воспитания высшей школы / Д.Н. Давиденко [и др.] // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 71-75.

7. Харламов, Е.В. Физическая культура и здоровье : учеб.-метод. пособие / Е.В. Харламов, О.К. Грачёв. – Ростов-на-Дону : Изд-во Рос. гос. мед. ун.-та, 2005. – 69 с.

8. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.И. Хозяинов [и др.]. – М. : Академия, 2005. – 208 с.

Контактная информация: sport@spmu.rssi.ru

УДК 797.15

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

***Яна Вадимовна Сираковская**, аспирант,*
мастер спорта по спортивному ориентированию,
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК),
п. Малаховка, Московская область

Аннотация

В статье рассматривается роль игрового метода в технико-тактической подготовке юных ориентировщиков на начальном этапе обучения, в аспекте анализа результатов специфических для спортивного ориентирования тестов и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, начальный этап обучения в спортивном ориентировании, технико-тактическая подготовка, тесты «Фрагмент карт», «Выбор пути движения», игровой метод, соревновательная деятельность.

TECHNIQUE AND TACTICAL PREPARATION OF ORIENTEER'S RUNNERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

***Jana Vadimovna Sirakovskaja**, the post-graduate student,*
Master of sports on sports orienteering,
Moscow State Academy of Physical Culture,
Settlement Malakhovka, Moscow Region

Annotation

The article considers the role of game method in technique and tactical preparation of young orienteer's runners at the initial training stage, within the aspect of the analysis of results of tests specific for orienteering sport and competitive activity.

Keywords: sport orienteering, initial training stage in sports orienteering, technique and tactical preparation, tests «Fragment of cards», «way Choice», game method, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

На начальном этапе подготовки в спортивном ориентировании совершенствование технико-тактических действий юных спортсменов занимает основное место в тренировочном процессе. Технико-тактическая подготовка в свою очередь успешна настолько, насколько используемые методы соответствуют естественным потребностям детей определённого возрастного периода [2], в этой связи особо следует выделить игровой метод.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

В эксперименте приняли участие 16 юных спортсменов-ориентировщиков. Были образованы две группы − контрольная и экспериментальная, по 8 человек в каждой группе. Контрольная группа занималась по общепринятым методикам подготовки юных ориентировщиков [1]. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, на основе игрового метода, включающей в себя спортивные, психотехнические,

подвижные игры и эстафеты, игры-лабиринты и мини-ориентирование. Нами разработаны методические требования к применению названных видов игровой деятельности в учебно-тренировочном процессе юных ориентировщиков на начальном этапе подготовки, а именно:

1) дозирование времени, отводимого на использование игровых средств подготовки (примерно 40 % от общего объёма часов в годичном цикле);

2) ограничение количества игр на одном занятии (от 1 до 2-3 игр, при следующем временном распределении: на психотехнические и подвижные игры - не более 20 минут (20-30%), на игры-лабиринты, спортивные игры - не более 40 минут (40-60%);

3) применение игр с учётом их дифференциации как наиболее соответствующих составным частям тренировочного занятия (подготовительная, основная - спортивные игры, игры-лабиринты, мини-ориентирование, заключительная – психотехнические, иногда подвижные);

4) соответствие видов игровой деятельности характеру периода подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходно-восстановительный);

5) чередование занятий, включающих и не включающих игровые виды деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основным критерием определения эффективности предложенной методики для повышения технико-тактических действий начинающих спортсменов-ориентировщиков является анализ данных, полученных по результатам психолого-педагогического тестирования, включающего в себя специфические тесты, используемые в спортивном ориентировании, такие как «Фрагменты карт» и «Выбор пути движения» [3], и оценка их соревновательной деятельности. Всего было проведено 3 тестирования: до эксперимента, на промежуточном этапе, и на заключительном этапе.

После обработки полученных данных по тестам «Фрагменты карт» и «Выбор пути» были определены значимые изменения. Так, экспериментальная группа по тесту «Фрагменты карт» превзошла контрольную на уровне значимости $p<0,01$ по критерию Манна-Уитни, из восьми участников экспериментальной группы сопоставить точно все 10 фрагментов карт смогли двое спортсменов, один занимающийся допустил 1 ошибку, определив правильно 9 фрагментов, трое набрали 8 баллов, остальные справились с 7 фрагментами. В контрольной группе лишь один спортсмен выполнил задание с двумя ошибками, остальные в среднем правильно выполняли 7 заданий.

Для оценки теста «Выбор пути» нами применялся критерий Фишера. Выбор критерия обусловлен тем, что результаты теста представлены в дихотомической шкале (значение переменной = выполнил/не выполнил). В первом и втором тестировании вычисленные значения меньше критического (1,65 на уровне значимости 0,05) и они равны 0.54 и 0,51 соответственно. В третьем тестировании с заданием справились 8 человек из экспериментальной группы и шесть из контрольной, эмпирическое значение критерия при этом равно 2.09, а это значительно превышает критическое значение, соответственно достоверное различие есть $p<0,05$.

Показатели среднего значения и стандартного отклонения по занятым местам в ходе соревновательной деятельности участников контрольной и экспериментальной групп приведены в таблице.

ВЫВОДЫ

Приведённые результаты исследования и результаты соревнований свидетельствуют об эффективности разработанной на основе игрового метода методики технико-тактической подготовки юных ориентировщиков на начальном этапе занятий. По результатам соревновательной деятельности в экспериментальной группе 3 участника были

призерами всероссийских соревнований и ниже 16 места не опускались, другие стабильно попадали в 30 лучших.

Таблица

Результаты выступления на соревнованиях (M±δ)

Группа	«Старт № 1»	«Старт № 2»	«Старт № 3»
КГ	31±8,51	36,2±8,74	34±7,78
ЭГ	20,5±8,08	25,6±8,65	22,2±9,06
p	<0,05	<0,05	<0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б.и.], 2003. – 198 с.

2. Воронов, Ю.С. Индивидуализация тренировки юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта возрастных закономерностей биологического развития организма / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 85-88.

3. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – 694 с. : ил.

Контактная информация: sansan-86@mail.ru

УДК 159.922

МОДУЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ КАК ВЕРШИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА

***Владимир Михайлович Снетков**, кандидат психологических наук, доцент,*
Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ)

Аннотация

В статье на основе теоретического обобщения опыта развития личности спортсмена автор предлагает краткую формулу личности, которая включает в себя человека как биологического индивида и его душу. Под душевной деятельностью автором понимается способность человека как личности, произвольно, т.е. независимо от своих актуальных биологических потребностей и, исходя из своего мировоззрения, социальных и духовно-нравственных целей и ценностей, интерпретировать значение и смысл результатов своей психической, биологической и физической деятельности и использовать их как инструменты осмысленного влияния на свою внешнюю и внутреннюю среду.

Полная модульная модель личности спортсмена как вершины его профессионального развития включает в себя следующие модули: человек как биологический индивид + душа + сознание +воля +ответственность + амбиции + жизнестойкость + активность + точность поведения + результативность.

Ключевые слова: модель личности спортсмена, формула личности, вершина профессионального развития.

MODULAR MODEL OF THE PERSON AS TOP OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE ATHLETE

***Vladimir Mihajlovich Snetkov**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,*
The St.-Petersburg State University

Annotation

The article suggests author`s short person`s formula on the basis of theoretical generalization that includes human as a biological individuum and his soul. Under the mental activity author undestands the ability of person, arbitrarily, i.e. regardless of his actual biological needs and based on its philosophy, social, spiritual, moral aims, and values interpret the meaning and results of his biological and physical ac-