

Рівень технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років

Анотація: Дана стаття присвячена особливостям рекреаційного туризму. Представлені види спортивно-оздоровчого туризму, які можуть використовуватися різними віковими групами населення у якості ефективного засобу рекреації.

Ключові слова: туризм, рекреація, спортивно-оздоровчий, населення, здоров'я.

Вступ. Спортивне орієнтування - це молодий і швидко розвивається вид спорту. Він вдало поєднує в собі фізичні та розумові навантаження на тлі позитивних емоцій в постійно мінливих зовнішніх умовах, а також вимагає від спортсменів швидкої і точної оцінки ситуації, що склалася та вміння мислити, відчуючи великі фізичні навантаження.

Тенденції в розвитку орієнтування, підготовки дистанцій і техніці виготовлення спортивних карт, а головне - в розумінні суті змагань зі спортивного орієнтування, привели до того, що зараз сучасному спортсмену-орієнтувальнику необхідно посилено працювати над підвищенням свого технічного майстерності [31]. Саме це є одним з ключових моментів для успішних виступів на змаганнях. Технічна підготовка орієнтувальників складається в оволодінні прийомами і методами роботи з картою і компасом, а також вимірювання відстаней з метою визначення свого місця розташування або пересування в бажану точку місцевості.

Для досягання максимально високих результатів кожний професіональний спортсмен повинен бути ознайомлений зі своєю підготовкою і чітко контролювати своє навантаження. Тренування спортсменів-орієнтувальників має свої труднощі і проблеми. Вони пов'язані не тільки з високими фізичними навантаженнями на різних типах місцевості, а й необхідністю вирішувати складні інтелектуальні завдання (швидко вибирати

оптимальні шляхи пересування по місцевості, чітко володіти усіма топографічними знаками та ін.) [4]. І, якщо, фізичну підготовку розвивають по аналогії із циклічними видами спорту, то для розвитку технічної майстерності необхідно працювати зі спортивною картою. Основною провідною у спортивній підготовці висококваліфікованих орієнтувальників є аналіз тренування.

Мета дослідження – здійснити аналіз рівня технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися в період з 2016 по 2017 роки. В ньому взяло участь 20 юних орієнтувальників, які були розділені на дві групи (експериментальну і контрольну). Групи склалися з хлопчиків, вік яких 12-13 років. Стаж занять спортивним орієнтуванням однаковий. Учні пройшли етап попередньої підготовки і перейшли до етапу початкової спеціалізації. Заняття в обох групах проводилися за затвердженим планом 3 рази на тиждень по 90 хвилин. Експериментальна група в навчально-тренувальному процесі використовувала запропоновану нами методику (розроблені нами вправи на технічну підготовку, які можна використовувати не тільки на місцевості, але і в класі, спортивному залі тощо), контрольна займалася за програмою, що використовувалася раніше.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження показали, що вихідний рівень технічної підготовленості юних орієнтувальників 12-13 років, контрольної та експериментальної груп напочаток експерименту не має істотних відмінностей ($p > 0,05$). Вихідні показники тестування рівня технічної підготовленості представлені в таблиці 1.

В результаті застосування розробленої методики у юних орієнтувальників експериментальної групи спостерігалось підвищення всіх технічних можливостей, що свідчить зменшення часу про бігання дистанції. Результати тестування наведені в таблиці 2.

Таблиця 1

Показники тестування технічної підготовки в експериментальній та контрольній груп після проведення експерименту

Назви тестів	Група	\bar{x}	σ	M	V	t	p
Умовні знаки спортивних карт (%)	ЕГ	86,9	3,2	1,06	3,68	5,27	<0,001
	КГ	80,4	1,9	0,63	2,36		
Контроль напрямку 100 м.	ЕГ	9,3	1,6	0,53	17,2	3,37	<0,01
	КГ	11,6	1,3	0,43	11,21		
Контроль напрямку 200 м (метри)	ЕГ	16,9	1,3	0,43	7,69	3,45	<0,01
	КГ	19,0	1,6	0,53	8,42		
Вимірювання відстаней на місцевості 200 м (метри)	ЕГ	16,4	0,96	0,32	5,85	3,54	<0,01
	КГ	18,3	1,3	0,43	7,1		
Вимірювання відстаней по карті (%)	ЕГ	83,1	2,25	0,75	2,71	3,30	<0,01
	КГ	79,6	2,25	0,75	2,83		

Таблиця 2

Показники тестування технічної підготовки в експериментальній (n=10) групі до та після проведення експерименту

Назви тестів	Час проведення	\bar{x}	σ	M	V	t	p
Умовні знаки спортивних карт (%)	до експ.	65,3	2,25	0,75	3,45	16,63	<0,001
	після експ.	86,9	3,2	1,06	3,68		
Контроль напрямку 100 м.	до експ.	13,9	1,6	0,53	11,51	6,14	<0,001
	після експ.	9,3	1,6	0,53	17,2		
Контроль напрямку 200 м (метри)	до експ.	22,5	1,6	0,53	7,11	8,21	<0,001
	після експ.	16,9	1,3	0,43	7,69		
Вимірювання відстаней на місцевості 200 м (метри)	до експ.	22,4	1,6	0,53	7,14	9,69	<0,001
	після експ.	16,4	0,96	0,32	5,85		
Вимірювання відстаней по карті (%)	до експ.	62,6	2,25	0,63	3,59	20,93	<0,001
	після експ.	83,1	2,25	0,75	2,71		

В контрольній групі також спостерігаються позитивні зміни в кожному тесті (табл. 3). Контрольна та експериментальна група, які достовірно не відрізнялись за даним показником тестування до експерименту ($p > 0,05$), стали достовірно розрізнятися за даним показником після проведення експерименту ($p < 0,001$).

**Показники тестування технічної підготовки в контрольній (n=10)
групи до та після проведення експерименту**

Назви тестів	Час проведення	\bar{x}	σ	M	V	t	p
Умовні знаки спортивних карт (%)	до експ.	64,7	2,25	0,75	3,48	16.03	<0,001
	після експ.	80,4	1,9	0,63	2,36		
Контроль напрямку 100 м.	до експ.	14,0	1,2	0,40	8,57	4.09	<0,01
	після експ.	11,6	1,3	0,43	11,21		
Контроль напрямку 200 м (метри)	до експ.	22,0	1,3	0,43	5,91	4.40	<0,01
	після експ.	19,0	1,6	0,53	8,42		
Вимірювання відстаней на місцевості 200 м (метри)	до експ.	22,0	1,6	0,53	7,27	5.42	<0,001
	після експ.	18,3	1,3	0,43	7,1		
Вимірювання відстаней по карті (%)	до експ.	62,2	2,25	0,43	3,62	20.13	<0,001
	після експ.	79,6	2,25	0,75	2,83		

В результаті застосування розробленої методики у юних орієнтувальників експериментальної групи спостерігалось достовірне підвищення рівня технічної підготовки.: виконання тесту «Умовні знаки спортивних карт» покращився з 65.3 до 86.9 – аж на 21.6 % (<0.05), це показує що діти на багато краще освоїли вивчення умовних знаків.; виконання тесту «Контроль напрямку 100м.» зменшився з 13.9 до 9.3 – на 4.6 % (<0.05); виконання тесту «Контроль напрямку 200м.» також позитивно зменшився з 22.5 до 16.9 – на 5.6 %(<0.05); виконання тесту «Вимірювання відстаней на місцевості 200м. « результат зменшився з 22.4 до 16.4 – на 6% (<0.05); виконання тесту «Вимірювання відстаней по карті» результат виконання покращився з 62.6 до 83.1 – на 20.5 % (<0.05). Результати виконання тестів показані в таблиці 3.

У контрольній групі достовірні зміни спостерігалися у всіх тестів. Також результат тестування аналогічно змінилися: виконання тесту «Умовні знаки спортивних карт» з 64.7 до 80.4 – на 15.7% (<0.05); виконання тесту «Контроль напрямку 100м.» зменшився з 14.0 до 11.6 – на 2.4 % (<0.05); виконання тесту «Контроль напрямку 200м.» також позитивно зменшився з 22.0 до 19.0 – на 3 %(<0.05); виконання тесту «Вимірювання відстаней на місцевості 200м. « результат зменшився з 22.0 до 18.3 – на 3.7 %(<0.05); виконання тесту

«Вимірювання відстаней по карті» результат виконання покращився з 62.2 до 79.6 – на 17.4 % (<0.05). Результати виконання тестів показані в таблиці 4.

Виходячи з даних таблиці 2 ми можемо стверджувати, що навчання за запропонованою нами методикою дає кращі результати в порівнянні з використанням загальноприйнятої програмою технічної підготовки.

У тесті «Умовні знаки спортивних карт» в кінцевому результаті різниця між експериментальною і контрольною групою склала 6 % на користь експериментальної групи. Подібна позитивна динаміка спостерігається і при порівняльному аналізі показників контролю напрямку, різниця склала в кінцевому результаті на 100 м – 2.3 м, на 200 м – 2.1 м.

Аналогічно змінилися показники вимірювання відстані на місцевості, в кінцевому результаті різниця склала – 1.9 метра на користь експериментальної групи.

У вимірі відстаней по карті в експериментальній групі динаміка також більш виражена ніж у контрольній, в заключному тестуванні різниця склала 3.5%.

Обробка результатів всіх тестів за допомогою методів математичної статистики показала, що виявлені статистично достовірні зміни на користь піддослідних експериментальної групи ($p < 0.05$).

Висновки.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що застосовувана нами програма позитивно впливає на технічну підготовку юних орієнтувальників, які займаються спортивним орієнтуванням, і можемо рекомендувати цей метод як в якості факультативного, так і в якості базового методу навчання. Цей метод може бути схвалений і впроваджений у спортивну практику.

У зв'язку з тим, що в спортивному орієнтуванні технічна підготовка на початковому періоді навчання займає значне місце, застосовувана нами методика в навчально-тренувальному процесі значно підвищує технічний рівень юних спортсменів, що в кінцевому результаті впливає на спортивний результат.

У перспективі подальших досліджень планується дослідити рівень фізичної підготовленості юних орієнтувальників.

Список використаної літератури.

1. Агальцов В. Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 14.00.04 / В. Н Агальцов – Омск, 2009. – 20 с.

2. Альмейда К.Ф. Принятие решений в ориентировании : учебное пособие / К. Ф. Альмейда : Минск, Издательский центр «Азимут», 2010. – №6. –21 – 24 с.

3. Борилькевич В. Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании : учебное пособие / В. Е. Борилькевич, А. И. Зорин, Б. А. Михайлов, А. А. Ширинян. : С. – Петербург, Издательский дом « Просвещение », 2009. – 91 с.

4. Васильева З. В. Контроль в процессе тренировки спортсменов-ориентировщиков : учебное пособие / З. В. Васильева, Л. Ф. Кобзевой, Ю. С. Воронова : Смоленск, Издательский центр «Азимут», 2010, – 39 – 41с.

5. Воронов Ю.С. Анализ и классификация техники спортивного ориентирования : учебное пособие / Ю. С. Воронов : Смоленск, Издательский центр «Азимут», 2012, – 131–138 с.

Відомості про авторів:

Сухаревська Альона Олександрівна – студент магістратури Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).

Мулик Катерина Віталіївна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).