

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ПРИ СПОРТИВНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ

П.В. Павлов

Курский государственный университет, ppv\_orient@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы технической (навигационной) подготовки спортсменов-ориентировщиков и тех, у кого ориентирование не является профилирующим видом, но входит в спортивную или профессиональную подготовку.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование; техническая подготовка; ориентирование в спортивном туризме; военно-прикладное ориентирование; перенос навыков.

**Введение.** Массовый спорт в современных условиях не только резерв для спорта высших достижений, он выполняет целый ряд социально-важных функций. Одна из функций массового спорта – способствовать формированию жизненно необходимых или профессионально-значимых двигательных и прочих навыков. Особенности спортивного ориентирования в этом контексте связаны не только с тем, что он еще в XIX веке задумывался, как не просто прикладной, а именно военно-прикладной вид спорта. С учетом того, что в разных формах в занятия спортивным ориентированием с прикладными целями вовлекаются различные возрастные группами прикладные возможности ориентирования могут существенно расширены при более точном принятии во внимание компетентностной составляющей таких занятий.

В соответствии с Правилами соревнований, в спортивном ориентировании ключевой особенностью соревнований является «... прохождение дистанции в равной степени требующей умения ориентироваться и физической подготовленности». Такая, казалось бы, простая формулировка таит в себе огромное разнообразие основных компонентов условий соревновательной деятельности ориентировщика, что с одной стороны придает соревнованиям неповторимый характер и привлекательность, а с другой стороны добавляет так много специфических характеристик к двум основным характеристикам подготовленности, что отражение подготовки к разнообразной местности требует специального осмысления.

Компетентности в спортивном ориентировании по их направленности можно разделить на навигационные, информационные и аналитические. Несмотря на общий характер деятельности соотношение данных компетенций в занятиях спортом и занятиях спортивным ориентированием с прикладной направленностью различаются весьма существенно. К прежде всего при занятиях спортивной направленности время на развитие тактических технических и прочих вспомогательных навыков значительно превышает подобные затраты времени при занятиях ориентированием прикладной направленности.

Необходимо отметить, что занятия спортивным ориентированием обычно подразумевает существенные затраты времени, сил и средств для накопления так называемой ландшафтного разнообразия. Данный компонент подготовки ориентировщика чрезвычайно важен в спорте, потому что одна и та же картографическая ситуация в разных географических локациях или климатических зонах может иметь существенные различия в пробегаемости и информативности отдельных элементов ситуации на местности. Возможен и обратный вариант – сходный тип местности при непохожести «местного колорита» может работать совершенно привычно, как случилось на длинной дистанции Чемпионата Мира 2005 года по ориентированию в Японии, когда для Андрея Храмова, ни разу не бывавшего в этой стране местность с залесенным хребтово-лощинным рельефом стала по-домашнему простой и понятной, как те районы Северного Кавказа, на которых он провел огромное количество соревнований и тренировок. В подготовке ориентировщиков задача расширения ландшафтного опыта до сих пор решается сборами и соревнованиями в районах, похожих на планируемые важные старты.

Стоит отметить, что спортивная подготовка в ориентировании акцентирована на максимальную готовность к соревнованиям на совершенно незнакомой местности. Тут важное значение имеет информационная компетентность, объединяющая навыки сбора информации о предстоящем районе соревнований: характер местности и погодные условия, характер грунта и растительности,

особенности рисовки спортивной карты и планирования дистанции. При занятиях прикладного характера, например, в подготовке туристов, студентов и курсантов, когда ориентирование рассматривается как материал для освоения и закрепления базовых навигационных навыков, данные компетенции не рассматриваются при планировании подготовки [4].

Картографические аналитические компетенции – способность самостоятельно оценить характерные особенности картографирования местности на новой для себя карте и местности с позиции отражения информативности и проходимости. Д.В. Губа и Ю.С. Воронов отмечают, что если в условиях классического (лесного) ориентирования вклад техники ориентирования может несколько нивелироваться за счет техники передвижения по пересеченной местности и преодоления препятствий, то в парковом спринте и, особенно в закрытых помещениях условия бега намного стандартней [2].

**Методы и организация исследования.** В рамках эксперимента был проведен анализ результатов двух массовых соревнований с выделением групп «спортсмены», «туристы» и «студенты». По мнению ряда специалистов, резкие колебания скорости отдельного участника относительно скорости лидера на отдельных отрезках дистанции практически полностью определяются техническими или тактическими ошибками. При проведении анализа мы исходили из предположения, что если рассматриваемые виды ориентирования бегом имеют сходную структуру технических действий, то и вариативность скоростей не будет иметь существенных различий.

Анализировались вариативность скорости передвижения на отдельных отрезках у юношей, девушек и juniоров, имевших зачетные результаты на всех 4-х дистанциях. Было отобрано 36 спортсменов в возрасте от 14 до 19 лет, имевших квалификацию – от 2 разряда до кмс. Средний стаж занятий спортивным ориентированием составил  $3,9 \pm 0,6$  лет.

Нами был проведен статистический анализ рассеивания результатов на 1670 отрезках между контрольными пунктами. Поскольку все четыре исследуемых старта проводились с электронной отметкой СпортТайм с регистрацией сплит-протоколов (времени участников на каждом отрезке между КП), нам были доступны данные показатели в электронном виде, что исключало ошибки при внесении в протокол исследований.

Предполагалось, что если мастерство участников проявляется аналогичным образом на рассматриваемых трех типах дистанций, то и показатели рассеивания результатов на отдельных отрезках будут иметь сходные варианты распределения. В качестве критерия оценки плотности статистического распределения использовался коэффициент вариации (отношение стандартного отклонения к среднему значению) отклонений времен участников от времени лидера на отдельном перегоне. Данный показатель рассчитывался при помощи программы MS Excel для каждого из отрезков между КП каждой из дистанций.

Дополнительно был проведен анализ распределения скоростей в группах PRO (ориентировщики) и NON-PRO (туристы, студенты факультета физической культуры и спорта).

**Результаты и их обсуждение.** Расчет коэффициента отклонений времен участников показал наличие достоверных различий между средними, максимальными и минимальными значениями по всем трем типам дистанций.

Таблица – показатели средней, максимальной и минимальной вариативности времени участников на отдельных перегонах

Виды дистанций	Количество перегонов	Значение коэффициента вариации, %		
		среднее	минимальное	максимальное
Классические	648	9,4	2,3	16,5
Парковые	518	14,2	0,74	24,8
В закрытых помещениях	504	19,2	5,9	37,9
Всего	1670	13,9	2,9	24,6

При этом среднее значение коэффициента вариации (13,9%) по всем 3 типам было ближе всего к дистанциям паркового ориентирования (14,2%), дистанции классического ориентирования име-

ли минимальный разброс вариативности, что позволяет отметить большую стабильность (однородность) выступления всех участников на более привычном типе дистанций.

Минимальные значения коэффициента вариации на классических дистанциях (2,3%) были близки к средним значениям, в закрытых помещениях превосходили их более чем вдвое, а в парковом ориентировании доходили до минимально-достижимых значений. Анализ карт и ситуации на местности говорит о том, что если в стартах в закрытых помещениях участники не всегда могут обеспечить безошибочное ориентирование и создают себе трудности на любом из отрезков дистанции, то в парковом ориентировании отдельные отрезки не представляли ни технических сложностей, ни сложностей с поддержанием скорости бега. В классическом ориентировании этапы, не имеющие существенных навигационных трудностей, рассеивают результаты участников по скорости бега за счет большей длины отрезков и пересеченной местности.

Максимальные значения коэффициента вариации, по нашему мнению, говорят об «относительной стоимости ошибки» на рассматриваемых типах дистанции. И если на классических, лесных дистанциях участники, как правило, не совершают катастрофических ошибок (коэффициент вариации составляет 16,5%), то на дистанциях в закрытых помещениях значения доходят до 37,9%, что соответствует более чем двукратному проигрышу лидеру на отдельных этапах. Это позволяет нам судить о том, что в менее привычных условиях участники тратят больше времени на «выход из ошибки». Кроме того, в ориентировании в закрытых помещениях ошибка чаще всего означает нахождение за непреодолимыми препятствиями от того КП, на который движется участник. В среднем по трем видам ориентирования максимальные значения доходят почти до 25%, что говорит о невысокой однородности и стабильности рассматриваемой выборки. Вклад в разброс результатов на отдельных отрезках у групп PRO и NON-PRO более всего отличался классическом (лесном) ориентировании), ошибки в ориентировании у них заметно чаще случались при смене задач ориентирования, темпа передвижения и ландшафтных зон.

**Выводы.** Сроки и направленность эксперимента не позволили оценить перекрестные эффекты влияния участия в соревнованиях на разных типах дистанций ориентирования на успешность выступления в других рассматриваемых вариантах. В то же время, данный предварительный эксперимент показал целесообразность дальнейших исследований по выявлению специфичности или универсальности технико-тактического мастерства в различных видах ориентирования бегом. Данные анализа вариативности скорости передвижения на отдельных отрезках показывают наличие резервов для совершенствования техники ориентирования, которые не всегда совпадают у ориентировщиков-специалистов и тех, у кого ориентирование не является основным видом спорта. Группа «NON-PRO» существенно уступает PRO ориентировщикам в опыте ориентирования на различной местности. Тем не менее заметная часть выявленных резервов может быть достаточно быстро реализована за счет тактической и теоретической подготовки.

#### Список использованных источников

1. Болотин, А. Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А. Э. Болотин, А. В. Токарева, А. А. Паульс // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10(104). – С. 23–27.

2. Губа, Д. В. Деловые игры как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов вузов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – № 3. – С. 28–32.

3. Козлова, Ю. А. Техническая подготовка учащихся отделения спортивного ориентирования ДЮСШ на основе программированного обучения / Ю. А. Козлова // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 49–54.

4. Павлов, А. Н. Спортивное ориентирование как фактор формирования профессиональных компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» / А. Н. Павлов, К. К. Марков, Р. Ф. Проходовская // Физическая культура: спорт, здоровье, образование : материалы Международной научно-методической конференции, Иркутск, 22 июня 2018 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2018. – С. 56–60.

5. Реброва, Е. В. Моделирование процесса подготовки инструкторов-методистов по туризму в технике ориентирования на местности на основе компетентностного подхода к обучению / Е. В. Реброва, В. Е. Подлиских, О. А. Гусарова // Мир спорта. – 2020. – № 2(79). – С. 98–106.