

2. Мотивация успехом. При этой форме следует придерживаться принципов от простого к сложному. Здесь успех может дать и негативный эффект, например, может у спортсмена повысится самооценка, утратится критическое отношение к своей деятельности.

3. Мотивация оценкой. Психофизиологическое напряжение всегда должно заканчиваться качественной или количественной оценкой. Качественная оценка может быть положительной и отрицательной: «Хорошо», «Плохо», «Молодец» и т.д. Количественная оценка может измеряться в баллах.

4. Мотивация примерами. С этой целью целесообразно устраивать встречи с чемпионами и призерами международных соревнований.

5. Мотивация моральными стимулами. К этой форме относятся: статьи в газетах и журналах об успехах спортсменов, подведение итогов соревнований с вручением дипломов, вымпелов, значков и т.д.

6. Мотивация материальными стимулами – вручение призов, подарков и т. д. [2].

Дети приходят в спорт, ожидая многого. Важно дать им удовольствие, обучение новому и постоянный интерес.

Список литературы:

1. Козлова, Ю. А. «Информационная таблица» освоения технической подготовки в учебно-тренировочном процессе учащихся отделения спортивного ориентирования ДЮСШ / Ю. А. Козлова // VIII Машеровские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 16–17 окт. 2014 г. / ВГУ имени П. М. Машерова ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2014. – С. 357–358.

2. Станский, Н. Т. О мотивации в лыжном спорте / Н. Т. Станский, Г. В. Бабичев // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2005 г. / Вит. обл. центр физ. воспит. Населения. – Витебск, 2005. – С. 97–99.

Научный руководитель – Гулидин П. К., заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин Витебского государственного университета имени П. М. Машерова, доцент, кандидат педагогических наук.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Козлова Ю. А.

*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
Республика Беларусь, г. Витебск*

Введение. Для эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важное место занимает техническая подготовка, под которой понимают совокупность навыков работы с картой и компасом, приемов выбора путей движения между контрольными пунктами, техника бега по различной местности и т.д.

При организации учебно-тренировочного процесса целесообразно придерживаться поэтапной подготовки спортсменов. На начальном этапе занятий большая роль должна отводиться получению специальных знаний. ее эффективность существенно зависит от используемых при этом методов формирования знаний [6, 7].

Цель – проанализировать структуру технической подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Основная часть. В работе А. С. Лосева (1990) структура технической подготовки представлена в виде лестницы умений, которая подразделяется на 6 уровней. На первом уровне изучаются цвета карты; основные условные знаки; ориентирование карты по местности; ориентирование вдоль отдельной тропинки; ориентирование с тропинки на тропинку. На втором уровне осваиваются чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. На третьем уровне изучаются грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами; точное ориентирование на коротких этапах. На четвертом уровне осваиваются понимание горизонталей; ориентирование с использованием крупных форм рельефа; детальное чтение рельефа. На пятом уровне изучаются использование правильных технических приемов в соответствии с условиями; чтение рельефа на соревновательной скорости; путь через контрольно-точечные ориентиры. На шестом уровне осваиваются: сложные контрольные пункты; измерение расстояний пар шагами; длинные этапы и длинные расстояния от привязок до КП.

У Л. П. Пронтишевой (1990), техническая подготовка распределена в зависимости от возраста и разделена на четыре этапа: 1) техническая подготовка для учащихся 8–9 лет; 2) техническая подготовка для учащихся 9–10 лет; 3) техническая подготовка для учащихся 10–11 лет; 4) техническая подготовка для учащихся 11–12 лет [8].

Сравнивая структуру технической подготовки А. С. Лосева (1990) и Л. П. Пронтишевой (1990), можно заметить, что у А. С. Лосева (1990) имеется акцент на изучении цветов карт, а у Л. П. Пронтишевой (1990) его нет. Хотя без их освоения никак не обойтись. Также у А. С. Лосева (1990) изучается ориентирование вдоль отдельной тропинки, ориентирование с тропинки на тропинку, а у Л. П. Пронтишевой (1990) изучение данных элементов техники ориентирования отсутствует.

В работе Л. П. Пронтишевой (1990) осваивается самостоятельная перерисовка схемы «нитки», рисовка пути движения по дорогам, тропам, отрабатывается приход, уход, отметка на КП, а в работе А. С. Лосева (1990) данные элементы не изучаются. Следует отметить тот факт, что в работе Л. П. Пронтишевой (1990) материал по технической

подготовке распределен в зависимости от возраста учащегося, а вот у А. С. Лосева (1990) нет данных о возрасте изучения данных ступеней обучения, которые он выделяет в структуре технической подготовки.

С. Б. Болотов, Е. А. Прохорова (2002) структуру технической подготовки представили в виде лестницы умений, также как и в работе у А. С. Лосева (1990), но здесь обучение представлена в виде пошагового изучения, т. е. изучение проходит шаг за шагом, в виде 7 ступеней. У С. Б. Болотова, Е. А. Прохоровой (2002) структура технической подготовки по своему содержанию схожа со структурой А. С. Лосева (1990), только у С. Б. Болотова, Е. А. Прохоровой (2002) каждая ступень имеет название, а у А. С. Лосева (1990) это отсутствует. Также можно заметить, что у А. С. Лосева (1990) лестница умений подразделяется на «уровни», а у С. Б. Болотова, Е. А. Прохоровой (2002) на «ступени» [1].

В Швеции разработана педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков». Она основана на следующих положениях – до 8–9 лет наиболее важно бегать, прыгать, лазать и все это в лесу; с 8–9 лет дети могут начинать понимать карту. К 10–12 годам дети чувствительны к базовой технике ориентирования и могут достигать ступень 3 (уровень 3) «лестницы» – выбор пути, использование компаса, точное ориентирование на коротких отрезках; во время пубертата идет изучение техники, и уже с 13 лет дети могут достигать уровни 5 и 6 «лестницы» (уровень национальных соревнований).

В работе Ф. С. Уховского описана последовательность обучения спортсменов в виде «лестницы обучения» по Г. Хазельстранду, где техническая подготовка подразделяется на 4 уровня на весь период обучения. Здесь важно отметить, что недостатком данной «лестницы обучения» является то, что каждый уровень не определен по возрасту учащегося либо по группе обучения [9].

О. Глаголева (1998) методику начального обучения техники ориентирования условно разделяет на несколько ступеней – это понимание карты, условные знаки; масштаб; ориентирование карты, компас; ориентирование вдоль линейных ориентиров; чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них [2].

В работе А. Н. Мурашко (1998) структура технической подготовки в спортивном ориентировании представлена в виде «Лестницы умений и навыков», состоящую из 6 ступеней, изучающих на начальном уровне. Так, на первом уровне изучаются цвета карты, основные условные знаки, ориентирование вдоль отдельной тропинки, ориентирование с тропинки на тропинку. На втором уровне – чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; кратчайшие пути, срезки; ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. На третьем уровне – выбор простого пути; грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами; точное ориентирование на коротких дистанциях. На четвертом уровне – понимание горизонталей; ориентирование с использованием крупных форм рельефа; детальное чтение рельефа. На пятом уровне – использование правильных технических

приемов в соответствии с условиями; чтение рельефа на соревновательной скорости; путь через контрольно-точечные ориентиры. На шестом уровне – длинные этапы и расстояния от привязок до контрольных пунктов; измерение расстояний парами шагов; взятие КП любой сложности.

На наш взгляд к недостаткам данной структуры можно отнести, что не в полной мере раскрыто содержание на каждом уровне, нет тем, которые дают знания о компасе, об определении азимута, направления движения, о легендах КП.

Выводы. Изучив перечисленные источники, мы разработали собственную структуру технической подготовки для учащихся групп НП-1 и НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ, с описанием содержания и названиями каждого «шага» обучения конкретно для каждой группы. А также выделили грубые и типичные ошибки по техническим навыкам, предложили методы их исправления, коррекции [3–5].

Список литературы:

1. Болотов, С. Б. Спортивное ориентирование / С. Б. Болотов, Е. А. Прохорова. – М. : ЦДЮТ и К МО РФ, 2002. – 56 с.
2. Глаголева, О. Урок второй «Азимут» / О. Глаголева // MIDINFO. – 1998. – С. 5–7.
3. Козлова, Ю. А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ (зимний цикл) : метод. рек. / Ю. А. Козлова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 50 с.
4. Козлова, Ю. А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ (летний цикл) : метод. рекомендации / Ю. А. Козлова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 50 с.
5. Козлова, Ю. А. Программирование технической подготовки учащихся группы НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ : метод. рек. / Ю. А. Козлова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – 50 с.
6. Козлова, Ю. А. Техническая подготовка учащихся отделения спортивного ориентирования ДЮСШ на основе программированного обучения / Ю. А. Козлова // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 49–54.
7. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
8. Пронтишева, Л. П. Истоки мастерства / Л. П. Пронтишева. – Украина : Винницкая федерация спортивного ориентирования, 1990. – 78 с.
9. Уховский, Ф. С. Уроки ориентирования : метод. рек. / Ф. С. Уховский. – 2-е изд. – М. : ЦДЮТ МО РФ, 1996. – 32 с.

Научный руководитель – Гулидин П. К., заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин Витебского государственного университета имени П. М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент.