

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»**

Методическая разработка

**ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА В ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ У
СПОРТСМЕНОВ, ПРИШЕДШИХ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.**

Выполнил:

Тренер – преподаватель
Трунникова Н.Ю.

Владимир 2013

В Единой Всероссийской спортивной классификации есть две спортивные дисциплины, относящиеся к совершенно разным видам спорта, но очень близкие по своей практике: спортивная радиопеленгация (дисциплина радиоспорта) и спортивное ориентирование (отдельный вид спорта с большим количеством дисциплин).

Причем если в спортивном ориентировании не требуется подготовка по радиопеленгации, то достижение значимых результатов в СРП без навыков ориентирования просто невозможно.

Соответственно, при обучении начинающих спортсменов спортивной радиопеленгации встает вопрос о последовательности подачи материала. Чаще на первых этапах обучения большее внимание уделяется освоению работы с радиоаппаратурой, и только позже, на 2 – 3 – 4 году обучения вводятся элементы ориентирования. Такая практика имеет многолетнюю историю, и ее целесообразность подтверждена многочисленными спортивными успехами спортсменов, занимавшихся по данной методике.

Однако не всегда к занятиям по СРП приступает человек, не имеющих никаких предварительных навыков. Переход спортсменов из одного вида спорта в другой вообще дело обычное. Довольно часто бывает ситуация, когда в спортивную школу приходит молодой спортсмен, уже получивший базовые навыки в ориентировании. В этом случае целесообразно пересмотреть традиционную последовательность подачи материала с тем, чтобы полнее использовать возможности данного спортсмена.

В процессе освоения учащимися спортивной радиопеленгации предусматриваются следующие направления работы:

- учащиеся получают основные навыки спортивного ориентирования, закрепляют их, участвуя в соревнованиях.
- обучение работе с приемником по настройке на сигнал лисы и поиска близко расположенного маяка.

Оба эти направления проводятся параллельно, с переменным упором на каждый из них.

Кроме самой логики освоения материала, следует помнить, что СРП – сезонный спорт. Проводить занятия на пересеченной местности в межсезонье не всегда возможно. В зависимости от этого логично распределять учебный материал таким образом, чтобы максимально эффективно использовать благоприятную погоду для работы на местности на большие расстояния, с картой, т.е. отрабатывать технику ориентирования.

Обучением основам радиотехники можно заниматься в зимний период и межсезонье.

Вообще вопрос о том, с какого диапазона начинать обучение, является спорным. Коротковолновый диапазон 3.5 МГц (80 м) характеризуется высокой точностью

определения направления, приемлемой точностью определения расстояния, но управление пеленгатором для этого диапазона более сложно.

Ультракоротковолновый диапазон 144 МГц (2 м) характеризуется простотой и естественностью в управлении пеленгатором. Вместе с тем из-за многочисленных переизлучений от местных предметов и искажений фронта волны, точность пеленгования и определения расстояния низка.

Таким образом, начинать обучение на диапазоне 144 МГц целесообразнее по соображениям более простого, и, следовательно, более быстрого обучения технике управления пеленгатором, в ущерб формированию тактического мышления, т.к. без точного определения направлений и расстояний нельзя говорить о тактических построениях по дистанции.

Начало обучения на диапазоне 3.5 МГц позволяет заложить прочный фундамент тактического мышления на весь период занятий данным видом спорта, в ущерб скорости и легкости освоения базовых технических навыков. Работая на данном диапазоне и имея навыки ориентирования, учащиеся с ранних пор начинают верить приемнику и осмысленно действовать на дистанции, что способствует более стабильным результатам в будущем.

По моему мнению, решение о начале обучения в том или ином диапазоне нужно принимать индивидуально в зависимости от данных начинающего спортсмена: детям более младшего возраста, не имеющим никакой предварительной подготовки, еще не начавшим изучение физики в школе, проще приступить к освоению СРП с диапазона 144МГц; если же учащиеся начали заниматься СРП в более старшем возрасте (13-14 лет), имеют (из школы) определенную теоретическую подготовку по физике, уже способны осознать необходимость тактического подхода, и, тем более, если они имеют наработанную практику спортивного ориентирования – вполне логично приступить к освоению СРП с диапазона 3,5МГц.

Конечно, в условиях групповых занятий в ДЮСШ тренеру приходится решать этот вопрос, учитывая особенности каждой группы. Поэтому очень важно при наборе детей и формировании групп стремиться к единообразию не только уровня подготовки, но и возраста учащихся.

Необходимо следить за правильным выполнением действий, полностью игнорируя скорость выполнения. На этом этапе необходимо дать основы технических навыков, а совершенствовать их, уже на следующем витке спирали обучения. Не рекомендуется использовать на этой стадии циклически работающие передатчики, которые будут вынуждать детей торопиться, в ущерб правильности действий, что отрицательно скажется в будущем; необходимы передатчики, работающие непрерывно.

По мере роста уверенности ребят в поиске маяка, можно переходить к аналогичным занятиям в диапазоне 144 МГц, который характеризуется меньшей точностью, и потому требует более оперативных действий. На этом этапе уже можно

проводить соревнования среди новичков по упрощенной программе радиоориентирования с поиском работающих непрерывно передатчиков. По срокам, такие соревнования нужно успеть провести до снега, так как вернуться к тренировкам с аппаратурой на местности удастся только весной.

На первом этапе не следует акцентировать внимание на физических основах работы пеленгатора и распространения радиоволн. Развитие должно идти от доведенного до автоматизма, быстрого и правильного выполнения технических действий к собственной оптимальной технике, базирующейся на глубоком понимании физических основ радиопеленгации.

После освоения минимальных технических навыков, следует переходить к основам тактической подготовки. На этом этапе ребята должны получить представление о «распеленговке» лис, определении варианта взятия, выборе точки местности, куда необходимо выйти к началу сеанса. Продолжая работать с непрерывно работающими маяками, нужно ориентировать ребят на циклическую работу передатчиков, именно с точки зрения тактики. На этом этапе ребята должны научиться применять навыки ориентирования при выходе в район ближнего поиска передатчика.

Педагогу следует иметь в виду, что переход к освоению более сложного упражнения, допустим только в случае безошибочного и полного освоения предыдущего, более простого навыка.

И лишь после освоения юным спортсменом всего комплекса действий на соревнованиях, можно переходить к совершенствованию технических навыков. Общая схема обучения выглядит так: (Правильно + очень медленно) -> (правильно + медленно) -> (правильно + быстро) -> (правильно + очень быстро).

Физическая подготовка ведется непрерывно. Главной целью первого года обучения, является формирование у юных спортсменов привычки к регулярным тренировкам на выносливость, и создание общефизического фундамента для дальнейшей многолетней подготовки. Основной акцент следует делать на общефизическую подготовку: бег, лыжи, плавание, игры с мячом, походы, упражнения в парах и со снарядами и т. п. В планировании подготовки необходимо соблюдать периодизацию, учитывать возрастные физиологические особенности учащихся.

Для успешного решения задач первого года, необходимо проведение двух типов тренировок. Тренировки в занимательной игровой форме, позволяют дать детям большую нагрузку, развивать общую выносливость юных спортсменов не вызывая переутомления, которое чаще является психологическим явлением, а не физиологическим. С другой стороны необходимы и монотонные кроссовые тренировки, развивающие психологические качества — волю, умение терпеть. Огромное значение в подготовке и увеличении степени занимательности занятий играет участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию.

С самого начала занятий следует наблюдать за техникой бега юных спортсменов и корректировать ее. Проблема здесь состоит в том, что навыки техники бега, полученные на школьных уроках физкультуры, являются совершенно неприемлемыми в радиопеленгации и спортивном ориентировании. Техника бега по лесу сильно отличается от техники бега по стадиону. Слепое копирование легкоатлетического бега приводит к повышенному травматизму, неэкономному расходованию сил (мягкий грунт!), значительному снижению скорости передвижения.

Теоретические занятия по гигиене и самоконтролю проводятся параллельно с основными практическими занятиями.