

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

В статті досліджені відмінності між формуванням рухових та техніко-тактичних вмінь та навичок у спортивному орієнтуванні. Вони полягають у необхідності більш тривалої, різноманітної, детальної і якісної підготовки, засвоєнні більш багатого арсеналу тактичних варіантів спортивної боротьби і способів подолання кожного етапу дистанції. Процес формування техніко-тактичних вмінь та навичок у спортивному орієнтуванні більш тривалий, що знайшло підтвердження у нашому дослідженні, де сформованість техніко-тактичних навичок після першого року навчання досягла лише початкового рівня четвертої фази, тобто навички виконання техніко-тактичних дій в полегшених або у відносно стандартних умовах.

Ключові слова: навички, техніко-тактичні, формування, підлітки, спортивне орієнтування.

Постановка проблеми

Рівень сформованості техніко-тактичних навичок в значній мірі визначає рівень змагальної підготовленості підлітків, що займаються спортивним орієнтуванням. Під техніко-тактичними навичками ми розуміємо спроможність спортсмена автоматично виконувати дії з визначення напрямку пересування на незнайомій дистанції за допомогою наявних орієнтирів, форм рельєфу, читання карти і компасу. Змагальна дистанція у спортивному орієнтуванні (до 10-12 км) складається з окремих відрізків, після кожного з яких спортсмен повинен відмітитись на контрольному пункті і як правило прокладається на покритій густою рослинністю місцевості зі складним рельєфом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Основний загал публікацій в спеціальній педагогічній і спортивній літературі присвячено різним питанням вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Техніко-тактичну підготовленість у спортивному орієнтуванні вивчали В.М. Альошин, В.М. Чешихіна, А.А. Ширінян, Я.В. Сіраковская [2, 13, 15], які довели, що спеціальна техніко-тактична підготовленість розвивається більш результативно, якщо тренування проводяться на тлі фізичного навантаження. Методику оцінки техніко-тактичної підготовленості орієнтувальників, що включає систему тестів, запропонував А.С. Лосев та Ю.В. Воронов [8]. Методологію управління техніко-тактичної підготовки в спортивному орієнтуванні розглянули Н.Д. Васильєв, А.Е. Рожнов [4], які обґрунтували трьох компонентний алгоритм управління техніко-тактичної підготовки орієнтувальників.

Постійна увага приділяється формуванню рухових навичок підлітків різної спортивної спеціалізації. Різним сторонам формування та вдосконалення рухових навичок присвятили свої праці А.В. Іванов, А.С. Лосев, В.М. Чешихіна, А.А. Ширінян та інші [1, 8, 13, 14, 15].

В той же час, формування техніко-тактичних навичок підлітків привертає увагу значно меншого кола дослідників, хоча саме в цьому віці закладаються підвалини техніко-тактичної майстерності. У спеціальній літературі не визначена кількість годин, що повинні бути відведені на оволодіння техніко-тактичними вміннями, та їх співвідношення з фізичною підготовкою, можливість використання сучасних технічних засобів, педагогічні умови та методика проведення занять з оволодіння техніко-тактичними навичками і багато інших питань, що потребують подальшого вивчення і спеціальних досліджень.

Мета дослідження. Дослідити особливості формування техніко-тактичних навичок підлітків у спортивному орієнтуванні.

Обґрунтування результатів дослідження

У нашому дослідженні приймали участь дві групи підлітків (по 35 чоловік у кожній групі), що тренувались у дитячій-юнацькій спортивній школі зі спортивного орієнтування № 12 м. Києва. Перша група тренувалась за традиційною програмою, друга група – за експериментальною, авторською програмою.

Відомо, що процес формування рухових навичок у більшості видів спорту здійснюється у п'ять фаз, які детально досліджені, тоді як формування техніко-тактичних навичок має свої особливості і потребує свого чіткого розмежування і визначення, особливо у такому складному виді як спортивне орієнтування.

Розглянемо у порівняльному аспекті фази формування рухових і техніко-тактичних навичок. Першою фазою формування рухової навички є створення уявлення про вивчаємо вправу, перша фаза формування техніко-тактичних навичок подібна, це оволодіння мінімальним об'ємом знань про техніко-тактичні засоби та прийоми орієнтування, що вивчаються. В обох фазах використовуються розповідь, пояснення,

демонстрація наочних матеріалів, слайдів тощо, але об'єм часу, що відводиться на опанування матеріалу значно відрізняється – у першому випадку відводиться від кількох хвилин до однієї години в залежності від складності вправи, що вивчається, тоді як при опануванні техніко-тактичних навичок цей об'єм часу вже вимірюється у десятках годин.

В нашому дослідженні ми вивчали такі технічні прийоми як взяття азимуту, вибір шляху, відстеження місця знаходження під час бігу і відвели на першу фазу 54 годин, що склало 18,75% від загального об'єму годин, відведених на тренування підлітків першого року навчання, тоді як за офіційною (традиційною) програмою запропоновано 36 годин, що складає 12,5% від загального об'єму годин. Особливістю нашої методики було впровадження відео-уроків з поетапним поясненням тренера на додачу до традиційних засобів навчання; у процесі оволодіння програмним матеріалом ми використали застосування ігрових моментів під час навчання технічним прийомом. Так, дистанції початкового рівня з використанням простих схем місцевості мали розважальний ігровий зміст – пошук скарбів, пошук секретних листів, тощо. Мінімальний об'єм знань ми тестували за допомогою тестів-опитувальників, комп'ютерних програм-тестів. Порівняльна оцінка знань контрольної і експериментальної груп показала більш оптимальну (високу) підготовленість підлітків другої групи, що можна пояснити, тим що діти з експериментальної групи мали більше часу на засвоєння техніко-тактичних знань та вмій (табл. 1). Одночасно з вивченням техніко-тактичних прийомів, ми працювали над оволодінням рухових навичок, які звісно набагато простіші у спортивному орієнтуванні і базуються на відповідній фізичній підготовці. Під час виконання бігових навантажень головним завданням було надання знань та практичних прийомів роботи з компасом, читання карти, тощо. Таким чином, з метою економії часу і інтенсифікації навчального процесу ми поєднували елементи фізичної і техніко-тактичної підготовки впродовж всього року навчання, що надало нам можливість виділити на оволодіння техніко-тактичних навичок 234 години (81,25%), тоді як у традиційній програмі на цей розділ відводиться 144 години (50%). В той же час на фізичну підготовку в експериментальній програмі відведено 54 години (18,75%), а в традиційній програмі відповідно 144 години (50%).

Таблиця 1

Результати проведення тестів з оцінки техніко-тактичних знань

Контингент досліджуваних	Сумарний відсоток вірних відповідей	
	Тести-опитувальники	Комп'ютерні тести
Експериментальна група (n =35)	67 %	73%
Контрольна група (n =35)	61%	62%

Другою фазою формування рухової навички є розучування вправи по частинам (елементам). Використовується багаторазовий повтор елементів вправи з ускладненням і прискоренням амплітудних, часових і координатних характеристик їх виконання. Друга фаза формування техніко-тактичних навичок уявляє собою запам'ятовування і засвоєння окремих розділів матеріалу, що вивчається. Використовується: 1) оволодіння способами читання карти шляхом ідентифікації і запам'ятовування розташування умовних позначок; 2) оволодіння прийомами орієнтування на місцевості за допомогою компасу; 3) ідентифікація умовних позначок карти шляхом їх співставлення з реальною рослинністю, орієнтирами та формами рельєфу; 4) оволодіння способами обрання маршруту за допомогою карти і компасу тощо.

В нашому дослідженні ми присвятили вище зазначеним розділам 54 години, що склало 18,75% від загального об'єму годин, відведених на тренування підлітків першого року навчання, тоді як за офіційною (традиційною) програмою запропоновано 36 годин, що складає 12,5% від загального об'єму годин. Особливістю нашої методики навчання було те, що процес надання знань відразу відбувався в реальних умовах проходження майбутніх дистанцій. Порівняльна оцінка знань контрольної і експериментальної групи показала більш оптимальну (високу) підготовленість підлітків другої групи, що відзначилось у меншому часу читання карти, меншій кількості помилок при орієнтуванні, на місцевості за допомогою компасу, кращому знанні умовних позначок карти, та більш раціональному обранню маршрутів (табл. 2).

Третьою фазою формування рухової навички є цілісне виконання вправи за постійним сенсорним контролем. Вдосконалення проводиться шляхом багаторазового повтору з ускладненим і прискореним виконанням вправи та оптимізацією її амплітудних, часових та координатних характеристик. Підсумком є досягнення стадії рухового вміння. Третя фаза формування техніко-тактичних вмій уявляє собою виконання техніко-тактичних дій у русі з постійним співставленням наявних орієнтирів з умовними позначками карти та показаннями компасу. Вдосконалення проводиться шляхом багаторазового повтору з ускладненим і прискореним виконанням техніко-тактичних дій.

В нашому дослідженні ми присвятили вище зазначеним розділам 54 години, що склало 18,75% від загального об'єму годин, відведених на тренування підлітків першого року навчання, тоді як за офіційною (традиційною) програмою запропоновано 36 годин, що складає 12,5% від загального об'єму годин.

Особливістю нашої методики навчання було те, що підлітки проходили дистанцію в заданому напрямку під контролем тренера, або самостійно проходили попередньо розмічену дистанцію, відстежуючи пересування на карті.

Таблиця 2

**Техніко-тактична підготовленість підлітків
контрольної та експериментальної групи**

Вид випробування	Середній результат групи	
	Експериментальна група	Контрольна група
Виставлення карти "на північ"	7 секунд	10 секунд
Відсоток помилок при відстежуванні свого місця знаходження	7,6%	10,2%
Комп'ютерний тест із знання умовних знаків (20 питань)	16,5 ±1,8 відповідей	14,1±2,3 відповідей
Оцінка обиравання маршруту по 5 бальній шкалі (5 перегонів)	4,23±0,3	3,62±0,2

Дві групи ми протестували за допомогою промаркірованих дистанцій, де вихованцям необхідно було відмітити на карті розташування контрольних пунктів, зіставляючи з місцевістю. Результат складався з часу проходження дистанції та за кожен не вірно відмічений контрольний пункт додавався штрафний час. Учні експериментальної групи в середньому показали результат на 7-10% краще за підлітків з контрольної групи. Так середній час проходження дистанції учнями експериментальної групи склав 18 хвилин 34 секунди, в той час як учні контрольної групи подолали цю ж дистанцію в середньому за 23 хвилини 45 секунд. Довжина дистанції складала 1,1 км з 5 контрольними пунктами. 10 учнів експериментальної групи вірно відмітили всі 5 контрольних пунктів (КП), 11 – зробили одну помилку, 7 – зробили три помилки, 5 – помилились чотири рази з п'яти, та 2-є не відмітили жодного КП вірно.

У контрольній групі лише 5 учнів відмітили вірно всі 5 КП, але 14 зробили по одній помилці, 8 – помилились три рази, 5 – зробили чотири помилки, та 3 не відмітили жодного КП вірно. Що свідчить про більш якісне засвоєння матеріалу підлітками експериментальної групи.

Четвертою фазою формування рухової навички є автоматичне виконання змагальної вправи у відносно стандартних або полегшених умовах. Вдосконалення проводиться шляхом багаторазового повтору з ускладненим і прискореним виконанням вправи та оптимізацією її амплітудних, часових та координаційних характеристик згідно з антропометричними та функціональними особливостями організму виконавця. В результаті досягається стадія рухової навички, що може виконуватись у відносно стандартних або полегшених умовах як у оптимальному, так і, у разі необхідності, у стані прихованої та явної втоми.

Четверта фаза формування техніко-тактичних навичок в спортивному орієнтуванні уявляє собою автоматичне виконання техніко-тактичних дій під час подолання змагальної дистанції з відносно стандартним або полегшеним рельєфом. Вдосконалення відбувалося шляхом багаторазового повтору з ускладненим і прискореним виконанням техніко-тактичних дій з оптимальним (мінімізованим) використанням спортивної карти та компасу, з переважним використанням карти за пам'яттю і підключенням у якості основних наявних орієнтирів на місцевості. В результаті досягається стадія оптимального виконання навичок техніко тактичних дій у стані прихованої, а потім і явної втоми під час подолання змагальної дистанції з відносно стандартним або полегшеним рельєфом.

В нашому дослідженні ми присвятили вище зазначеним розділам 54 години, що склало 18,75% від загального об'єму годин, відведених на тренування підлітків першого року навчання, тоді як за офіційною (традиційною) програмою запропоновано 36 годин, що складає 12,5% від загального об'єму годин. Особливістю нашої методики навчання було те, що учні самостійно долали дистанцію у заданому напрямку на вже знайомій місцевості, що надавало їм більшої впевненості, за допомогою чого вони менше часу витрачали на читання карти та більше на запам'ятовування розташування КП та зіставлення карти з місцевістю, але дистанції були різної спрямованості, та вимагали постійної уваги та контролю. Треба підкреслити, що завдяки тому, що учні набули впевненість та знання особливостей місцевості, вони звикали до швидкісного орієнтування під час інтенсивного бігу без зупинок, навіть у стані прихованої або явної втоми, що дуже важливо у подальшому розвитку та ставленні їх як спортсменів.

Результати ми тестували на схожій за ландшафтом, але незнайомій місцевості, де учні двох груп проходили дистанцію у заданому напрямку. Довжина дистанції, згідно з віком підлітків, не перевищувала 2 кілометрів. На цьому етапі експериментальна група у середньому покращила результат контрольної на 10-15%, що свідчить про краще засвоєння вмінь з формування техніко тактичних навичок.

П'ятою фазою формування рухової навички є автоматичне використання вправ у різних умовах змагань. Вдосконалення проводиться шляхом багаторазового повтору в різних станах організму та ускладнених умовах, що постійно змінюються, чим досягається стадія варіативної рухової навички.

П'ята фаза формування техніко-тактичних навичок в спортивному орієнтуванні уявляє собою автоматичне виконання техніко-тактичних дій під час подолання змагальної дистанції з набором різнопрофільного, складного, мінливого рельєфу. Вдосконалення відбувається шляхом багаторазового повтору виконання техніко-тактичних дій на змагальних трасах підвищених категорій складності у різних погодних умовах та функціональному стані. Результатом є досягнення стадії варіативної навички виконання техніко тактичних дій. Цієї фази на першому році навчання досягають лише най талановиті учні, які впевнено та не дуже напружено проходили дистанцію у знайомій місцевості та на місцевості зі схожим ландшафтом. Для формування 5 фази необхідна участь у міських змаганнях, які проводяться на не знайомій місцевості. В нашому дослідженні ми присвятили вище зазначеному розділу 18 годин, що склало 6,25% від загального об'єму годин, відведених на тренування підлітків першого року навчання, тоді як за офіційною (традиційною) програмою на участь у змаганнях взагалі не відведено часу, та вони знаходяться поза сіткою годин. Більшість учнів на першому році навчання досягають лише 4-ої фази формування техніко тактичних навичок, так як досягнення 5 фази вимагає значного досвіду, впевненості та знання різних техніко-тактичних нюансів орієнтування на місцевості, тощо.

Так, 10 вихованців взяли участь у міських змаганнях успішно подолавши дистанцію та посівши різні місця. Щодо контрольної групи, з 35 учнів у змаганнях взяли участь 8 вихованців, та лише 6 подолали успішно всю дистанцію. Таким чином ми підтвердили необхідність більш детальної роботи з формування техніко-тактичних вмінь та навичок за рахунок збільшення відведених годин, сумісного засвоєння техніко-тактичних навичок та фізичної підготовки, особливо у стані прихованої або явної втоми, застосування сучасних технічних засобів та вдосконалення педагогічних умов і методик навчання.

Якщо ми порівнюємо фази формування рухових і техніко-тактичних навичок, то мусимо відмітити значну тотожність у визначенні і розподілі фаз навчання, у завданнях, що постають перед викладачем та учнем. Це обумовлено єдиною стратегією боротьби за кінцевий результат на змагальній дистанції. В той же час є свої відмінності, які полягають у багатому виборі тактичних варіантів спортивної боротьби і способів подолання кожного етапу дистанції. У спортивному орієнтуванні тактичний вибір маршруту подолання дистанції також має враховувати функціональну і фізичну готовність спортсмена, як і в інших видах спорту, це безперечно, але тільки в спортивному орієнтуванні невіддале техніко-тактичне рішення може якісно ускладнити умови додання маршруту або збільшити довжину дистанції, а отже і час напруженої боротьби у стані явної втоми, що автоматично надає перевагу супротивнику, який оптимально обирає трасу маршруту. Тому засвоєння техніко-тактичних умінь і навичок у спортивному орієнтуванні потребує більш різноманітної, детальної і якісної підготовки, що знайшла своє відображення у методиці і засобах тренування експериментальної групи. Але якщо процес формування рухових навичок був майже завершений впродовж першого року навчання, то сформованість техніко-тактичних навичок досягла лише початкового рівня четвертої фази.

Висновки

1. Питання формування техніко-тактичних вмінь та навичок підлітками у спортивному орієнтуванні недостатньо відображені у спеціальній літературі.
2. Засвоєння техніко-тактичних вмінь та навичок є важливим компонентом тренувально-педагогічного процесу підлітків у спортивному орієнтуванні.
3. Питання формування рухових та техніко-тактичних вмінь і навичок у спортивному орієнтуванні тотожні у визначенні і розподілі фаз навчання, у завданнях, що постають перед викладачем і учнем при вирішенні питань підготовки і завершенні кожної з фаз, що обумовлено єдиною стратегією боротьби за кінцевий результат на змагальній дистанції.
4. Відмінності між формуванням рухових та техніко-тактичних вмінь та навичок у спортивному орієнтуванні полягають у необхідності більш тривалої, різноманітної, детальної і якісної підготовки, що повинна бути відведена на засвоєння багатого арсеналу тактичних варіантів спортивної боротьби і способів подолання кожного етапу дистанції
5. Процес формування техніко-тактичних вмінь та навичок у спортивному орієнтуванні у порівнянні з руховими навичками більш тривалий, що знайшло підтвердження у нашому дослідженні, де сформованість техніко-тактичних навичок після першого року навчання досягла лише початкового рівня четвертої фази, тобто навички виконання техніко-тактичних дій в полегшених або у відносно стандартних умовах.

Використані джерела

1. Акимов В.Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях "ближней" ориентации / В.Г. Акимов // Проблемы физического воспитания студентов вузов. – Брест, 1975. – С. 127-129.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – С. 145-152

3. Борилкевич В. Беговая подготовка ориентировщика / В. Борилкевич, А. Зорина, Б. Михайлова, А. Ширинян – С-Пб: Санкт-Петербургский институт. – 1994. – С. 240-243.
4. Васильев Н.Д., Рожнов А.Е. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев // Теория и практики физической культуры. – 1989. – N 4. – С. 45-47.
5. Вейялайнен Лийса. Зелеными маршрутами / Л. Вейялайнен // Пер. с фин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 187-192 ил. – (звезды зарубежного спорта).
6. Корнилов Ю.К. Мышление руководителя и методы его изучения / Ю.К. Корнилов. – Ярославль: ЯрГУ, 1982. – С. 37-42.
7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования / В.Костылев. – М., 1995. – С. 94-97.
8. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 82-86.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 103-107.
10. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилкевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Ширинян. – С-Пб.: С-Пб. ун-т, 1994. – С. 27-30.
11. Психология личности: Тесты, опросники, методики / Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – С. 17-19.
12. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств внимания в процессе многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков / В.В. Чешихина. Метод, разработ. – М., 1996. – С. 5-8.
13. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании у квалифицированных ориентировщиков. Метод. разработ. / В.В. Чешихина. – Ашхабад, 1990. – С. 4-6.
14. Чешихина В.В. – М.: Советский спорт, 2006. – С 198-203.
15. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян. – М.: Академпринт, 2008. – С. 97-109.

Vykhliaev Y.M. Dotsenko O.V.

FEATURES OF FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN ADOLESCENTS AN EXAMPLE OF ORIENTEERING

In this paper the differences between the formation and movement of technical and tactical skills in orienteering. They lie in the need for more long-term, diverse, detailed and high-quality training, mastering a rich arsenal of tactical options wrestling and ways to overcome the distance of each stage. The process of formation of technical and tactical skills in orienteering longer. This was confirmed in our study, where the formation of the technical and tactical skills after the first year only reached the initial level of the fourth phase.

Key words: *skills, technical and tactical formation, teenagers, orienteering.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.

