

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-
ОРИЕНТИРОВЩИКОВ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студента 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Яксанова Дмитрия Сергеевича

Научный руководитель

Доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время, все большее внимание в сфере физической культуры и спорта обращается на проблемы, связанные с разработкой методик тренировок и общего улучшения в системе подготовки спортивного резерва. Данную тенденцию, нацеленную на эффективную подготовку спортивного резерва в таком виде спорта, как спортивное ориентирование необходимо рассматривать как ключевой элемент, который определяет прогресс в развитии данного вида спорта, а также повышение его конкурентоспособности и престижности в сравнении с другими. Одной из проблем, связанной с начальной подготовкой начинающих ориентировщиков, является недостаточное внимание тренеров и специалистов к совершенствованию технико-тактической подготовленности через целенаправленное развитие когнитивных (познавательных) процессов с учетом стилевых особенностей спортсменов-ориентировщиков. Подобная связь очень важна в силу специфики ориентирования как вида спорта, сочетающего умственный и физический компоненты. Совершенствование и развитие технико-тактической подготовленности ориентировщика может происходить с использованием разнообразных методов. Наибольший интерес применительно именно к детям 9-13 лет представляет игровой метод, поскольку ориентирование как вид спорта характеризуется быстрыми изменениями ситуаций, потребностью в постоянном и вдумчивом ориентировании; в данном виде спорта первичны собранность, память, оперативное мышление, наблюдательность, внимание, высокая эффективность умственной деятельности, способности к оценке и анализу ситуации. Как считают многие специалисты, именно игра создает условия для проявления подобных качеств, что в итоге приводит большей продуктивности в их развитии. Более того, применение игрового метода при работе с детьми позволяет упрощать процесс регулирования нагрузки с целью оказания положительного эффекта на организм начинающих спортсменов.

3

Обозначенная выше проблема становится еще более актуальной в направлении создания методики применения игрового метода в тренировочном процессе начинающих юных ориентировщиков, позволяющая добиться значительной эффективности при овладении техническими-тактическими навыками, развитии познавательных процессов и физических качеств, выступающих как основа технической и тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Целью работы является разработка методики, направленной на совершенствование технико-тактической подготовленности начинающих спортсменов-ориентировщиков. Задачи в соответствии с целью работы следующие: 1. Рассмотреть теоретические аспекты технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков. 2. Предложить методику, направленную на повышение технико-тактической подготовки начинающих спортсменов-ориентировщиков. 3. Экспериментально обосновать предложенную методику

совершенствования технико-тактической подготовки начинающих спортсменов-ориентировщиков. 4. Определить эффективность предлагаемой методики совершенствования технико-тактической подготовки начинающих спортсменов-ориентировщиков. Объект исследования – тренировочный процесс начинающих ориентировщиков 9-13 лет на начальном этапе.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовка ориентировщиков 9-13 лет. Гипотеза исследования базируется на следующих предположениях:

□ Начальный этап подготовки характеризуется тем, что развитие и совершенствование технико-тактических навыков в основном имеет теоретико-ознакомительный характер.

4

□ Существует взаимосвязь технико-тактической, физической и психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков. □

Использование игрового метода окажет положительное влияние на технико-тактическую подготовленность начинающих ориентировщиков. Новизна работы заключается в разработанной и апробированной методике подготовки начинающих ориентировщиков, которая основывается на применении игрового метода, а также определена степень положительных изменений (динамика) в технико-тактической подготовке начинающих спортсменов-ориентировщиков в связи с использованием игрового метода на тренировочных занятиях. Практическая значимость состоит в том, что использование предлагаемого подхода в организации технико-тактической подготовки юных спортсменов-ориентировщиков позволит повысить уровень технико-тактической подготовки благодаря комплексному развитию познавательных (когнитивных) процессов, физических качеств и показателей обработки информации юных ориентировщиков. Результаты работы апробированы и внедрены в тренировочный процесс Государственного бюджетного учреждения Владимирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивному ориентированию». Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (80 наименований) и приложений; включает в себя 7 таблиц и 15 рисунков, общим объемом 105 страниц. Основное содержание работы. В процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков различных возрастных категорий можно заметить и сходные черты, и различия. По мнению А.А. Шириняна¹ ключевой ролью, которая определяет достижение высокого результата имеет техническое мастерство спортсмена-ориентировщика. Овладение подобными навыками в

¹ Ширинян А.А., Иванов А.В.

Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2012

5

ориентировании у спортсменов высокого уровня происходит посредством преодоления дистанций в различных режимах, варьируя скорость передвижения по трассе до сверхсоревновательной. В свою очередь

у детей освоение навыков тактики и техники осуществляется путем работы с картой в помещении, проводя разбор ранее преодоленных дистанций, непосредственно при прохождении реального отрезка дистанций совместно с тренером. В работе рассматриваются теоретические аспекты совершенствования технико-тактической подготовки начинающих спортсменориентировщиков, взаимосвязь с психологической и физической подготовкой, умением работать с информацией. В содержательной части определено содержание технико-тактической подготовки юных ориентировщиков, направления ее совершенствования, приведены методы и средства подготовки в ориентировании. Экспериментальная (практическая) часть магистерской работы содержит разработку и апробацию методики подготовки начинающих ориентировщиков, которая основывается на применении игрового метода, а также определена степень положительных изменений (динамика) в технико-тактической подготовке начинающих спортсменориентировщиков. В основной части эксперимента принимали участие 24 начинающих спортсмена-ориентировщика. Для проведения эксперимента были сформированы 2 группы – экспериментальная и контрольная, по 12 человек в каждой. В начале эксперимента группы между собой статистически не различались. С детьми из контрольной группы проводились занятия согласно стандартным методикам подготовки начинающих спортсменориентировщиков, которые соответствовали требованиям программы «СШОР по СО». Дети из экспериментальной группы занимались по разработанной методике, основанной на игровом методе.

6

Оценка эффективности предлагаемой методики проводилась посредством сравнения результатов тестирования физического развития, познавательных процессов, проводился анализ соревновательных результатов детей, принимавших участие в эксперименте. В литературе по ориентированию присутствуют разделы, которые посвящены игровому методу, который также используется при подготовке начинающих спортсменориентировщиков на практике, но при этом отсутствуют четкие рекомендации по его использованию в тренировочном процессе. В данной работе нами была предпринята попытка по устранению данного недостатка. Ключевым отличием предлагаемой методики тренировочного процесса от традиционно используемых в ориентировании, выступает то, что по данной методике в процессе тренировок игровой деятельности отводится значительно большее количество времени (до 40 до 60 процентов). Таким образом, большинство заданий, направленных на совершенствование технических навыков юных спортсменориентировщиков, должны выполняться в игре. Все игровые методы, которые используются в методике можно условно разделить на четыре блока: Эстафеты и подвижные игры, Спортивные игры по измененным правилам, Мини-ориентирование, а также игры-лабиринты, Психотехнические игры. За период основного эксперимента было проанализировано более 200 тренировок, проведено

более 50 тренировочных занятий, использовалось порядка 50 различных заданий и игры, направленные на овладение специализированными навыками, которые необходимы ориентировщику (отметим, что данные игры и задания проводились, соответственно, в игровой форме). Наибольший интерес у детей вызывали мини-ориентирование и игры-лабиринты, т.к. подобные игры максимально способны отражать особенности спортивного ориентирования и позволяют приблизиться к соревновательному состоянию (азарт, мандраж и прочее) применительно именно к данному виду спорта, осваивать и совершенствовать технику

7

тактические действия спортсменов-ориентировщиков. Подобные игры должны занимать все время основной части тренировочных занятий, их продолжительность может и должна достигать 40 и более минут. Совершенствование познавательных навыков происходило также благодаря преемственности заданий и постепенному усложнению используемого материала. Первоначально на тренировках применялись задания незначительного объема, которые не требуют сохранения их в памяти. Каждая игра или игровое задание, направленное на развитие технических навыков использовались в разнообразных вариантах. В уже известные детям задания включались дополнительные аспекты, которые требуют активных действия, направленных на поиск и принятие решений, игры, в которых использовались карты-схемы спортивного зала, спортивные карты школьного двора и прилегающего микрорайона, где начинающие спортсмены отрабатывали навыки работы с компасом и картой. Несмотря на все положительные аспекты применения игрового метода, при его использовании присутствуют и определенные недостатки. Так, воспитанники, увлекшиеся игрой не следят в должной степени (а зачастую и совсем) за правильностью выполнения движений, допуская таким образом ошибки, становящиеся со временем привычными. Кроме того, сложность представляет и дозирование нагрузки, учитывающая индивидуальные особенности занимающихся. Все это обуславливает необходимость четкой организации при проведении подобных тренировок. Для того, чтобы предотвратить отрицательные воздействия игрового метода в работе сформулированы методические правила. При проведении педагогического эксперимента регулярно осуществлялся контроль степени физической подготовки у занимающихся из экспериментальной и контрольной групп. Для осуществления контроля были специально отобраны упражнения с целью определения как ОФП начинающих ориентировщиков), так и специальной беговой подготовки

8

спортсмена-ориентировщика. Тестирование на определение физической подготовленности проводилось 3 раза за весь период эксперимента. Кроме тестов на определение физической подготовленности занимающихся, нами проводилось тестирование, направленное на определение уровня развития когнитивных (познавательных) процессов у

начинающих спортсменов-ориентировщиков 9-13 лет. Кроме этого, было определено соответствие полученных данных возрастным показателям детей, принимавших участие в эксперименте. Полученные в ходе теста результаты показали, что показатели занимающихся детей соответствуют возрастным особенностям. В ходе педагогического эксперимента рассмотрены важнейшие для ориентирования когнитивные процессы: внимание, память мышление. Результаты, полученные в ходе тестирования, а также выводы экспертов и специалистов, указывающих, что ключевым для ориентировщика процессом выступает именно внимание, возможно утверждать, что на данной стадии получены достоверные факты, которые указывают на эффективность применения игрового метода при подготовке начинающих спортсменов-ориентировщиков. Проведенный эксперимент продемонстрировал, что достоверность положительной динамики в свойствах внимания определяется только у экспериментальной группы, таким образом, можно утверждать, что игровой метод в целом положительным образом сказывается на внимании, ускоряя темпы его развития, а на исследуемом возрастном периоде (9-13 лет) оказывает значительное влияние на объем, распределение и избирательность внимания у начинающих ориентировщиков. Мышление как сложный и важный для спортивного ориентирования процесс, также рассматривался в эксперименте. Непосредственной оценке подверглись такие виды мышления, как наглядно-образное и логическое. Заключительное тестирование позволило определить, что большая часть проведенных тестов показало более достоверный прирост показателей экспериментальной группы, в сравнении с контрольной. Полученные в ходе

9

тестирования результаты характеризуются спецификой возрастного периода (9-13 лет), определяемый как переломный период в формировании мышления, что, вероятно, и снижает показанный эффект от использования игрового метода. В других тестах, которыми определялась степень развития мышления, полученные значения улучшились, но при этом не удалось выявить достоверного различия. Полученные результаты в тестах «Аналогия» и «Способность классифицировать» существенных изменений не выявили вовсе. Отметим при этом, что подобный результат не является отрицательным, так как в начале эксперимента были получены достаточно высокие показатели по данным тестам, что свидетельствует об итак достаточно высоком развитии данных способностей. Оценка развития такого познавательного процесса, как память (наглядно-образная и кратковременная зрительная память) не показала значительных отличий в экспериментальной и контрольной группах. Проведенное исследование подтвердило, что занятия спортивным ориентированием на начальном этапе (детей 9-13 лет), базирующиеся на игровом методе, улучшают эффективность взаимодействия со спортивной картой, увеличивают количество операций, снижают число ошибок, уменьшают общую продолжительность выполнения заданий, в целом повышают общий уровень технико-тактических навыков. Данные

изменения способствовали положительным изменениям так же и в соревновательной деятельности, что отражается в выступлениях занимающихся на спортивных соревнованиях. Кроме того, первоначально все дети, принимающие участие в эксперименте, были протестированы на тяготение к тому или иному когнитивному стилю переработки и восприятия информации: импульсивные/рефлексивные, полезависимые/полenezависимые. После тестирования все воспитанники относились к одному из 4-х типов познавательных стилей. Для групп определены характеристики, являющиеся значимыми для занятий ориентированием. Из всех испытуемых (24) ПНЗ-И

10

составили 12,5 %, ПНЗ-Р - 12,5 %, ПЗ-И - 50 %, ПЗ-Р - 25 %. По окончании эксперимента повторное тестирование показало тенденцию к переходу от полезависимости к полenezависимости у юных ориентировщиков из экспериментальной группы. Главным критерием, позволяющим определить эффективность предлагаемой методики совершенствования технико-тактической подготовки юных начинающих ориентировщиков, выступает анализ данных, которые получены в ходе проведения специфических тестов, применяемых в ориентировании. К подобным тестам относятся «Выбор пути» и «Фрагменты спортивной карт», «Ориентирование по памяти» и «Скорость чтения спортивной карты», а также оценка результатов выступления на соревнованиях. Обработка данных по тестам «Фрагменты спортивной карт» и «Выбор пути» позволила определить существенные изменения. Для определения скорости чтения спортивной карты, а также способностей начинающих спортсменов-ориентировщиков двигаться на контрольные пункты по памяти, используя только ту информацию, которую удалось запомнить, проводилась оценка по тестовым упражнениям. С целью объективной оценки показателей соревновательной деятельности начинающих спортсменов-ориентировщиков за весь период эксперимента проведен анализ порядка 50 дистанций соревнований и более 30 протоколов результатов соревнований всех занимающихся, которые принимали участие в эксперименте. В процессе анализа производилась оценка технико-тактических действий начинающих спортсменов-ориентировщиков, пути движения по дистанциям между КП. Достаточно высокое стандартное отклонение объясняется нестабильностью в выступлениях начинающих спортсменов-ориентировщиков в начале занятий ориентированием. Заключение. Прделанная работа позволяет сделать следующие выводы:

11

1. На начальном этапе подготовки развитие и совершенствование технико-тактических навыков в основном имеет теоретико-ознакомительный характер, иначе говоря, при ограниченной двигательной активности преобладают теоретические задания, существенно отличаясь таким образом от требований, которые предъявляют соревнования. Определено, что ведущими направлениями технико-тактической подготовки начинающих

спортсменов-ориентировщиков являются: освоение основ топографии; определение расстояний на местности и спортивной карте (визуально или шагами); обучение навыкам точного ориентирования спортивной карты, легкому и свободному чтению; обучение навыкам обращения со спортивным компасом (в том числе азимуту); изучение принципов установки и оформления КП; выбор пути движения; регулирование бега; тактическое планирование. 2. Анализ технико-тактической подготовки начинающих ориентировщиков позволил определить взаимосвязь технико-тактической, психологической и физической подготовки спортсменов-ориентировщиков, а также выделить наиболее существенные для ориентирования физические качества, познавательные (когнитивные) процессы и когнитивные стили для общего повышения подготовленности в спортивном ориентировании и технико-тактической подготовки в частности. 3. Применение игрового метода может положительным образом сказываться на технико-тактической подготовленности через совместное развитие важнейших для ориентирования когнитивных процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения, а также физических качеств: силы, ловкости, выносливости и быстроты. 4. Предложенная методика совершенствования технико-тактической подготовки начинающих спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе включает в себя: подвижные, спортивные и психотехнические игры, лабиринты и мини-ориентирование. Эффективность методики обеспечивается методическими требованиями к использованию выделенных

12

видов игровой деятельности в тренировочном процессе начинающих спортсменов-ориентировщиков: дозирование времени, ограниченное количество игр в рамках одного занятия, использование игр с учетом типологической дифференциации, соответствие игр периоду подготовки, использование подвижных игр с заданиями, совершенствующими техникотактическую подготовку, чередование занятий с использованием и не использованием игровой деятельности. 5. В эксперименте выявлен рост уровня физической подготовки (как общей, так и специальной) в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. 6. Определено положительное влияние предложенной методики на совершенствование когнитивных процессов начинающих спортсменов-ориентировщиков. При этом, в ходе эксперимента не установлено достоверных различий между группами по показателям степени развития памяти. Таким образом следует, что использование игровой деятельности, предложенной в методике, не оказывают дополнительного развивающего воздействия на уровень памяти, но и не оказывают отрицательного воздействия. 7. Полученные в ходе эксперимента данные позволили подтвердить, что полнезависимый-рефлексивный стиль, учитывая задачи спортивного ориентирования, является наиболее подходящим для данного вида спорта. 8. Техничко-тактическая подготовленность спортсменов-ориентировщиков экспериментальной группы повысилась, что было определено при помощи

методик «Фрагменты спортивной карты», «Ориентирование по памяти», «Выбор пути движения», «Скорость чтения спортивной карты». 9.

Эффективность предлагаемой методики подготовки начинающих спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе тренировочного процесса подтверждают также результаты спортсменов экспериментальной группы, показанные на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию.