

## **АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Шип Н.Є.**

*Харківський національний педагогічний університет*

*імені Г.С. Сковороди,*

*Україна, м. Харків, [nadiya.ship@hnpu.edu.ua](mailto:nadiya.ship@hnpu.edu.ua)*

**Анотація.** Дослідження спрямоване на вивчення та аналіз існуючих засобів підготовки юних спортсменів-орієнтувальників, що застосовуються в умовах дистанційного навчання, а також оцінювання ефективності використання цих засобів шляхом аналізу змагальної діяльності.

**Ключові слова:** спортсмен-орієнтувальник; технічна підготовка; дистанційне навчання; фізична підготовка.

**Вступ.** Спортивне орієнтування як вид спорту, в змаганнях з якого збірні команди України беруть участь у Чемпіонатах Світу серед школярів, юнаків, юніорів, потребує підготовки спортсменів, починаючи з молодшого шкільного віку. Ефективність підготовки юних спортсменів є найбільш важливим чинником в отриманні високих спортивних результатів на змаганнях міжнародного рівня. Тобто в юнацькому віці за допомогою активних регулярних занять цим видом спорту створюється підґрунтя для всебічного фізичного розвитку, формування загальних та спеціальних рухових умінь і навичок, зміцнення здоров’я та закріплення принципів здорового способу життя [Березовський, 2016]. Для успіху спортсменам збірних команд України необхідний великий досвід тренувальної та змагальної підготовки безпосередньо на місцевості. Цього неможливо досягти, якщо не почати тренувальну діяльність з 8-10 років. Обставини, що зумовили перехід тренувального процесу в дистанційний

формат, підвищили вимоги до належної підготовки тренерів. До першочергових завдань долучились: відновлення безперервності тренувань, налагодження та підтримання зв'язку з юними спортсменами та їх батьками, компенсування можливими засобами відсутності нормальних умов для тренувань, зняття за допомогою регулярних занять, фізичних вправ, онлайн-спілкування негативних психологічних станів.

**Мета дослідження** - проаналізувати засоби, що використовувались при підготовці юних спортсменів-орієнтувальників 10-12 років в дистанційному форматі. Оцінити ефективність підготовки спортсменів за допомогою аналізу їх змагальної діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При доборі засобів для підготовки юних спортсменів ми застосовували власний досвід, наукові дослідження в галузі дитячо-юнацького спорту, досвід роботи провідних тренерів зі спортивного орієнтування України та інших країн, які працюють зі школярами [Пронтишева, 2009, Слобожанінов, 2004].

Основними розділами нашої роботи була фізична, тактична, психологічна, інтелектуальна підготовка юних спортсменів, а також тестування з усіх видів підготовки, участь у контрольних змаганнях.

Наші підопічні почали займатись спортивним орієнтуванням у віці 8-10 років і на початок дистанційного навчання вже мали стаж занять 1-2 роки. Але під час дистанційного навчання, зміни місця перебування та психологічного дискомфорту дуже важко налаштуватись на систематичні заняття навіть дорослим спортсменам. Тому важливим завданням ми вбачали налагодження зв'язку з батьками дітей, вмотивування їх на допомогу дитячим тренуванням.

Стосовно фізичної підготовки ми брали до уваги, що фізичний розвиток дитини до 11 років відбувається відносно рівномірно. У цьому віці зростає м'язова сила рук, сила м'язів нижніх кінцівок та крупних м'язів тулуба. Але силові, особливо статичні силові вправи викликають у дітей швидке стомлення. Тому дітям ми пропонували короткочасні

швидкісно-силові вправи динамічного характеру. У цей період вони здатні до рухів з більшим розмахом і мають труднощі у виконанні дрібних і точних дій. Діти до 10 років добре адаптуються до швидкісних навантажень і здатні показувати відмінні результати у вправах, де швидкість руху має провідне значення. Розвиток витривалості – дуже важливої якості орієнтувальника, починається лише після 11-12 років. Для її розвитку ми застосовували ходьбу, повільний біг, ходьбу та біг сходами [Слобожанінов, 2004]. Діти 10-12 років мають гарну гнучкість, високими темпами розвивається спритність рухів, тому до програми підготовки включались відповідні вправи, які можна було виконувати також в обмеженому просторі. Розумові здібності дітей молодшого шкільного віку характерні тим, що процеси збудження переважають процеси гальмування. Це призводить до швидкого виснаження нервових клітин і стомлення юних спортсменів під час навчання та тренувань. У віці 10-11 років розвиток кори головного мозку досягає рівня дорослої людини та починає відігравати найважливішу роль у житті школяра. Але у 8-10 років характерною особливістю сприймання будь-яких завдань є недостатня його диференційованість, яка має поверхневу підставу і недостатню цілеспрямованість. Ми намагались при навчанні навичок спортивного орієнтування чи фізичних якостей чітко визначати поняття та формулювати завдання спортивного тренування [Сіроштан, Шульга, Іванець & Лабарський, 2002]. Постановку завдань робили зрозумілою і доступною для сприймання юними спортсменами. Для більш складних понять застосовували методи порівняння чи протиставлення вже засвоєним діям чи навичкам. Ми брали до уваги, що в цей період увага дітей носить вибірковий характер і спрямована лише на те, що для них має значення. Їм важко утримати увагу на якомусь одному елементі. Для початкової підготовки дітей при навчанні найпростіших навичок та умінь спортивного орієнтування ми застосовувати спрощені карти. Не дивлячись на те, що обсяг уваги у дітей 8-10 років також невеликий, ми поступово

навчали їх спрямовувати увагу і стійко її зберігати на потрібних елементах. Дуже важлива для спортивного орієнтування здатність до просторового мислення. Вона має на увазі розвиток умінь та навичок оперативно оцінювати ситуацію згідно з просторовими умовами та швидко й раціонально приймати рішення для забезпечення ефективного виконання тренувальних чи змагальних дій. Для цього ми застосовували вправи, спрямовані на тренування уваги, уміння виділяти значущі у конкретній ситуації елементи [Пронтишева, 2009]. Для результатів змагальної діяльності не менше значення мають обсяг, концентрація, розподіл і переключення уваги. Наші підопічні застосовували відповідні вправи та комп’ютерні ігри. В 11-13 років у дітей починає ефективно розвиватись просторова орієнтація. Діти легко засвоюють те, що для них цікаво. Тому ми намагались урізноманітнити їх діяльність: зустрічі в онлайн-режимі, колективні заняття, обговорення, самостійні заняття з усіх видів підготовки, комп’ютерні ігри в парах і групах, створення планів місцевості, планування дистанцій, змагання з виконання тестів з фізичної та технічної підготовки та ін. Ми зробили спостереження, що увага та пам’ять мають схильність краще розвиватися в практичній діяльності та при виконанні творчих завдань. Наші підопічні краще запам’ятовували побачене, ніж почуте. Психічні якості розвивались, якщо діяльність була пов’язана з проявом вольових зусиль, в процесі змагальної діяльності. Спочатку більшість дітей не могли реалізувати свої спеціальні знання спортивного орієнтування у практичній діяльності під час змагань. Згодом після 1-2 років занять можливості досягти бажаних результатів у змаганнях та втілити результати підготовки у юних спортсменів підвищились [Линець, Хіменес & Войтович, 2008]. Процес розвитку мислення, за нашими спостереженнями, також на першому етапі навчання проходив дві стадії. На першій аналіз мав проходив за наявності існуючих реальних матеріалів і дій. На другій – діти вже навчались застосовувати абстрагування та узагальнення. Діти молодшого шкільного віку

вирізняються імпульсивністю та нестійким настроєм. Але в нашій роботі ми зважали на те, саме в цьому віці закладається підґрунтя тривкості та надійності моральних вчинків, починає формуватися спортивний характер.

Основними завданнями спортивної підготовки ми визначили всебічний гармонійний розвиток юних спортсменів: розвиток сили, швидкості, витривалості, силової та швидкісної витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів тощо; формування спеціальних техніко-тактичних знань, умінь та навичок спортсмена-орієнтувальника; виховання морально-вольових, етичних і психологічних якостей, вміння керувати емоціями та станами [Березовський, 2016].

В якості тренувальних засобів ми використовували індивідуально розроблені з урахуванням обставин і можливостей комплекси для загальної та спеціальної фізичної підготовки. Рівень фізичної підготовки систематично перевірявся за допомогою тестів, які водночас являли собою тренувальні вправи. За допомогою онлайн-ресурсів учні виконували різноманітні техніко-тактичні вправи [Андрес, 2006].

Для підготовки дітей на початковому рівні ми ставили перед собою завдання зміцнення їх здоров’я, поліпшення загального фізичного рівня, загальної фізичної підготовки, рухової підготовки, за можливості участі у змаганнях на простих дистанціях. Діти, що вже займались 1-2 роки, виконували тренувальні плани, спрямовані на подальше фізичне вдосконалення, спеціальну фізичну підготовку, розвиток спеціальної рухової підготовленості (координація рухів, реакція на зміну обставин тощо), попередню базову технічну підготовку – опанування елементів техніки орієнтування, формування вміння оцінювати свої рухові дії, попередню базову психологічну підготовку, також за можливості брали участь у змаганнях своєї вікової групи [Сіроштан та ін., 2002]. Особливу увагу приділяли розвитку основних навичок мислення і відчуттів, пояснювали принципи сприйняття місцевості, умовних знаків, найпростіших схем, карт, розвитку спостережливості, уваги, пам’яті, уяви,

мислення, просторової орієнтації, відчуття простору та часу. Пояснювали дії спортсмена-початківця за умови втрати орієнтації. Все це проводилось за допомогою загальних та групових онлайн-зустрічей. Також діти отримували практичні завдання на складання схем житлових приміщень, прибудинкової території, житлового масиву з використанням умовних знаків, при дотриманні масштабу та взаємного розташування об’єктів.

Онлайн-тестування спортсменів ми проводили за допомогою вправ, що можна виконувати в обмеженому просторі: біг на місці, сходження на сходинку, стрибок у довжину з місця, стрибок вгору, стрибки на скакалці, переступання та присідання під перешкоду, вправи на гнучкість, виконання теоретичних тестів на обсяг пам’яті та концентрацію уваги, обсяг оперативної зорової пам’яті, придатність до просторового орієнтування, швидкісного прийняття рішень та рівень сформованості основних технічних та тактичних якостей початківців [Андрес, 2006].

Критерієм ефективності застосованих нами засобів ми обрали швидкість додання дистанцій нашими підопічними під час участі в змаганнях Чемпіонатів України 2019, 2021 та 2023 років. У юних спортсменів фізичні дані відрізняються несуттєво і швидкість додання дистанції швидше свідчить про те, наскільки безпомилково вони долають дистанцію [Линець та ін., 2008]. Ми порівняли швидкості наших спортсменів зі швидкістю кращих 3-х на цій дистанції та прослідкували тенденцію, на скільки рік за роком ця різниця змінювалась у відсотковому відношенні. Так, у 2019 році наші спортсмени відставали від кращих за цим показником на 24,06%, у 2021 році – на 21,7%, а у 2023 році цей показник покращився і становив 20,63%. Таким чином, засоби підготовки, що ми застосовували, дозволили нашим спортсменам прогресувати в усіх видах підготовки.

**Висновки.** При підготовці юних спортсменів-орієнтувальників 10-12 років дуже важливо враховувати вікові особливості фізичного і психічного розвитку, індивідуальні особливості та вплив оточуючого середовища.

Особливо відповідально треба підходити до планування та контролю під час проведення занять у дистанційному форматі, дотриманню принципу безперервності у тренувальному процесі. При належній організації дистанційних тренувань можливо якісно підготувати юних спортсменів до відповідальних змагань, сприяти їх подальшому спортивному вдосконаленню.

### **Список джерел інформації:**

1 Андрес, А. (2006), Динаміка показників загальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу впродовж підготовчого періоду річного циклу. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць*, Вип. 10, Т. 1, 366-373.

2 Березовський, В. А. (2016). Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвиненої особистості школяра . *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей IX Міжн. наук. конф.*, 183-185.

3 Линець, М., Хіменес, Х., & Войтович, І. (2008). Взаємозв'язки між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту*, вип. 11, т. 1. 172-176.

4 Пронтишева, Л. П. (2009). Витоки майстерності. *Навч. посібник Вінниця, ОВісник*, 96 с.

5 Слобожанінов, А.А. (2004). Витривалість, як основа фізичних здібностей спортсменів-орієнтувальників. *Буковинський науковий спортивний вісник*, 186-189.

6 Сіроштан, Н., Шульга, М., Іванець, Є., & Лабарський, О. (2002). Фізична підготовка юних орієнтувальників. *Педагогічні науки : зб. наук. пр.*, № 29, 129-131.