

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ЧЛЕНОВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Гришанова Н.В., Якуш Е.М., канд. пед. наук, доцент

В последнее время в спортивной психологии имеется достаточный арсенал методов, технологий и средств, которые в значительной степени влияют на эффективность тренировочного и соревновательного процессов [2, 6]. Поэтому в условиях повышенных требований к различным сторонам подготовленности человека одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии.

Спортивное ориентирование относится к специфическим видам спорта, в котором высокие физические и умственные нагрузки сочетаются на фоне большого психологического напряжения [1]. Психологическая подготовка в этом виде спорта имеет большое значение, так как в условиях жесткой конкуренции результат спортсмена все в большей степени зависит от умения владеть и контролировать свое психологическое состояние. Так, опрос спортсменов юношеской сборной Республики Беларусь по спортивному ориентированию показал, что при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности низкие результаты спортсменов связаны с недостаточной психологической подготовкой и неготовностью к старту.

При анализе научно-методической литературы по спортивному ориентированию было выявлено, что содержание психологической подготовки спортсменов раскрывает лишь общие аспекты: морально-волевую подготовку, регулирование и формирование эмоционального состояния спортсменов, психологические факторы, влияющие на спортсмена.

Стоит отметить, что такие проблемы психологической подготовки, как развитие психических процессов, психотерапия и психодиагностика, в данной литературе не освещены [4]. Но они имеют большое значение: так как спортсмену-ориентировщику приходится постоянно решать сложные интеллектуальные задачи в условиях усталости, напряженной борьбы и дефицита времени, то ему необходим высокий уровень развития памяти, внимания и мышления.

А использование психотерапии и психодиагностики позволяет своевременно выявлять и устранять неблагоприятные эмоциональные состояния спортсменов и значительно сокращает время и затраты на повышение эффективности спортивной подготовки спортсменов [5].

Поэтому проблема разработки новых средств, методов и методических приемов сопряженного развития физических, технических и психологических качеств в спортивном ориентировании является актуальной и основной [3, 5].

Целью исследования являлось изучение уровня развития психических процессов у членов юношеской сборной по спортивному ориентированию в возрасте 14–16 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 16 юношей в возрасте от 14 до 16 лет, входящих в состав юношеской сборной

Республики Беларусь по спортивному ориентированию по группам М16 и М18. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную: по 8 в каждой. Маленькая выборка обусловлена тем, что в списочный состав юношеской сборной входит по 8 человек в каждую возрастную группу.

Результаты исследования. В ходе исследования нами было установлено, что исходный уровень развития психических процессов у членов юношеской сборной Республики Беларусь по спортивному ориентированию в возрасте 14–16 лет находится на низком уровне (рисунок 1), и соответствует нормам только по наглядно-образной памяти (согласно нормам Ю.К. Воронова).

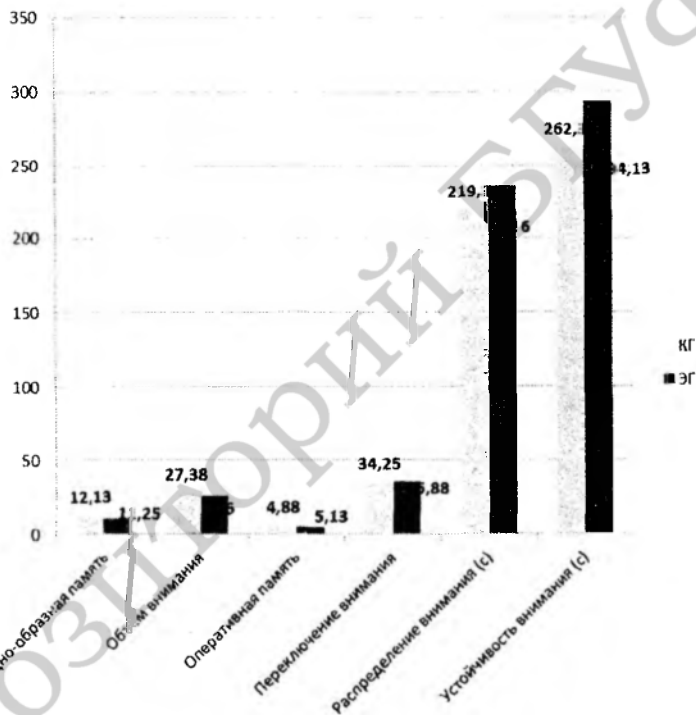


Рисунок 1 – Уровень развития психических процессов у юношей 14–16 лет, входящих в состав юношеской сборной по спортивному ориентированию, до исследования (кол-во прав. ответов, с)

Это обусловлено тем, что психологическая подготовка по развитию психических процессов сводится лишь к анализу пройденных дистанций, выбору путей движения, поиску ситуации по просьбе тренера на карте, кроссу с картой, что было установлено в ходе опроса членов юношеской сборной.

Исходя из этого, экспериментальной группе предлагалось включить в психологическую подготовку специальные технические упражнения по развитию психических процессов у спортсменов-ориентировщиков (таблица). Испытуе-

мые контрольной группы продолжили выполнять технические упражнения, без каких-либо изменений.

Повторное исследование было проведено через три месяца. Из рисунка 2 видно, что в контрольной группе прирост показателей составил: по наглядно-образной памяти – 0,99 правильных ответов; по объему внимания – 2,12 правильных ответов; по оперативной памяти – 1,12 правильных ответов; по переключению внимания – 1,75 правильных ответов; по распределению внимания – улучшение на 11,76 с; по устойчивости внимания – улучшение на 15,51 с; в среднем стало на 0,13 ошибок меньше.

Таблица – Технические упражнения по развитию психических процессов у спортсменов-ориентировщиков

Психические процессы	Технические упражнения
Объем внимания	– бег с чтением карты (рассматривать систему объектов); – разбор дистанции на бегу, в классе столько времени, сколько заняло бы ее пробегание на местности
Устойчивость внимания	– бег по рельефу и гидрографии; – «нитка», «коридор»; – дистанции с множеством коротких, длинных перегонов; – азимуты
Распределение внимания	– бег с чтением карты; – отработка на беговых тренировках работы с картой, компасом и легенды
Переключение внимания	– планирование и преодоление дистанций с использованием различных технических приемов; – чередование коротких и длинных перегонов; – чередование на одной тренировке «нитки»; – дистанции в заданном направлении – «коридора»; – дистанции на картах разных масштабов; – смена разных местностей за одну дистанцию (тренировку)
Мышление	– разбор разных дистанций; – анализ вариантов путей движения (выбор 2–3 вариантов на 1 перегоне); – планирование дистанций; – упражнение «Видимость с точки»
Память	– запоминание перегонов с дальнейшим зарисовыванием; – бег по памяти; – «перевергыши»; – запоминание информации в кружке КП; – работа по памяти в секторах

Прирост показателей экспериментальной группы составил: по наглядно-образной памяти – 1,88 правильных ответов; по объему внимания – 3,88 правильных ответов; по оперативной памяти – 1 правильный ответ; по переключению внимания – 4,62 правильных ответов; по распределению внимания – улучшение на 47,5 с; по устойчивости внимания – улучшение на 76,63 с; в среднем стало на 2,13 ошибок меньше.

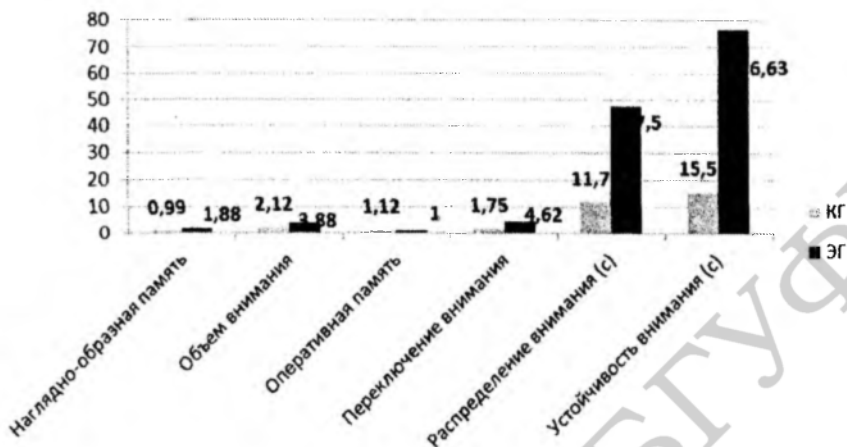


Рисунок 2 – Динамика уровня развития психических процессов у юниорской сборной по спортивному ориентированию (кол-во правильных ответов, с)

Таким образом, на основании данных, полученных в ходе исследований, нами выявлена положительная динамика развития психических процессов у членов юношеской сборной по спортивному ориентированию в возрасте 14–16 лет вследствие применения предложенных технических упражнений. Данные упражнения могут быть использованы как тренерами, так и спортсменами в процессе психологической подготовки.

1. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск: Изд-во БГУ им. В.И. Ленина, 1977. – 93 с.
2. Ахагов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов: учеб.-метод. пособие / А. М. Ахагов, И. В. Работин. – Набережные Челны: КамГЛФКСиТ, 2008. – 56 с.
3. Воронов, Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учеб. пособие для преподавателей и студентов академий и ин-тов физ. культуры, тренеров и спортсменов / Ю. С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 86 с.
4. Вяткин, Л. А. Тренировка зрительной памяти в процессе подготовки спортсменов ориентировщиков: метод. разработки / Л. А. Вяткин. – Ульяновск, 1983. – 10 с.
5. Емолина, Н. Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика: метод. пособие / Н. Л. Емолина. – Сыктывкар: АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009. – 48 с.
6. Ермаков, В. В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография / В. В. Ермаков, З. В. Васильева. – Смоленск: СГАФК-СиТ, 2008. – 140 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ)

Давидович Т.Н., Лапухина Э.А.

На данный момент в баскетболе для совершенствования техники ведения мяча предлагается множество упражнений. В большинстве своем они направлены на