

5. Овчинникова, А.А. Специальное медицинское учебное отделение физического воспитания в высших учебных заведениях// А.А. Овчинникова, Е.В. Новичихина/ Международный студенческий научный вестник. 2015. №5. - С.380.

6. Организация физического воспитания на специальном отделении: учеб. пособие / сост. Л.М. Волкова, В.Ю. Волков В.Ю., Л.В. Митенкова и др. – СПб., 2014. - 254 с.

7. Шарафеева, А.Б. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата// А.Б. Шарафеева, А.В. Попова/ Вестник Томского государственного университета. 2014. № 385. - С. 168.

УДК 796.052

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Ровенских Е.С., Воронин Е.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Spartagek@yandex.ru

FEATURES OF DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION OF HIGHLY SKILLED ORIENTIROVSHCHIK

Rovenskih E.S., Voronin E. V.

*Belgorod state national
research University, Russia, Belgorod*
Spartagek@yandex.ru

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, спортивное ориентирование.

Keywords: technical and tactical preparation, sports orienteering.

Спортивное ориентирование, отметившее в 2007 году 110-летие своего развития в мире и в 2008 году 45-летие своего развития в нашей стране, относится к видам спорта, в структуре соревновательной деятельности которых большое место занимает интеллектуальный компонент, а также сама соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к интеллектуальной сфере спортсменов. В связи с этим большое место в научно-методическом обосновании вида спорта занимают вопросы техники спортивного ориентирования и технической подготовки, тактики и тактической подготовки спортсменов.

Основными способами ориентирования можно считать: бег по точному азимуту, бег по направлению (по грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, по ситуации, т.е. бег с точным и подробным чтением карты, по линейным ориентирам и др. [2].

В зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты и местности, стоя на месте, то же при движении шагом, то же в процессе бега с разной скоростью; или определение пройденного расстояния при беге по ровной дороге, по пересеченной местности, по каменистому грунту и т. п. [4].

Из выше сказанного можно дать общее определение техники ориентирования - это определение на каждый момент движения своего местонахождения с определенной и достаточной точностью и направления движения к конкретной цели с помощью информации, считываемой с карты и объектов местности или их совокупности.

В литературе, посвященной вопросам спортивного ориентирования, имеется несколько определений термина «тактика». Так Г.Н. Васильева под тактикой понимает совокупность наиболее рациональных действий, направленных на решение задач ориентирования в возможно кратчайший срок и с наименьшей затратой сил, учет особенностей и самых разнообразных, неожиданно изменяющихся ситуаций соревнования.

Различие между техникой и тактикой в спортивном ориентировании является относительным, именно поэтому некоторые авторы объединяют технику и тактику в одном компромиссном термине - «техничко-тактическая» подготовка.

Становление технико-тактического мастерства и физическое совершенство - это одновременно совершающиеся процессы, между которыми существуют сложные взаимоотношения, хотя на начальных этапах многолетнего процесса тренировки техника ориентирования может развиваться относительно автономно от физической подготовки [1].

Анализируя технику ориентирования на основе материалов зарубежных авторов конца 1960-х годов, Э. Изоп [3], рассматривая ориентирование как целостную систему движений, при помощи которых ориентировщик стремится достичь хороших результатов, он отмечает, что кроссовый бег со своей техникой является основой, на которой базируется бег с ориентированием со своими вариантами и техникой этих вариантов, кроме того, различая и чисто специальные действия и их технику, такие как определение сторон света, расстояний и азимутов, способы пользования картой и компасом.

Представление о значимости технической подготовленности для спортсменов различной квалификации дает таблица 1.

Анализ данных, представленных в таблице 1, показывает, что по мере роста уровня спортивного мастерства, изменяется значимость различных компонентов в структуре подготовленности спортсменов, причем, направленность и темпы изменения значимости различных компонентов неодинаковы. Если оценить ситуацию в целом, то можно отметить, что с ростом уровня спортивной квалификации значимость различных компонентов как бы выравнивается: если для спортсменов массовых разрядов разброс показателей составляет 3,6 балла, то для мастеров спорта всего 2,1 балла.

Значимость различных компонентов в структуре подготовленности спортсменов-ориентировщиков.

Компоненты структуры подготовленности спортсменов-ориентировщиков	Спортивная квалификация			
	2-ю-2р	1	КМС	МС, МСМК
1. Физическая подготовленность	4.4	5.1	5.6	6.1
2. Функциональная подготовленность	3.6	4.9	5.0	5.0
3. Техническая подготовленность	5.5	5.5	5.6	5.5
4. Тактическая подготовленность	1.9	3.5	3.7	4.5
5. Психологическая подготовленность	3.1	4.0	4.1	4.5
6. Двигательная подготовленность	3.0	3.5	3.6	4.0

Меньше всего, по мнению респондентов, изменяется значимость технической подготовленности, оставаясь высокой на всех ступенях квалификационной лестницы, однако если на уровне 1-ю - 2 взрослого и 1-ого разряда техническая подготовленность занимает 1 место, то на уровне КМС такое значение отводится физической подготовленности, а на уровне МС техническая подготовленность переходит на 2 место, вслед за физической подготовленностью. Примерно такая же динамика изменения значимости различных компонентов в структуре подготовленности спортсменов-ориентировщиков отмечена в работах других авторов [6].

С целью интегральной оценки уровня технической подготовленности использован тест с повторным пробеганием дистанции, при этом спортсмены 1-юношеского разряда пробегали дистанцию длиной 2,1км с 5 КП, спортсмены 1 разряда - КМС пробегали дистанцию 3,5км с 7 КП, МС - дистанцию 4,5км с 9 КП. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

В связи с тем, что для тестирования были использованы три различных дистанции, соответствующие по сложности квалификации участвующих спортсменов, сравнение результатов возможно только по % улучшения результата при повторном пробегании дистанции. По этому показателю между квалификационными группами выявились отчетливые различия, особенно между группой 1 -юношеского разряда и группой 1 разряда-КМС, что свидетельствует о пригодности такого подхода для тестирования уровня технической подготовленности.

Таблица 2.

Результаты теста с повторным пробеганием дистанции.

№ п/п	Квалиф.	Возраст (лет)	Рез-ты дист.	Рез-ты 2-го пробегания	Разница м/у 1 и 2 пробеганием	Изменение (%)
1	1-ю р-д	13,1	24:33	19:11	5:22	28
2	1 р-д - КМС	17,6	22:51	20:17	2:34	12,7
3	МС	20,3	23:47	21:39	2:08	9,9

Представление о значимости технической подготовленности для спортсменов различной квалификации дает таблица 3.

Таблица 3.

Значимость различных компонентов в структуре подготовленности спортсменов-ориентировщиков.

Компоненты структуры подготовленности спортсменов-ориентировщиков	Спортивная квалификация			
	2-ю-2р	1	КМС	МС, МСМК
1. Физическая подготовленность	4.4	5.1	5.6	6.1
2. Функциональная подготовленность	3.6	4.9	5.0	5.0
3. Техническая подготовленность	5.5	5.5	5.6	5.5
4. Тактическая подготовленность	1.9	3.5	3.7	4.5
5. Психологическая подготовленность	3.1	4.0	4.1	4.5
6. Двигательная подготовленность	3.0	3.5	3.6	4.0

Анализ данных, представленных в таблице 3, показывает, что по мере роста уровня спортивного мастерства, изменяется значимость различных компонентов в структуре подготовленности спортсменов, причем, направленность и темпы изменения значимости различных компонентов неодинаковы. Если оценить ситуацию в целом, то можно отметить, что с ростом уровня спортивной квалификации значимость различных компонентов как бы выравнивается: если для спортсменов массовых разрядов разброс показателей составляет 3,6 балла, то для мастеров спорта всего 2,1 балла. Меньше всего, по мнению респондентов, изменяется значимость технической подготовленности, оставаясь высокой на всех ступенях квалификационной лестницы, однако если на уровне 1-ю - 2 взрослого и 1-ого разряда техническая подготовленность занимает 1 место, то на уровне КМС такое значение отводится физической подготовленности, а на уровне МС техническая подготовленность

переходит на 2 место, вслед за физической подготовленностью. Примерно такая же динамика изменения значимости различных компонентов в структуре подготовленности спортсменов-ориентировщиков отмечена в работах других авторов.

Существенно, что значимость тактической подготовленности, по мнению респондентов, увеличивается с 1,9 балла у спортсменов массовых разрядов до 4,5 балла у мастеров спорта.

Выполненная нами работа позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Техническая подготовка в общей структуре подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства занимает ведущее место, равное с нею место занимает физическая подготовленность.

2. Структура технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования включает следующие компоненты:

- способность к чтению карты при беге с высокой скоростью, формирование и совершенствование бега в направлении, по азимуту, по линейным ориентирам;
- способность к генерализованному и детальному восприятию карты и местности.

Наиболее эффективными средствами технической подготовки спортсменов являются:

- использование работы с картой в процессе кроссовых тренировок;
- выполнение заданий, развивающих память и внимание;
- упражнения с ограничением информации в карте или приемам и способам ориентирования;
- послесоревновательный анализ дистанций;
- моделирование соревновательной деятельности.

3. С целью контроля за уровнем технической подготовленности целесообразно использовать следующие тесты:

- повторное пробегание дистанции;
- движение по азимуту на заданное расстояние;
- оценка преодоленного расстояния.

4. Тактическая подготовка в общей структуре подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства занимает место вслед за технической, физической, функциональной и психологической подготовленностью и включает следующие основные компоненты:

- способность выбора оптимального пути движения;
- умение выделять наиболее необходимые ориентиры;

- способность к быстрому переходу от генерализованного к детальному восприятию местности и переключению от одного способа ориентирования к другому;
- способность выбирать и поддерживать нужную скорость.

5. Наиболее эффективным способом контроля уровня тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков является послесоревновательный анализ соревновательной деятельности, предполагающий уточнение структуры, величины и причин потерь времени при прохождении соревновательных дистанций.

Литература

1. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учеб. Пособие. / Н.Д. Васильев. - Волгоград, 1984. - 85с.
2. Иванов Е.И. Ориентирование на местности как вид спорта //Теория и практика физической культуры. / Е.И. Иванов. - 1969. - № 5. — с. 16-2
3. Изоп Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности: Учеб. Пособие. / Э.В. Изоп. - Таллин, 1975. - 202с.
4. Куприн А.М. Ориентирование и движение на местности. / А.М. Куприн. - М.:ДОСААФ, 1969.-119с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. / Т.В. Моргунова.- М., 2003. – 142 с.
6. Огородников Б.И., Кирчо А.М., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. / Б.И. Огородников., А.М. Кирчо., Л.А. Крохин. - М: Физкультура и спорт, 1978. - 112с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АМЕРИКАНСКОМ ФУТБОЛЕ

Лобанов Г.В.

Государственное казенное учреждение «Спортивная школа №5 города Севастополя»,
Россия, Севастополь
Georgiy_lobanov@mail.ru

FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN AMERICAN FOOTBALL

Lobanov G.V.

Children's sports school №5, Russia, Sevastopol
Georgiy_lobanov@mail.ru

Ключевые слова: американский футбол, физическая подготовка, специально-подготовительные упражнения.

Keywords: American football, physical training, special preparatory exercises.

Американский футбол - командный вид спорта, который зародился на стыке 60-х и 70-х годов 19 века в Соединенных Штатах Америки и завоевал сердца 800 миллионов болельщиков во всем мире, в него играют более чем в 40 странах и география американского футбола постоянно растет. Эта стремительная, атакующая, силовая игра в последние