

УДК 796.052.24:796.5

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Слобожанінов П.А.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Спортивне орієнтування є видом спорту, де недостатньо вивчені особливості техніко-тактичних характеристик та основних вимог до комбінування технічних дій, що, безумовно, позначається на успішному виступі спортсменів. Практика спортивного орієнтування показує, що для досягнення перемог при відмінній фізичній підготовленості необхідно володіти високою технічною майстерністю виконання всіх прийомів в змагальній обстановці. Навіть провідні спортсмени здійснюють технічні та тактичні помилки на найбільших змаганнях, аж до чемпіонатів світу. У початківців орієнтувальників помилки в технічній підготовці можуть надовго затримати ріст результатів, незважаючи на велику кількість сил і часу, витрачених на тренуваннях. Тому питання техніко-тактичної підготовки спортсменів-орієнтувальників залишаються актуальними в сучасних умовах.

Ключові слова: орієнтування, техніка, тактика, аналіз, майстерність, результат, дистанція.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спорту одним з актуальних питань є реалізація загальнотеоретичних підходів і принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом. В багатьох видах спорту розроблена і впроваджена концепція спортивного тренування на основі системного підходу. Дослідження змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників – на сьогоднішній день один із самих цікавих і важливих розділів спортивної науки в даному виді спорту.

Специфіка змагань зі спортивного орієнтування заключається в тому, що вони проводяться на різноманітних трасах, які в силу різного характеру місцевості, рельєфу, кліматичних умов не можуть бути об'єктивно порівняні. Крім того, у тренера немає можливості безпосередньо слідкувати за діями спортсмена на дистанції і відразу аналізувати їх.

Для змагань зі спортивного орієнтування характерні протяжні й складні по рельєфу й прохідності дистанції. Слід зазначити, що розташування контрольних пунктів, планування дистанції й сама місцевість нескінченно різноманітні, тому кожний старт вимагає пошуку оптимального варіанта проходження дистанції.

На відміну від більшості видів спорту складність змагальної діяльності в спортивному орієнтуванні залежить не тільки від об'єктивних умов: рівня підготовленості спортсмена, складності місцевості, рангу змагань, погодних умов, але й від завдань, які ставить на кожній трасі начальник дистанції, а завдання ці постійно ускладнюються.

Головною метою цієї роботи є дослідження змагальної діяльності спортсменів – орієнтувальників різного віку і розрядів, виявлення й аналіз техніко-тактичних особливостей подолання дистанцій в спортивному орієнтуванні.

Охопити всю сукупність закономірностей змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників можна зосередивши увагу, головним чином, на співвідношеннях різних параметрів змагальних дистанцій і переважно використовуваних технічних прийомів, на кількісних вираженнях цих співвідношень і тенденцій з метою підвищення ефективності керування підготовкою спортивно-го резерву в орієнтуванні.

При цьому треба зважати на те, що для кожного етапу багаторічного учбово-тренувального процесу характерні неоднакові співвідношення розглянутих параметрів і різні тенденції їхньої динаміки.

Виклад основного матеріалу. Якість удосконалення технічної й тактичної майстерності спортсмена найбільш яскраво виявляється при аналізі результатів тренувань і змагань. Ґрунтуючись на ньому, спортсмен і тренер можуть зробити висновки про ефективність тренувань, тенденціях у технічному й тактичному поліпшенні результатів, причинах помилок при подоланні дистанції, показниках фізичної підготовки. Усе це є основою для складання планів на найближчі змагання, на наступний сезон, рік, чотириліття.

В учбово-тренувальному та змагальному процесі помилки повинні бути вчасно виявлені, узгайлені й усунуті.

По закінченні чергових тренувань або змагань на місцевості необхідно:

1. Розробити й усвідомити завдання, поставлені на трасі начальником дистанції;
2. Проаналізувати шляхи руху переможців;
3. Вибрати й обґрунтувати оптимальний (найвигідніший) шлях;
4. З'ясувати основні (типові) помилки спортсменів;
5. Проаналізувати власні помилки й намітити способи їхнього виправлення.

Із цією метою дистанції можуть бути пройдені повторно по різних шляхам і з різними швидкостями. Можуть бути побудовані профілі дистанції. Більшу інформацію для міркувань і висновків дає аналіз шляхів й графіків проходження КП різними спортсменами.

Практика показує, що в боротьбі рівних спортсменів переможцю змагань лише на окремих відрізках траси вдається показати кращий результат. На інших відрізках суперники найчастіше розвивають більш високі швидкості руху. Таким чином, якщо підсумувати кращі результати на кожному з відрізків між КП, підсумок буде істотно краще часу переможця. Це так званий час «ідеального учасника». Саме його доцільно розглядати як еталон при оцінці графіків проходження дистанції. Для досягнення високих результатів у спортивному орієнтуванні трене-

рам і спортсменам рекомендується вести на всіх тренуваннях і підвидних змаганнях, запис часу проходження КП. Це найбільш точний показник наслідків допущених помилок і оперативний спосіб контролю за ростом техніко-тактичної майстерності орієнтувальників.

Спосіб оцінки шляхів руху коефіцієнтним методом дозволяє порівняти тактичну майстерність спортсменів при всіх різноманітні маршрутів між КП. Якщо підрахунок еквівалентних довжин маршрутів показує, що на більшості відрізків між КП значення збігаються зі значеннями найсильніших спортсменів, тоді, у виборі шляхів руху спортсмен перебуває досить на високому рівні. Тому причини програшу варто шукати в недостатній технічній, фізичній або психологічній підготовці. Реалізація обраного маршрута вимагає від спортсмена вміння сполучення швидкості бігу, застосування технічних прийомів і стійкості психіки.

Помилки, що допускають орієнтувальники в ході змагань, можна умовно розділити на помилки новачка, помилки періоду становлення спортивної майстерності й помилки спортивної зрілості.

Новачки найчастіше помиляються через звичайну технічну неграмотність, особливо на маркірованій трасі, коли через відсутність проколів або неправильної відмітки на КП судді не зараховують результати багатьом учасникам. Часто новачки неправильно орієнтують карту, помиляючись на 180°. Улітку така помилка може привести до виходу за межі карти, а взимку – до повної втрати орієнтування. Підводить новачків також незнання правил роботи з компасом і картою, невміння вибрати потрібні технічні прийоми.

По мірі росту спортивної майстерності відбувається безперервна якісна й кількісна зміна помилок, що допускають спортсмени. Практично повністю зникають помилки в техніці орієнтування, але все більше місце починають займати помилки, обумовлені бажанням показати високий спортивний результат. У період росту спортивної майстерності на змаганнях у заданому напрямку причинами найбільш характерних помилок служать:

1. Нервозність при русі зі старту на перший КП;
2. Квапливість при виборі шляху на черговий КП;
3. Розпливчастість у виборі прив'язки;
4. Недостатній контроль напрямку й відстані;
5. Недостатня увага на трасі й особливо поблизу КП;
6. Зміна первісного плану руху під впливом суперників або з-за непевності у своїх силах і своєму плані;
7. Непідготовленість до старту, недостатня інформація про місцевість і карту, недбало й неточно переписані або зарисовані легенди КП;
8. Метушливість, поспішність на трасі;
9. Надмірна реакція на тільки що зроблені помилки;
10. Відсутність розминки перед стартом.

Помилки періоду спортивної зрілості (через кілька років планоїрної й цілеспрямованої тренувальної роботи) носять головним чином психологічний характер. Бажання показати найкращий результат у змаганнях, висока фізична підготовка призводять до того, що спортсмени долають дис-

танцію на високій швидкості, близької до критичної. При цьому першими сигналізують про стомлення нервові клітини, яким не вистачає повоційного живлення. Звідси вповільнені реакції спортсменів на зовнішні впливи. Саме гострота боротьби, тягар відповідальності й психологічна втома, що швидко накопичується, обумовлюють грубі помилки в спортсменів високого класу.

Один з виходів – збільшення на тренуваннях часу роботи з картою при високих фізичних навантаженнях шляхом сполучення вправ по техніці із загальною фізичною підготовкою.

Незалежно від стажу заняття орієнтуванням, багатьох неприємностей на трасі можна уникнути при грамотній технічній розминці перед тренуваннями і змаганнями.

Перехід спортсмена від стану спокою до стану інтенсивного руху й одночасної розумової діяльності не може проходити раптово. Тому в орієнтуванні крім фізичної розминки спортсмену необхідно підготуватися й до спеціалізованої діяльності, тобто провести технічну розминку. Її потрібно виконувати не тільки на змаганнях, але й на тренуваннях, інакше вона буде незвична й не природня для спортсмена.

У технічну розминку повинні бути включені основні прийоми й дії, необхідні для даних змагань: вимір відстаней, азимутальний біг, читання карти, читання місцевості. Настроювання на перші два прийоми здійснюють одночасно з фізичною розминкою, пробігаючи по азимуту квадрат або трикутник з контролем відстані.

Під час розминки треба, користуючись будь-якою старою картою аналогічної місцевості, теоретично вибрати на бігу кілька варіантів шляхів руху між позначеними на карті пунктами. Крім того, потрібно зробити кілька окомірних оцінок відстаней та перевірити їх кроками. Рекомендується також спробувати уявити собі, як буде зображена на карті навколишня місцевість. Нарешті, варто згадати характерні помилки, допущені на попередніх змаганнях.

На старт не можна виходити в подавленому стані. Спортсмен повинен бути впевнений, що трасу пройде грамотно й добре. Не слід боятися сильних суперників: вони теж можуть помилитися. Перезбудження перед стартом також небезпечно: спортсмен може зробити помилку вже на початку дистанції. Роль тренера – правильно визначити стан спортсменів, заспокоїти одних, підбадьорити інших. Один з найбільш раціональних способів заспокоєння – зосередження думок спортсмена на своїх технічних можливостях, пошук способів для їхньої найкращої реалізації й відключення від думок про суперників.

Аналіз дистанцій заданого напрямку в літньому орієнтуванні дозволив виявити, що основними показниками змагальної діяльності є:

- кількість техніко-тактичних дій;
- ефективна й фактична швидкості бігу;
- структура змагальної траси.

На етапі початкової підготовки (вікова група Ч/Ж – 10, 12) в спортивному орієнтуванні відбувається формування вихідних передумов спортивної діяльності. Аналіз дистанцій показує, що під час участі в змаганнях юні спортсмени здійснюють найпростіший вибір шляху, коли пере-
гони з вибором шляху чергуються з перегонами,

де немає необхідності в такому виборі (65,3% – це біг по лінійних орієнтирах). При русі уздовж лінійного орієнтира планується в основному один тип ситуації, коли юний орієнтувальник робить вибір: бігти або вправо або вліво.

Основа орієнтування на етапі початкової підготовки – це вміння читати карту, не замислюючись над швидкістю пересування, тому ефективна швидкість в орієнтувальників 9-10 років невисока й змінюється в межах від 0,86 до 1,76 м/с у хлопчиків і від 0,38 до 1,42 м/с у дівчат.

Довжина дистанції заданого напрямку на етапі початкової підготовки змінюється в межах від 1300 до 3600 м і в середньому становить $2525,0 \pm 262,8$ м як для хлопчиків, так і для дівчат.

Етап початкової спортивної спеціалізації розглядається як початок фундаментальної підготовки спортсмена (вікова група Ч/Ж – 14, 16). Учебно-тренувальні заняття на цьому етапі, зберігаючи в певній мірі загальнопідготовчу спрямованість, поступово спеціалізуються в напрямку, що відповідає прогресу у вибраному виді спорту. Довжина дистанції збільшується в середньому на 23,6%. Залежно від складності місцевості довжина змагальних трас змінюється в межах від 1830 до 4050 м і в середньому становить $3120,0 \pm 275,1$ м для юнаків і $2440,1 \pm 803,3$ м для дівчат.

Підвищується складність змагальних дистанцій, це виражається в збільшенні частки такого способу орієнтування, як рух по точному читанню карти (до 26,8%), а також у постановці КП у мікроямках (18,1%) і ямах (11,3%). Трохи зростає (на 6,4%) ефективна швидкість бігу по дистанції й досягає в середньому 1,33 м/с у юнаків і 0,91 м/с у дівчат. Помітно знижується застосування такого способу орієнтування, як біг по лінійному орієнтиру (до 39,8%). Зростає з 24,3 до 43,1% кількість перегонів між контрольними пунктами, на яких застосовувалося кілька способів орієнтування.

Етап поглибленого тренування у вибраному виді спорту (група Ч/Ж – 18) характеризується подальшим збільшенням довжини дистанції, у середньому на 35,1%, і ефективної швидкості, до $1,85 \pm 0,36$ м/с у юнаків і $1,70 \pm 0,39$ м/с у дівчат.

При деталізації показників змагальної діяльності на даному етапі виявляється чимало пробілів і невизначеностей. Вони обумовлені відсутністю досить чітких критеріїв, які дозволяли б з необхідною об'єктивністю судити про специфічні закономірності планування дистанцій у рамках етапу поглибленого тренування і його переході на наступний етап, що відрізняється своїми особливостями. Аналіз шляхів руху по дистанції показує, що зменшується застосування такого способу орієнтування, як рух по точному читанню карти (до 19,6%), що становить основу технічної підготовки. Практично не змінюється (у порівнянні із групами Ч/Ж – 14, 16) співвідношення довгих, середніх і коротких перегонів. Все це негативно впливає на подальше спортивне вдосконалювання юних орієнтувальників.

Структура змагальних трас у віковій групі Ч/Ж – 20 (етап спортивного вдосконалення) ускладнюється ще більше. До 4,7% збільшується кількість довгих перегонів, скорочується застосування такого способу орієнтування, як рух по лінійному орієнтиру (34,1%). Параметри дистанцій зростають більш значними темпами: так,

довжина трас збільшується на 51,2%, а кількість КП – на 35,7%.

При аналізі шляхів руху та опитуванні групи спортсменів віком від 16 до 20 років, нами було виявлено, що майже всі вони допускають технічні і тактичні помилки на кожному змаганні. Більша частина помилок залежить від невдалого вибору швидкості бігу, поспіху у виконанні технічних прийомів, нечіткої фіксації пройдених орієнтирів. За підсумками спостережень ми установили наступні основні помилки, допущені спортсменами 1, 2, 3 розрядів протягом року (таблиця 1).

Таблиця 1
Основні втрати часу спортсменами в ході змагань

Причина втрати часу	Кількість від загального часу, %	Час, хв.	Співвідношення втрат, %	
			на етапі	на контрольному пункті
Недостатнє читання карти	35	1,6	50	50
Неправильне виконання плану	27	2,4	61	39
Неправильне читання карти	9	1,9	39	61
Вплив інших учасників	7	1,2	45	55
Неточність карти	7	3,0	55	45
Некоректний КП	3	4,0	-	100
Інші причини	12	-	-	-

На підставі проведених досліджень можна зробити наступні **висновки**:

1. Установлено, що на початку літнього змагального сезону (кінець квітня – початок травня) у юних орієнтувальників відзначається недостатня стабілізація спортивно-технічних навичок, оскільки обсяг навантаження спеціального характеру ще низький (30-40% від загального обсягу). У результаті спортсмен не може раціонально й тактично правильно використати технічні прийоми при подоланні важких ділянок дистанції й робить багато помилок.

2. У тренуванні найбільш доцільно технічно складні перегони між КП планувати на початок дистанції. Це виховує в юних спортсменів уміння концентруватися з перших хвилин змагальних трас і привчає до рівномірного проходження важких і більш легких етапів. Дані обставини дуже важливі для наступного успішного виступу в змаганнях.

3. Починаючи з 16-літнього віку визначається тенденція помітного збільшення довжини дистанції і її складності. Підвищені темпи зростання довжини змагальних трас (у середньому на 51,2%) на початку етапу спортивної досконалості значною мірою обумовлені особливостями вікового розвитку організму юних спортсменів.

4. Досить важливе значення має проблема оптимального співвідношення способів орієнтування, застосовуваних при подоланні змагальних дистанцій на всіх етапах підготовки юних спортсменів. Встановлено, що з віком і в міру підвищен-

ня підготовленості орієнтувальників збільшується частка такого способу орієнтування, як рух по точному читанню карти (до 70-80%).

5. Виявлено, що структура змагальних дистанцій у вікових групах Ч/Ж 14-16 не повною мірою відповідає цілям і завданням етапу під-

готовки. Необхідно змагальні траси планувати так, щоб при їхньому подоланні на 50-60% використовувся біг по точному читанню карти, до 10-12% збільшити кількість довгих перегонів і на 20-25% – довжину дистанції в даних вікових групах.

Список літератури:

1. Близневская В.С. Летняя подготовка лыжников-ориентировщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Близневская. – Красноярск, 1998. 20 с.
2. Воронич В.Д. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов естественно-географического факультета: автореф. дис. канд. пед. наук / В.Д. Воронич. – М., 2009. – 24 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Дроздовский А.К. О новых путях совершенствования спортивного мастерства ориентировщиков / А.К. Дроздовский // О-Вестник. 1995. – № 3-4. – С. 54-58.
5. Казанцев С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков / С.А. Казанцев // Азимут. 2004. – № 1. – С. 36-37.
6. Куприянов Б.Н. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие / Б.Н. Куприянов, М.И. Рожков И.И. Фришман. М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 215 с.
7. Павлов П.А. О построении многолетней тренировки в спортивном ориентировании // Азимут. – 2002. № 4. – С. 14-16.
8. Семенчукова Г.А. Тесты текущего контроля специальной подготовленности юных ориентировщиков: Метод, рекомендации / Г.А. Семенчукова, В.П. Каргополов, В.П. Хабаровск: ХГПУ, 1999. – 12 с.
9. Суханова М.Г. Методологические основы исследования интеллектуальных способностей спортсменов / М.Г. Суханова // Актуальные вопросы. Тула, 2001. – С. 33-58.
10. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования: пособие для начинающих спортсменов / С.В. Фалевский. – Киров: Волго-Вятское изд-во, 2003. 64 с.

Слобожанинов П.А.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Аннотация

Спортивное ориентирование является видом спорта, где недостаточно изучены особенности технико-тактических характеристик и основных требований к комбинированию технических действий, что, безусловно, сказывается на успешном выступлении спортсменов. Практика спортивного ориентирования показывает, что для достижения побед при отличной физической подготовленности необходимо владеть высоким техническим мастерством выполнения всех приемов в соревновательной обстановке. Даже ведущие спортсмены совершают технические и тактические ошибки на крупнейших соревнованиях, вплоть до чемпионатов мира. У начинающих ориентировщиков ошибки в технической подготовке могут надолго задержать рост результатов, несмотря на большое количество сил и времени, потраченных на тренировки. Поэтому вопрос технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков остается актуальным в современных условиях.

Ключевые слова: ориентирование, техника, тактика, анализ, мастерство, результат, дистанция.

Slobozhaninov P.A.

Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University

TECHNICAL AND TACTICAL ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN SPORT ORIENTEERING

Summary

Orienteering is a kind of sports which lacks some researched technical and tactics characteristics and main requirements for combining different techniques, and no doubt that it affects the sportsmen's performance. Orienteering practice proves that fitness is not enough for the victory; it is vital to possess high technical skills in competitive atmosphere. Even leading sportsmen at the largest contests including World Championships can make technical and tactical mistakes. For beginners technical mistakes can suppress their results and ruin hours of efforts and trainings. So, the issues of technical and tactical training of the orienteers remain topical in the modern circumstances.

Keywords: orientation, technique, tactics, analysis, skill, result, distance.