ли в обеих группах, что свидетельствует о том, что боль отсутствует, либо незначительная и не ограничивает активности студентов. Достоверные отличия ($P < 0,01$) между группами выявлены по всем показателям, кроме двух показателей – ролевое эмоциональное функционирование и психологическое здоровье. Отсутствие достоверных отличий говорит о том, что разница в интенсивности занятий недостаточна для возникновения достоверных отличий данных показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая активность является одним из ключевых аспектов качества жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь, активной её части. При занятиях физической культурой риск развития опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, онкологических заболеваний является достоверно более низким. Физическая активность способствует улучшению контроля массы тела, прочности костной ткани (профилактика остеопороза), качества жизни. У студентов, занимающихся в учебных группах и в спортивных секциях, показатели качества жизни находятся в пределах нормы. Количество показателей, превышающих средний уровень, больше в группе студентов, занимающихся спортом. То есть, интенсивность занятий непосредственно влияет на качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В.А. Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного человека : автореф. дис. … д-ра философ. наук / Баранов В.А. – М., 2010. – 31 с.

2. Резниченко, С.В. Физическая культура и качество жизни / С.В. Резниченко // Строительные вести. – 2002. – № 14 (63). – С. 21-22.

3. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide / J.E. Ware, K.K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek // The Health institute, New England Medical Center. – Boston, Mass., 1993. – С. 21-28.

Контактная информация: sport@spmu.rssi.ru

УДК 797.15

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

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

Аннотация

В статье рассматривается отношения тренеров по спортивному ориентированию к целенаправленному развитию познавательных (когнитивных) процессов юных ориентировщиков в целях совершенствования технико-тактической подготовки на начальном этапе обучения при использовании игрового метода.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, метод экспертных оценок, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, познавательные (когнитивные) процессы, игровой метод.

INTERRELATION OF TECHNICAL-TACTICAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG ORIENTEER'S RUNNERS

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

Annotation

In article, it is surveyed relations of trainers on sports orienteering to purposeful development processes with a view of perfection of young orienteer's runner technical-tactical preparation at the training initial stage at use of a game method.

Keywords: sports orienteering, a method of expert estimations, technical-tactical preparation, psychological preparation, cognitive processes, a game method.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях прогресс, достигнутый в технике изготовления карт, в детальном изображении местности, а главное – в понимании сути соревнований по спортивному ориентированию, привел к тому, что высокие результаты на трассах уже невозможно показать, используя один-два технических приема ориентирования. Для качественного прохождения соревновательной дистанции спортсмен должен владеть большим объемом технических и тактических навыков [1,3]

Ведущими направлениями технико-тактической подготовки юных ориентировщиков являются: изучение основ топографии, изображения различных форм рельефа, определение расстояний на карте, на местности шагами, по времени, визуально, формирование навыка точной ориентировки карты, обучение свободному ее чтению, изучение приёмов пользования спортивным компасом, определение с его помощью сторон горизонта, получение представления об азимуте, изучение оформления и принципов установки на местности контрольных пунктов, выбор пути, тактическое планирование этапа, регулирование скорости бега.

Специфика деятельности спортсмена-ориентировщика заключается в том, что он на протяжении длительного времени преодоления дистанции непрерывно выполняет большой объём умственной работы при высокой физической нагрузке. Все технические и тактические задачи ориентировщик решает в одиночку, в этой связи немаловажное значение в обучении спортсменов приобретает психологическая подготовка, в которой особое внимание уделяют развитию таких познавательных (когнитивных) процессов как память, мышление, внимание, которые рассматриваются как основа повышения технико-тактической подготовленности. [2,5].

В настоящее время перспективы совершенствования тренировочного процесса в спортивном ориентировании всё большее число авторов связывает с разработкой новых методов обучения юных спортсменов в связи с сопряжённостью технико-тактической и психологической подготовки. Вместе с тем проблема целенаправленного развития познавательных процессов методами, отвечающими требованиям данного вида спорта и возрастным особенностям юных ориентировщиков, остаётся нерешённой.

Целью настоящего исследования явилось выявление взаимообусловленности технико-тактической и психологической подготовки юных ориентировщиков, а также обоснованности использования игрового метода, как средства повышения эффективности данных видов подготовки [4].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

В ходе педагогического эксперимента нами проводились беседы с тренерами по спортивному ориентированию г. Воронежа и г. Москвы, имеющих высшую, 1 и 2 тренерскую категорию. Всего было опрошено 15 тренеров. Экспертная оценка проводилась с

целью выявления отношения тренеров к использованию сопряжённой технико-тактической и психологической подготовки в тренировочном процессе, а также для определения популярности игрового метода в подготовке юных ориентировщиков. Кроме того, в беседах тренерам было предложено привести реальные примеры из практики, которые, по их мнению, демонстрируют взаимосвязь технических и тактических приёмов с важнейшими для спортивного ориентирования познавательными процессами вниманием, памятью и мышлением.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам исследования нами получены следующие данные: 13,4% тренеров считают, что развитие когнитивных процессов у юных ориентировщиков осуществляется непосредственно на занятиях спортивным ориентированием, и нет необходимости в специализированной подготовке. Руководствуются они тем, что данные процессы формируются в ходе онтогенеза и к специально-подготовительному этапу достигают оптимального уровня развития. 73,7% специалистов считают, что на начальном этапе подготовки необходимо специально развивать познавательные процессы в связи с тем, что это будет содействовать эффективному овладению навыками работы с картой, компасом, изучению топографических знаков и легенд контрольных пунктов. 12,9% никогда не задумывались о непосредственном развитии когнитивных процессов в ходе тренировок и предпочитают придерживаться традиционных методов тренировок. Однако, все тренеры едины во мнении, что только благодаря хорошо развитым познавательным процессам возможно быстрое и качественное выполнение всех технико-тактических действий.

Специалисты из всех познавательных процессов особо выделяют внимание, особенно такое его свойство, как объём, то есть количество элементов, одновременно воспринятых за один акт восприятия. Благодаря избирательности познавательных процессов спортсмен в каждый момент времени имеет дело только с той информацией, которая в данный момент времени играет для него наиболее важную роль. Сосредоточивая и удерживая свое внимание на чем-либо, переключая его с одного действия на другое, ориентировщик сохраняет и поддерживает целенаправленность своей деятельности. Если ему необходимо в течение длительного времени работать с сохранением высокой работоспособности и качества работы, то он выбирает определенный уровень активности и поддерживает его.

Такой процесс как память, абсолютно все тренеры в спортивном ориентировании определяют как один из наиболее важных факторов успешной деятельности. При взгляде на карту спортсмен запоминает несколько условных обозначений, на основании которых у него складывается представление местности. Взглянув на карту, спортсмен запоминает опорные объекты и, пользуясь запечатленным в памяти образом карты, пробегает какой-то отрезок пути как бы по знакомой местности. В зависимости от объема памяти, участок, пробегаемый без обращения к карте, может быть больше или меньше. Однако недостаток способности к запоминанию может быть компенсирован навыком «быстрого чтения карты» на бегу. При решении тактической задачи, спортсмен, благодаря информации, сохраненной в памяти, сравнивает ситуацию с одной из типичных ситуаций, хорошо теоретически освоенных и закрепленных на практике, и путем такого сравнения сразу же избирает несколько наиболее приемлемых и рациональных вариантов решения.

В ориентировании на местности гибкость и быстрота мышления имеют исключительно большое значение. От умения быстро и точно производить множество сложных технических и тактических расчетов в зависимости от условий соревнования и постоянно меняющихся ситуаций на местности зависит конечный успех на дистанции.

Большинство тренеров (87%) считают, что существующие методы обучения юных ориентировщиков не отвечают поставленной задаче целенаправленного развития познавательных процессов, как средства совершенствования технико-тактической подготовки

в спортивном ориентировании на начальном этапе подготовки.

Тренеры единогласно утверждают, что в работе с детьми бывает сложно подобрать нагрузку так, чтобы она оказывала в целом положительное воздействие. 67% тренеров на первый план выдвигают игровой метод, как вид деятельности, наиболее соответствующий начальному периоду обучения.

В отношении игрового метода, как средства сопряжения технико-тактической и психологической подготовки юных ориентировщиков тренеры высказывались следующим образом:

«Включение в тренировочный процесс игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. В ходе игры можно наблюдать, как занимающиеся проявляют инициативу и настойчивость, дисциплинированность и требовательность к себе, правильное отношение к собственным ошибкам, к партнеру по команде, к соперникам. Все это необходимо ориентировщику для наиболее успешной спортивной деятельности»

«Игры следует рассматривать, как средство получения физической нагрузки при одновременной психологической разгрузке, но, эффект от применения игр недостаточно предсказуем»

«В литературных источниках представлены упражнения, направленные на повышение уровня технико-тактических действий на начальном этапе занятий ориентированием, также в программах для ДЮСШ указывается на необходимость использования игрового метода, как основного, преобладающего над другими методами, но отсутствует четкое планирование и перечень необходимых для этого игр, а также не указывается его влияние на различные стороны подготовленности».

ВЫВОДЫ

Основываясь на исследованиях можно утверждать, что специалисты-тренеры по спортивному ориентированию в целом разделяют гипотезу о необходимости целенаправленного развития познавательных процессов юных ориентировщиков в целях совершенствования технико-тактической подготовки при использовании новых эффективных методов обучения. Одним из таких методов они называют игровой, отмечая недостаточную изученность его влияния на различные стороны подготовленности, а также ограниченность применения, ввиду отсутствия чётких рекомендаций по реализации в тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцев, С.А. Ошибки в соревнованиях по спортивному ориентированию как следствие спортивно-психических состояний / С.А. Казанцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5 (51). – С. 31-36.

2. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования : [монография] / С. А. Казанцев ; М-во образования и науки РФ ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2007. – 110 с.

3. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.М. Кирчо, Л.А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

4. Сираковская, Я.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения / Я.В. Сираковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 150-152.

5. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании : монография / В.В. Чешихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.

Контактная информация: sansan-86@mail.ru