

Таблица 2 – Результаты контрольной стрельбы спортсменов-стрелков после эксперимента

| Контрольная группа | Упражнение МВ-2, очки | Время выполнения упражнения, мин | Экспериментальная группа | Упражнение МВ-2, очки | Время выполнения упражнения, мин |
|--------------------|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Д.К. | 93,4 | 17 | П.Т. | 94,9 | 12 |
| С.А. | 92,3 | 18 | Р.М. | 94,7 | 14 |
| П.В. | 93,1 | 17 | К.Л. | 95,4 | 13 |
| Д.Д. | 94,2 | 18 | А.К. | 96,6 | 13 |
| М.Ж. | 93,7 | 16 | Ф.П. | 96,8 | 14 |
| К.М. | 94,3 | 17 | У.И. | 93,6 | 15 |
| Т.С. | 92,0 | 18 | В.Р. | 95,4 | 13 |
| П.Т. | 95,1 | 16 | Ш.Н. | 95,6 | 14 |
| В.Н. | 94,3 | 17 | С.Е. | 96,6 | 15 |
| К.Л. | 94,7 | 19 | Б.К. | 93,2 | 15 |
| (\bar{x}) | 93,7 | 17,3 | (\bar{x}) | 95,3 | 13,8 |

Следовательно, добиться высоких спортивных результатов в стрелковом спорте можно благодаря совершенствованию технической подготовки спортсменов, изучению и применению новейших методик в обучении техническим компонентам при выполнении меткого выстрела.

1. Жгутов, О. М. Мастерство стрелка / О. М. Жгутов. – М.: ДОСААФ, 1958. – 79 с.
2. Жилина, М. Я. Общая и специальная физическая подготовка стрелка / М. Я. Жилина // Разноцветные мишени: ежегодник 1982 / М. Я. Жилина. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 32–36.
3. Корх, А. Я. Спортивная стрельба: учеб. для ин-ов физ. культуры / А. Я. Корх // под общ. ред. А. Я. Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.
4. Корейса, М. К. Методические рекомендации по стрелковому спорту / М. К. Корейса, Е. И. Поликанин. – Минск, 1974. – 25 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.
6. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
7. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 55 с.
8. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена / М. П. Шпак. – М.: ДОСААФ, 1979. – 70 с.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ТУРИЗМУ В ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ

Реброва Е.В.,

Баньковская Е.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Учебный план подготовки инструкторов-методистов по туризму в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) предусматривает проведение всех видов туристской подготовки на этапах начальной и базовой подготовки. Техничко-тактическая и интегральная подготовка студентов, обучающихся по направлению специальности «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)», осуществляется в рамках

учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) и ориентирована на формирование необходимого уровня подготовленности для успешного выступления на соревнованиях в виде спорта «Туризм спортивный» (в основном на соревнованиях по спортивной дисциплине «Туристско-прикладные многоборья») (ТПМ).

Основопологающим компонентом подготовленности студентов является подготовленность в технике и тактике ориентирования на местности. Техника ориентирования на местности на длинной дистанции ТПМ является базовой: участники проходят всю дистанцию, используя карту с нанесенным маршрутом, и преодолевают отдельные технические этапы, оценивающие разнообразные элементы техники и тактики ориентирования. Без преувеличения можно говорить о том, что без качественного овладения техникой и тактикой ориентирования на местности невозможно достичь высоких результатов в ТПМ, стать квалифицированным инструктором-методистом по туризму.

При этом, с одной стороны, обучение данному компоненту техники и тактики – процесс системный, трудоемкий, требующий больших временных, интеллектуальных и прочих ресурсов, а с другой стороны – это лишь одно из «равноправных» направлений технико-тактической подготовки обучающегося. Если в виде спорта «Спортивное ориентирование» технико-тактическая подготовка и тренировка направлены исключительно на овладение спортсменом техникой и тактикой ориентирования на местности, то в виде спорта ТПМ данный раздел подготовки включает, кроме того, формирование умений и навыков в технике и тактике преодоления препятствий, проведение бивачных и спасательных работ. Соответственно, техническая и тактическая подготовка по ориентированию должна осуществляться согласованно с иными направлениями подготовки. В сезонном цикле подготовки и тренировки педагогу необходимо применять такие подходы к организации учебно-тренировочного процесса, которые обеспечат запланированный результат в условиях *ограниченного временного ресурса*.

Учебная программа учебной дисциплины СПС не является в полной мере программой учебно-тренировочного процесса в спортивной дисциплине ТПМ и содержит лишь общий тематический план занятий и краткое содержание учебного материала. Для качественной технико-тактической подготовки в технике и тактике ориентирования на начальном и последующих этапах туристской подготовки обучающихся, необходимо разработать детальную программу учебно-тренировочного процесса с учетом вышеуказанной специфики спортивной дисциплины ТПМ и на основании применения методологии модельно-целевой подготовки. Учебно-тренировочный процесс следует планировать в соответствии с установленными критериями (стандартами) подготовленности, отражающими конкретные цели подготовки. В частности, в ТПМ основными критериями начальной подготовленности в технике и тактике ориентирования может являться успешное выступление обучающегося на длинных соревновательных дистанциях ТПМ 1–2-го класса сложности, владение техникой ориентирования (приемами и элементами) на уровне спортсменов III, II разряда в виде спорта «Спортивное ориентирование».

Цель работы – разработка программы начальной подготовки инструкторов-методистов по туризму в технике и тактике ориентирования на местности.

Основой для разработки программы технико-тактической подготовки обучающихся являлась система многолетней подготовки юных спортсменов-ориентировщиков в виде спорта «Спортивное ориентирование», разработанная в трудах Ю.С. Воронова [1]. Мы полагали, что принципиальное сходство применяемой техники и тактик ориентирования на соревнованиях по спортивному ориентированию и по ТПМ позволяет:

- использовать методологию подготовки юных ориентировщиков для разработки программы;
- использовать ряд показателей подготовленности юных ориентировщиков как целевых ориентиров для построения «промежуточной» модели процесса подготовки;
- применять в процессе подготовки сочетание средств и методов технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании и туризме.

При этом программа подготовки обучающихся в технике и тактике ориентирования на местности на этапе начальной туристской подготовки должна соответствовать целям и задачам программы учебной дисциплины СПС и, в целом, образовательному стандарту специальности «Спортивно-туристская деятельность».

При разработке программы мы учитывали следующие факторы, определяющие специфику подготовки инструктора-методиста по туризму в БГУФК:

– программа подготовки должна соответствовать содержанию начальной подготовки в технике ориентирования – обучению общей схеме применения различных способов ориентирования для преодоления соревновательных дистанций и маршрутов походов с различным ландшафтом местности. Его главная задача – научить последовательному и рациональному применению технических приемов;

– подготовка в технике и тактике ориентирования на местности в учебной программе учебной дисциплины СПС является лишь одним, хотя и значимым компонентом туристской технико-тактической подготовки. Соответственно и подготовка по ориентированию составляет лишь определенный сегмент технико-тактической подготовки в годовом цикле;

– обучение технике и тактике ориентирования должно предусматривать определенный и обязательный объем учебной работы на соревновательных дистанциях, основываться на гармоничном сочетании методов, средств подготовки, используемых в спортивном ориентировании и туризме.

Структура начальной подготовки (1-й год обучения) базируется на педагогической модели «лестница умений», разработанной скандинавскими специалистами и хорошо зарекомендовавшей себя на практике [3]. Принципиальная последовательность обучения технике и тактике ориентирования, отраженная в календарных планах периодов обучения, следующая:

- Уровень 1. Упражнения в помещении и упражнения на местности под руководством тренера;
- Уровень 2. Ориентирование по дорогам и тропам;
- Уровень 3. Ориентирование вдоль линейных объектов;
- Уровень 4. Передвижение в заданном направлении;
- Уровень 5. Ориентирование на простой местности;
- Уровень 6. Ориентирование на сложной местности.

Из анализа соревновательной деятельности спортсменов на дистанциях ТПМ 1-го, 2-го класса можно определить на качественном уровне, какие именно технические элементы, приемы, действия по ориентированию необходимо осваивать на начальном этапе подготовки инструктора-методиста по туризму (таблица 1).

Таблица 1 – Примеры технических приемов – компонентов модели подготовленности обучающегося по направлению специальности «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)» в БГУФК на начальном этапе подготовки инструктора-методиста по туризму

| Технический прием | Технический элемент | Условия и требования к выполнению | Средства обучения (упражнения) |
|---------------------------------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение по линейным ориентирам | 1. Ориентирование карты 2. Определение точки стояния 3. Определение направления и маршрута движения по линейным ориентирам 4. Движение с чтением карты по цепи ориентиров, расположенных на линейном маршруте | Постоянный контроль за текущим местоположением, опознание контрольных ориентиров. Счисление пройденного расстояния, скорости движения | Движение группы по учебному участку маршрута, по линейным ориентирам с подробным чтением карты, опознанием ориентиров местности (в том числе элементов рельефа), определением уровня проходимости местности, точек стояния. Ориентирование карты по линии местности Определение точки стояния по опознанным близлежащим ориентирам |
| Движение в «мешок» | 1. Ориентирование карты. 2. Чтение карты (ситуации). 3. Определение направления движения «в мешок» по компасу. 4. Движение с контролем направления (по солнцу, компасу). 5. Счисление расстояния и времени движения | Движение в направлении объекта, который имеет четко видимые границы на подходе к нему, как с правой, так и с левой стороны, причем движение вдоль любой из этих границ приводит в конечном итоге к цели | Движение по учебному участку карты в направлении перекрестка дорог или просек, линейных и масштабных ориентиров |

Продолжение таблицы 1

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------|--|--|---|
| Движение с упреждением | 1. Ориентирование карты. 2. Чтение карты (ситуации). 3. Определение направления движения на тормозящий ориентир по компасу. 4. Движение с контролем направления (по солнцу, компасу). 5. Счисление расстояния и времени движения | Следует сознательно отклоняться от заданного направления (точного азимута) на контролируемую величину в одну сторону, чтобы попасть на выводящий линейный или площадной ориентир | Движение по учебному участку карты в направлении очевидного линейного ориентира, расположенного под острым углом к точке стояния или к значимому площадному (масштабному) ориентиру |
| Движение точным азимутом | 1. Ориентирование карты. 2. Чтение карты (ситуации). 3. Определение направления движения по компасу (точного азимута и поправки на склонение). 4. Движение точным азимутом с контролем по компасу | Использование промежуточных ориентиров на линии движения. Использование товарища для выдерживания нужного направления. Обход препятствий с разных сторон | Учебные участки движения по азимуту (короткие, подготовленные на месте бивака, с выходом на очевидный, тормозящий (ограничительный) линейный ориентир |

В соответствии с принятой моделью подготовленности обучающихся и учебной программой учебной дисциплины СПС была разработана программа учебно-тренировочного процесса на 1-й год подготовки инструкторов-методистов по туризму в БГУФК. В таблице 2 представлена часть данной программы на период специальной подготовки и соревновательный период (с марта по май месяц, где обучению технике ориентирования уделяется максимальный объем учебных часов).

Таблица 2 – План учебно-тренировочной работы обучающихся по направлению специальности «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)» в БГУФК на период подготовки в технике и тактике ориентирования на местности (1-й год обучения)

| Раздел, тема учебного плана | Месяц, неделя | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
|--|------------------|------|-----|-----|-----|--------|-----|---|-----|-----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Карта местности. Классификация карт. Генерализация карт | 1 ч | 1 ч | | | | | | | | | | | |
| Масштаб карты. Численный и линейный масштаб. Масштаб спортивной карты | | 1 ч | | | | | | | | | | | |
| Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков, их классификация. Понятие рельефа местности и высоты сечения | 1 ч | 1 ч | 1 ч | 2 ч | | 1 ч | | | | | | | |
| Условные знаки спортивных карт. Топографические диктанты | 2 ч | 1 ч | 2 ч | | | | 1 ч | | | | | | |
| Компас и ориентирование карты. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Сличение карты и местности | 1 ч | 2 ч | 1 ч | 1 ч | | | | | | | | | |
| Ориентирование вдоль дороги, просеки, тропы, чередование поворотов и перекрестков. Опознание объектов на местности. Сохранение ориентации карты при изменении направления движения | | | 1 ч | 1 ч | 1 ч | | | | 1 ч | | | | |

Продолжение таблицы 2

| Раздел, тема учебного плана | Месяц, неделя | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
|--|------------------|------|---|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Виды компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостной компас. Приемы пользования компасом. Понятие об азимуте. Точный и грубый азимут | | 1 ч | | 1 ч | | 2 ч | | | | | | | |
| Технические приемы ориентирования (понятие, содержание приемов). Техника ориентирования. Линейное ориентирование. Ориентирование по площадным объектам. «Грубый» азимут | | | | | 2 ч | | 2 ч | | | | | 1 ч | |
| Технические приемы ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров; чтение ориентиров около дорог; выпрямление пути и переход с одной дороги на другую. Грубое ориентирование с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению «в мешок». Точный азимут | | | | | | 3 ч | | 2 ч | | 1 ч | 1 ч | 2 ч | |
| Тактика ориентирования. Выбор пути, сложные перемещения. Выбор вариантов пути движения на дистанции или маршруте | | | | | | | 3 ч | | | | | | |
| Тактика ориентирования. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между опорными ориентирами. Выбор пути при наличии двух вариантов. Последовательность действий при ориентировании | | | | | | | | 3 ч | 2 ч | 2 ч | 2 ч | | |
| Учебные соревнования по плану | | | | | | | | 3 ч | 3 ч | 3 ч | 3 ч | 3 ч | 6 ч |

Программа учебно-тренировочного процесса учитывает необходимый баланс специальной технико-тактической и интегральной подготовки. Специальная подготовка проходит в рамках аудиторных занятий и занятий на местности (на учебных полигонах) с применением методов обучения (словесный, наглядный, практический) и методов тренировки (строго регламентированное упражнение, игровой и др.). В процессе преодоления дистанций учебно-контрольных соревнований по ориентированию г. Минска «Зеленый стадион» и соревнований по ТПМ (открытое первенство БГУФК) обучение технике и тактике ориентирования осуществляется соревновательным методом. Таким образом, обучающиеся 1-го года вначале проходят предварительные этапы обучения техническим приемам ориентирования и их элементам, а в заключении годового цикла развивают и закрепляют полученные умения и навыки в процессе учебных соревнований по спортивному ориентированию и ТПМ в технике пешеходного туризма на дистанции 2-го класса.

При определении объема часов на интегральную соревновательную подготовку мы исходили из следующих данных, представленных в литературе. Примерные учебные планы подготовки туристских кадров (начальный уровень) отводят на учебные туристские мероприятия (походы и соревнования) около 30 % учебного времени [4]. В структуре тренировочного цикла в период апрель–май у юных ориентировщиков на технико-тактическую подготовку (в основном соревновательным

методом) отводят около 40 % объема учебно-тренировочной работы, а всего в годовом цикле порядка 20 % [2]. С учетом учебных соревнований по ориентированию и ТПМ интегральная подготовка в нашей программе занимает 21 учебный час (около 30 % всего объема учебного времени).

В итоге выполнения работы можно сделать следующие заключения. В качестве методологической основы начальной подготовки инструкторов-методистов по туризму в технике и тактике ориентирования на местности предлагается использовать модельно-целевой способ построения учебно-тренировочного процесса в рамках годового цикла. Для начальной подготовки обучающихся наибольшее значение имеют базовые модели подготовки. По своему содержанию они представляют совокупность модельных характеристик различных сторон подготовленности. Их назначение – способствовать достижению прогнозируемых результатов на основе учета особенностей соревновательной деятельности в спортивной дисциплине ТПМ.

Разработанная программа начальной подготовки инструкторов-методистов по туризму в технике и тактике ориентирования на местности предусматривает организацию поэтапного учебно-тренировочного процесса целевыми показателями которого является владение установленным реестром технических приемов и элементов технических приемов ориентирования, с учетом требований этапа подготовки. Программа учитывает необходимое сочетание средств специальной и интегральной подготовки в спортивном ориентировании и в ТПМ; определяет необходимый объем часов, содержание учебных тем, методов обучения. Последовательность выполнения учебных задач основана на педагогической модели «Лестница умений», эффективность которой доказана для начальной подготовки в спортивном ориентировании.

1. Воронов, Ю. С. Управление многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков с учетом возрастной динамики специальной подготовленности / Ю. С. Воронов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 37–38.

2. Воронов, Ю. С. Структура построения учебно-тренировочного процесса юных ориентировщиков на этапе начальной спортивной специализации / Ю. С. Воронов // Физическая культура и спорт в свободное время детей и учащейся молодежи: материалы III регион. науч.-практ. конф. / Упр. образования Витеб. обл. полкома [и др.]; [редкол.: Г. Ф. Беренштейн [и др.]. – Витебск, 1998. – С. 132–134.

3. Уховский, В. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / В. С. Уховский. – 4-е изд. – М., 2008. – 160 с.

4. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА 1000 МЕТРОВ У ЮНОШЕЙ

Романов И.В.,

Аксенцов А.Г.,

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь

Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой [3]. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физической подготовленности студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни [4].

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной [3]. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жиз-