

Федорова Тамара Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

г. Пермь, Пермский край

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация: в данной статье подчеркивается достоверная положительная взаимосвязь технической и психологической подготовки в спортивном ориентировании. Дальнейшее совершенствование тренировочного процесса спортсменов с нарушением слуха связано с использованием креативных упражнений.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спорт глухих, спортивный результат, система подготовки.

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время успех на соревнованиях предопределяет не только одаренность спортсмена, не столько сила нервной системы, сколько комплексная его подготовленность – физическая, техническая, тактическая и психологическая. Поэтому в основе подготовки должна быть система упражнений и заданий, постепенно и целенаправленно развивающих уровень физической подготовки, технико-тактических навыков и психологической устойчивости к негативным явлениям.

Цель исследования – выявить техническую и психологическую подготовленность спортсменов-ориентировщиков с нарушением слуха.

На дистанциях заданного направления в спортивном ориентировании, можно определить следующий перечень необходимых технико-тактических навыков:

1. Выбор варианта движения по возможному кратчайшему пути, с учетом рельефа, растительности, градации лыжней. Способность быстрого и

выигрышного выбора вариантов развивается с ростом мастерства ориентировщика. Сказывается опыт прохождения большого количества дистанций ориентирования, разного класса и качества подготовки. Нерациональные решения ставят спортсмена-ориентировщика в заведомо проигрышную позицию.

2. Чтение карты в движении и сличение ее с местностью – ключевой компонент работы спортсменов-ориентировщиков на дистанции. От правильного и быстрого определения места нахождения зависит конечный результат выступления в соревнованиях. Из опытных мастеров по лыжному ориентированию лишь некоторые чаще используют только сеть лыжней, «не читая сопутствующие объекты». Остальные обязательно следят за ситуацией и рельефом местности.

В процессе длительной тренировки вырабатывается навык получения информации с карты во время движения. Он обеспечивается повышением качества восприятия картографической информации, способствующей сокращению времени обращения к карте [2, с. 5].

3. Контроль направления и расстояния движения обязателен для ориентирования, так как его применение повышает надежность работы на дистанции. Часть ориентировщиков пренебрегает точностью контроля расстояния, что приводит к техническим ошибкам. Такие ошибки отбрасывают позицию спортсмена в финишном протоколе далеко назад [1, с. 32].

Методика исследования. Оценка наглядно-образного мышления определялась по методике Р. Амтхаунера, устойчивость внимания по методике А.К. Дроздовского, зрительной памяти по методике модифицированного теста Риссу. Техническая подготовленность определялась по результатам разработанных тестов и выбора пути движения. Опрос проводился после соревнований, где спортсмены отмечали допущенные ими технические ошибки [3, с. 14]. Протоколы соревнований Чемпионата и Первенства России 2015/16 гг.

В исследовании приняли участие спортсмены с нарушением слуха, 83 респондента, из них юноши и мужчины 57 человек и 26 девушек и женщин. Все участники Чемпионата и Первенства России спорта глухих по спортивному ориентированию в г. Геленджик (май 2016 г.).

Результаты и обсуждение. Результат в спортивном ориентировании зависит от многих факторов (рис.1). При равной физической подготовленности, потери времени на дистанции происходят по следующим причинам: не правильный выбор пути, не точное сличение карты с местностью при движении, слабый контроль направления и расстояния.

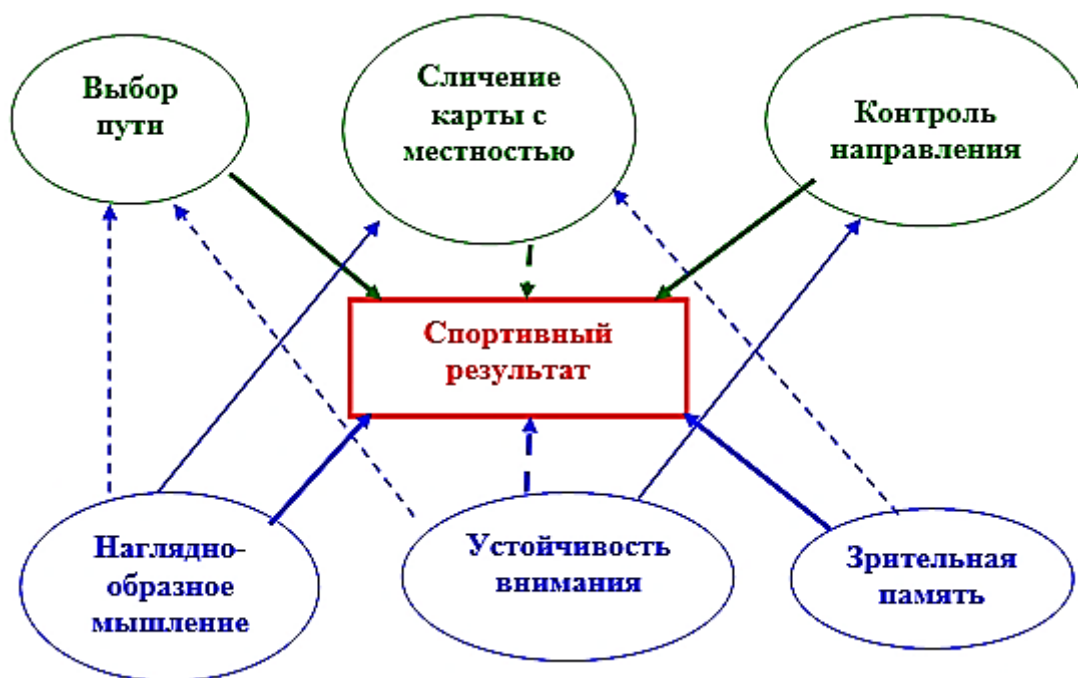


Рис.1. Технические и психологические компоненты подготовки в спортивном ориентировании

Анализ исследований показал, что сличение карты с местностью зависит от мастерства спортсмена и развития наглядно-образного мышления, устойчивости внимания и зрительной памяти.

Самая распространенная ошибка у исследуемых спортсменов с нарушением слуха – поспешность выбора пути, ее допускает 57,6%, на втором месте – контроль направления, ее допускает 56,7%, на третьем месте – контроль расстояния, эту ошибку допускает 43,4% респондентов. Испытывают трудности спортсмены в чтении рельефа – 42,7%. Допускают ошибки при встрече с соперниками.

Направленность и количество полученных корреляционных связей свидетельствует о закономерном влиянии выбора пути движения и сличении карты с местностью на конечный результат спортсмена.

Установлена достоверная зависимость результата спортсмена от развития психологических качеств – наглядно-образного мышления, устойчивости внимания, зрительной памяти.

Выводы: Наилучший результат в спортивном ориентировании при равной физической подготовке может показать спортсмен, который выбрал оптимальный вариант пути, четко сличал карту с местностью, и выдерживал точное направление движения. Наиболее тесная положительная корреляционная связь сличения карты с местностью и развитием наглядно-образного мышления.

Список литературы

1. Близневский А.Ю. Подготовка лыжников – ориентировщиков летом / А.Ю. Близневский, В.С. Близневская. – Красноярск, 2003. – 160 с.

2. Ботух В.А. Комплексный педагогический контроль при занятиях спортивным ориентированием: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Ботух. – Минск: БГОИФК, 1991. – 22 с.

3. Рыженкова Н.В. Инновационная методика этапного контроля физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в годичном цикле тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Рыженкова. – Смоленск, 2007. – 22 с.

4. Федорова Т.А. Педагогическая модель обучения технике спортивного ориентирования детей с нарушением слуха на основе использования креативных упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Федорова. – Тула: Тулгу, 2011. – 22 с.