрібних орієнтирів, відкидати малозначущі, на перегонах між КП використовувати глобальні опорні форми. Цьому завданню присвячувалась така вправа: за короткий час учасник команди створював схему руху зі старту на КП, його партнер, користуючись схемою знаходив КП і повертався назад, після цього вони мінялись ролями. Так могли змагатись кілька команд відразу. Для розвитку пам'яті карти проводили вправу, коли діти бачили карту тільки на старті, вивчали її скільки потрібно, після цього знаходили КП по пам'яті. Деякі автори наголошують, що на початку навчання діти недостатньо використовують запам'ятовування в процесі читання карти та не мають навичок раціонального запам'ятовування. Тому вправи на запам'ятовування карти спрямовувались на те, щоб більшу частину побаченого на мапі аналізувати, не дивлячись у неї, на бігу. Якщо при першому перегляді карти діти запам'ятовували мало і ця інформація не давала їм повної картини, то при повторному перегляді вони вже знали, на що треба звернути увагу в першу чергу [1, 11].

Всі вправи проводились в ігровій формі, між групами дітей проводились змагання, що сприяло тому, аби зробити заняття більш цікавим.

Стосовно фізичної підготовки ми додержувались таких поглядів – якщо діти починають з самих перших занять долати дистанцію тільки бігом кожен в своєму темпі, то кросова підготовка в юному віці може не

застосовуватись, а фізична форма буде вдосконалюватись непомітно і без великого напруження. До того ж, дослідження Я. Галана [2], В. Чобанюка [8] наголошують на позитивному впливі спортивного орієнтування на стан здоров'я й рівень розвитку фізичних якостей школярів порівняно з тими, хто не займається цим видом спорту. Тому ми намагались в кожному занятті в рівних пропорціях поєднувати технічну та фізичну підготовку за допомогою різних методів і засобів.

За допомогою опитування ми виявили, що декого з початківців лякає технічна складність спортивного орієнтування. Воно видається їм незрозумілим, складним, тому через це цікавість до нього зникає. Тому на перших етапах підготовки ми практикували просте пробігання розміченої на місцевості дистанції. Ця вправа дає дітям впевненість в собі, вони не бояться заблукати, дозволяє фізично розвиватись. Маючи в руках карту, спортсмени можуть поступово вивчати її навіть без конкретних завдань, за бажанням [6, 10]. Це дозволяє їм оволодівати процесом орієнтування більш природним шляхом, в комфортному режимі.

В практиці шведських та норвезьких орієнтувальників можемо спостерігати цікаву практику дитячих змагань. На старті спортсмен отримує карту, на якій звивистою лінією зображено ту ж дистанцію, що розмічено на місцевості і КП на ній. Дитина біжить цією розміченою трасою. Може здолати весь шлях за розміткою, а може десь зрізати, вкоротити шлях, якщо розуміє, як це зробити. Тим самим поліпшити свій результат [4, 11]. Дистанції такого типу ми використовували в своїх тренуваннях з юними спортсменами, коли вони вже певною мірою оволоділи початковими навичками читання карти, опанували відчуття відстані та напрямку.

Дуже відповідально ми підходили до участі дітей у змаганнях. Навчальні змагання ми починали проводити, коли діти вже могли на бігу орієнтувати карту і читати її. Дистанції навчальних змагань планувались так, щоб рух на КП здійснювався за чіткими лінійними орієнтирами, самі КП розташовувались на чітких, добре зчитуваних об'єктах. Пізніше на тренувальних стартах діти засвоювали технічні прийоми, пов'язані з рухом за напрямком. Змагання в такому випадку починали проводити, коли діти вже вміли на бігу визначати азимут. Вимоги до дистанції: КП розташовувались на перехрестях чітких лінійних орієнтирів і для

знаходження їх треба було перетинати ділянку місцевості, дотримуючись заздалегідь визначеного азимуту [5, 7].

Результати застосування запропонованої нами методики ми мали змогу проаналізувати, коли провели низку тестів з нашими спортсменами і порівняли результати з результатами спортсменів, які мали такий самий стаж занять, але займалися за традиційною методикою [2, 3].

Вправа 1: спортсмени рухаються розміченою дистанцією в середньому темпі (ЧСС 150-170 уд/хв). На дистанції знаходяться КП, на яких є картки із зображенням 4 варіантів можливого розташування. Треба якнайшвидше визначити варіант, що відповідає точці розташування КП. Оцінюється швидкість пробігання дистанції та кількість зроблених помилок.

Вправа 2: на карті зображується старт та велика кількість КП навколо нього на відстані 50-100 м, які не мають номерів, тобто спортсмен при досяганні знаку КП не може бути точно впевнений, на який КП потрапив. На карті КП нумеруються по порядку. Завдання: визначивши азимут і відстань рухатись на КП, відмітитись та повернутись на старт і так поспіль, доки спортсмен не здолає всі КП. Оцінюється швидкість та кількість неправильно відмічених КП.

За допомогою зазначених вправ ми могли визначити рівень володіння юними спортсменами навичками читання карти та порівнянні її з місцевістю (Вправа 1). А також навичками руху за напрямком та контролю відстані (Вправа 2). Оскільки оцінювався час виконання вправ, то можна також було виявити, як технічні навички застосовуються на швидкості [2, 3].

Якщо проаналізувати швидкість долання обох дистанцій школярами, що займалися за традиційною методикою (Група 1) і нашими спортсменами (Група 2), можемо відмітити, що середній час проходження дистанції Групи 1 становив $09,39 \pm 0,39$ хв. Середній час долання дистанції Групою 2 був кращим на 14,3%, $p \leq 0,05$. (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники швидкості долання дистанцій

Показник	N	X	S	Sx	t	P
Група 1	20	0:09.39	0:0045	0:00.10	-6,8	$\geq 0,05$
Група 2	20	0:08.16	0:00.30	0:00.07		

Аналіз кількості наданих правильних відповідей спортсменами обох груп представлений в таблиці 2. Можемо спостерігати кращі результати в Групі 2, що при виконанні Вправи 1 становить $3,61 \pm 1,05$ правильних відповідей (72,2 %) і на 27,2% відрізняється від показників Групи 1. За результатами Вправи 2 різниця результатів на рівні $p \leq 0,05$, де показник Групи 2 краще на 17,2%.

Таблиця 2.

Аналіз кількості правильних відповідей

Показник		N	X	S	Sx	t	P
Вправа 1	Група 1	20	2,25	1,45	0,32	3,41	$\geq 0,05$
	Група 2	20	3,61	1,05	0,23		
Вправа 2	Група 1	20	2,25	1,37	0,31	2,02	$\geq 0,05$
	Група 2	20	3,11	1,32	0,30		

Висновки: основною метою запропонованої нами методики було застосування початкової технічної і тактичної підготовки спортсменів 1 року навчання в поєднанні фізичних і розумових навантажень одночасно. Для цього ми застосовували вправи, які дозволяли юним спортсменам з перших занять гармонійно поєднувати фізичну з іншими видами підготовки за допомогою ігрового та змагального методів. За результатами дослідження можемо спостерігати кращий рівень фізичної підготовки наших учнів порівняно з групою дітей, що мали такий самий стаж занять за традиційною методикою. За оцінкою технічної підготовленості наші підопічні також мали перевагу над своїми однолітками. Отже, відповідно до результатів дослідження, можемо зазначити, що ця методика довела свою ефективність і може застосовуватися під час проведення тренувань зі спортсменами-початківцями 10-12 років.

Перспективи подальших досліджень можуть стосуватись вдосконалення запропонованої методики, використання більшого арсеналу спеціальних вправ, що будуть застосовуватись при підготовці орієнтувальників 12-14 років.

Література

1. Войтович І.М. Рухливі ігри у спортивному орієнтуванні: метод. рекомендації. Луцьк. 2019. 36 с.
2. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ*, 2018. Вип. 27. С. 102-109.

3. Доценко О. В., Вихляєв Ю. М. Оцінка техніко-тактичної підготовленості у спортивному орієнтуванні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури».* (Фізична культура і спорт), 2013. Вип. 8 (35). С. 19-24.
4. Король С.А., Сірик П.Є. Удосконалення технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2019. Вип. 5 (113). С. 70-73.
5. Маясов Л., Сапужак І., Кубін А. Структура технічних і тактичних дій спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України.* Львів, 2018. Т. 1. С. 193-198.
6. Полулященко Т. Л. Методика навчання технічним навикам спортивного орієнтування новачків. Приоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у ХХІ столітті : зб. наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практич. конф. (15-16 березня, 2019 р.). Одеса, 2019. Ч. 2. С. 39-43.
7. Пронтішева Л. П. Спортивне орієнтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця: ФОП Главацька Р. В. 2014. 118 с.
8. Чобанюк К., Галан Я. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. *Молода спортивна наука України.* Львів, 2017. Вип. 21. Т. 2. С. 82.
9. Ferguson C., Turbyfill R. Discovering orienteering: skills, techniques and activities Champaign: *Human Kinetics*, 2013. 196 p.
10. Midtbø T. Indoor Maps for Orienteering Sport Events. *Scientific Journal Of Orienteering.* 2014. Volume 19. Pp. 19-28. http://orienteering.org/wp-content/uploads/2018/12/Scientific_Journal_Of_Orienteering_2014_vol19_1.pdf
11. Sension-Hall D. Compass games: An introduction to orienteering skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2011. 82(1). Pp.16-22.