

ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У НАВЧАЛЬНІЙ СЕКЦІЇ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Доповідач: Король С. А., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

На сьогоднішній день підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ України здійснюється шляхом створення навчальних секцій з видів спорту, що обирають студенти [1; 2]. Така форма організації фізичного виховання значно підвищує інтерес та мотивацію студентів до занять. Разом з цим, виникає необхідність розробки нових програм, що ґрунтуються на певному виді рухової активності.

Спортивне орієнтування як вид рухової активності, що поєднує в собі біг по пересічній місцевості з розумовою діяльністю, має ряд переваг, оскільки є засобом розвитку не лише фізичних, але й інтелектуальних здібностей студентської молоді. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, координації рухів. Водночас покращуються показники швидкості розумових процесів, оперативного мислення, стійкості уваги й здатності до її переключення, зорової та оперативної пам'яті [3, с.7].

Важливе місце для забезпечення ефективної навчальної діяльності у спортивному орієнтуванні має техніко-тактична підготовка студента. Техніко-тактична підготовленість студента включає в себе сукупність навичок орієнтування на місцевості, застосування ним технічних прийомів та способів їх використання в умовах постійно мінливої місцевості [4, с.45].

Студенти повинні опанувати навички бігу та пересування на лижах у залежності від виду місцевості (грунту для орієнтування бігом, якості лижні для орієнтування на лижах), роботи з картою та компасом, швидкої відмітки на контрольному пункті (КП). При цьому на дистанції необхідно вирішувати завдання вибору шляху переміщення, послідовності застосування різних прийомів орієнтування, швидкості руху.

До техніки орієнтування належать: елементи техніки, технічні прийоми та способи орієнтування.

Основними елементами техніки орієнтування є розпізнання орієнтирів на місцевості та співставлення їх з картою, і навпаки, трансформація умовного знаку в об'єкт місцевості; вимірювання

відстані на карті; визначення сторін світу; орієнтування карти та компасу.

До основних прийомів орієнтування належать: «читання» карти, образне уявлення місцевості по зображенню на карті, визначення напрямку руху, контроль за переміщенням по місцевості [5, с. 29].

Основними способами орієнтування є переміщення по азимуту, за напрямком, з читанням карти, за лінійними орієнтирами.

Техніка орієнтування бігом відрізняється від техніки орієнтування на лижах. Для літнього орієнтування притаманне: доскональне читання рельєфу, швидке зняття азимуту, точний біг за азимутом, швидкий вибір оптимального шляху та відсіювання непотрібної інформації. Для зимового орієнтування необхідно опанувати наступні технічні елементи: швидкий вибір раціонального шляху; здатність запам'ятовувати ділянки дистанції; вибір оптимальних для запам'ятовування ділянок дистанції; читання карти наперед (вибір варіанту переміщення на наступний контрольний пункт).

Компонентами тактичної підготовленості є спеціальні знання та специфічні вміння. Спеціальними є знання: про доцільність та ефективність застосування конкретного прийому чи способу орієнтування в різних умовах змагальної боротьби, про зміну швидкості переміщення по різноманітній місцевості, про сильні та слабкі сторони своєї підготовленості та підготовленості суперників. До специфічних тактичних вмінь відносяться: здатність до швидкого переходу від генералізованого до детального сприйняття місцевості, і навпаки; здатність до швидкого переключення від одного способу орієнтування до іншого; здатність за попередньою інформацією формувати установку на характер майбутньої боротьби [6, с.32].

Вивчення та вдосконалення техніко-тактичних прийомів відбувається в три етапи: ознайомлення й опробування тієї чи іншої дії, аналіз та детальне навчання дії в цілому в спрощених умовах (у стані спокою, у ході переміщення кроком), удосконалення навичок під час фізичного навантаження на місцевості.

Виходячи з навчальної діяльності у ВНЗ підготовка студентів у навчальній секції зі «Спортивного орієнтування» відбувається в чотири етапи: початкова базова підготовка, поглиблена базова, спеціалізована базова та професійно-прикладна фізична підготовка.

Розглянемо зміст техніко-тактичної підготовки студентів на етапі початкової базової підготовки

Для техніко-тактичної підготовки студентів на етапі початкової базової підготовки необхідно освоєння наступних елементів:

Основи топографії. Способи зображення земної поверхні. Карти, їх масштаби. Спортивні карти. Умовні знаки спортивних карт: забудови, сітки доріг, гідрографії, рослинності, поза масштабних об'єктів, рельєфу. Позначення дистанції, суддівські умовні знаки. Точкові, лінійні та площадні орієнтири. Перетин рельєфу. Основні та допоміжні горизонталі. Набір висоти. Спеціальні форми рельєфу: гірський, горбистий, яристо-балковий, дрібногорбистий. Засади сприйняття місцевості, умовних знаків карт. Топографічні диктанти. «Читання» карти «по великому пальцю».

Спортивний компас. Прийоми застосування компасів. Визначення сторін світу за допомогою компаса. Визначення місця свого знаходження. Способи тримання компаса та карти.

Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту за місцевими прикметами. Злучення місцевості з картою. Орієнтування за лінійними орієнтирами. Поняття азимута. Визначення азимуту на карті та на місцевості. Рух у заданому напрямі на відкритій та закритій місцевості.

Вимірювання відстані на карті та місцевості. Визначення відстані на карті за допомогою лінійки компасу, візуально. Визначення відстані на місцевості кроками, за часом, візуально. Фактори, що впливають на точність вимірювання.

Контрольний пункт. Обладнання та принципи його встановлення на місцевості. Відмітка олівцем, компостером, чипом.

Засади просторової орієнтації. Відпрацювання дій спортсмена за умови втрати орієнтації.

Розвиток спостережливості, уваги, пам'яті, уяви, мислення. Знаходження певних елементів чи фрагментів спортивних карт. Запам'ятовування малюнків, предметів, чисел, слів тощо. Знаходження однакових шматочків карт, вправи з числами в таблиці, запам'ятовування та замальовування різних елементів, запам'ятовування шляху руху до КП і його реалізація. Складання розрізаних карт. «Читання» та «пам'ять» карти під час бігу. Запам'ятовування ділянок дистанції для зимового орієнтування. Відтворення шляху на карті після подолання дистанції.

Рухливі ігри та естафети з елементами орієнтування. Ігри на місцевості із застосуванням орієнтування: естафети з картками умовних знаків карт, пошук КП за схемою, картою, збирання чи перенесення частинок карт до старту та складання їх за зразком цілої. Елементарні естафети з торканням чи оббіганням КП. Запам'ятовування чи додавання чисел, написаних на КП, букв, умовних знаків тощо. Проходження дистанцій з найпростішими елементами орієнтування, естафети чи індивідуальне проходження дистанції з відмічанням тільки тих номерів КП, які вказані у картці, теж саме із застосуванням карт-схем таких дистанцій. Пошук КП по намальованій схемі. Вправи на вимірювання відстані до КП.

Вивчення та засвоєння технічних елементів. Вибір оптимального шляху для переміщення на ділянці дистанції, орієнтирів і «прив'язок». Вибір прийомів орієнтування від «прив'язки» до КП. Підготовка картки для відмічання. Прихід на КП та вихід з нього. Рух за ланцюжком орієнтирів. «Прив'язки», опорні та гальмівні орієнтири. «Попередня» та «заклучна» прив'язки на маркованій дистанції.

Дистанції. Ознайомлення з найпростішими дистанціями за вибором, у заданому напрямку, «зірочкою», «метеликом», «відмітник», міні-орієнтування, паркові короткі дистанції. Проходження маркованої дистанції, скіатлон. Прості естафетні дистанції.

Тактика спортивного орієнтування. Тактичне планування оптимального переміщення на ділянці дистанції, вибір шляху переміщення в залежності від виду місцевості, використання суперників під час дистанції. Тактичне прийоми проходження дистанцій (за вибором, маркованої, скіатлону та естафетної).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Про затвердження заходів спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. №1078 [Електронний ресурс] /

Режим доступу :

http://uazakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm

2. Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ

Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. №4 [Електронний ресурс] / Режим доступу :

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

3. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

4. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / уклад. С.В. Мединський [та ін.]; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці: Рута, 2005. – 92 с.

5. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.

6. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: учебн. пособ. / Ю.С. Воронов. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 94-98.