Ч 518.111.
А-230

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

АГАЛЫКОВ Владимир Николаевич

УДК 378.180.6:378.14:796/799

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ СТУДЕНТОВ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук

Омск 1990

4518.111.1
А-230

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры

Научный руководитель – доктор педагогических наук, доцент Симаков Ю. П.

Официальные оппоненты – доктор педагогических наук, профессор Макаров Р. Н.

кандидат педагогических наук, доцент Гераськин А. А.

Ведущая организация – Белорусский государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится "31" октября 1990 г в 17 часов на заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском государственном институте физической культуры по адресу: 644063, г.Омск, ул.Масленникова, 144

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "30" сентября 1990 г

Ученый секретарь специализированного совета И.И.Сулейманов

БИБЛИОТЕКА Львовского гос. института физкультуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛ
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность. Для эффективного решения задач современного производства, разработки новых научно-теоретических и практических концепций общественного прогресса в условиях Перестройки перед вузовским физкультурным движением возникают новые задачи связанные с необходимостью не только расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями, но и использования тех элементов спортивной деятельности, которые имеют место в трудовой, и особенно тогда, когда необходимо воспринимать и перерабатывать информацию, поступающую одновременно по разным каналам, принимать решения и творчески решать новые задачи в необычных ситуациях.

Одним из видов спорта, способствующим подготовке студенческой молодёжи к решению указанных задач, является спортивное ориентирование, которое имеет не только большое оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение, но и эффективно решает задачи экологического воспитания.

Однако отсутствие научно-обоснованных рекомендаций по методике начального обучения, учитывающих факторы, обусловливающие успешность обучения и соревновательную результативность, а также возрастные особенности физического и психического развития студентов, снижают возможности эффективного обучения спортивному ориентированию в рамках учебного процесса по физическому воспитанию.

Всё более возрастающий интерес у студенческой молодёжи к занятиям спортивным ориентированием, значимость этого вида спорта для их дальнейшей профессиональной деятельности, необходимость исследования теоретических и методических основ начального обучения студентов обусловливают актуальность избранной темы исследования.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР Госкомспорта СССР по теме I.2.4., номер государственной регистрации 01870039982.

Рабочая гипотеза исследования базировалась на предположении о том, что построение начального обучения спортивному ориентированию путём выявления исходных знаний основ ориентирования па местности, целенаправленного развития ведущих физических и психических качеств, поэтапного формирования умственных действий и использования ТСО и тренажёрных устройств позволит повысить эффективность начального обучения студентов, занимающихся спортивным ориентированием в рамках учебного процесса по физическому воспитанию.

Объектом исследования являлся процесс начального обучения и дальнейшего совершенствования в спортивном ориентировании. Предметом исследования были методика начального обучения студентов и особенности развития факторов, определяющих успешность обучения и результативность соревновательной деятельности в процессе занятий спортивным ориентированием. Цель исследования - совершенствование методики начального обучения спортивному ориентированию студентов.

Задачи исследования:

I. Осуществить психолого-педагогический анализ соревновательной деятельности и выявить факторы, обусловливающие успешность обучения и спортивную результативность в спортивном ориентировании.

2. Изучить особенности начального обучения спортивному ориентированию людей различного возраста.

3. Создать ТСО и тренажёрные устройства и изучить возможность их использования в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков.

4. Разработать и апробировать методику начального обучения спортивному ориентированию студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетный опрос, психолого-педагогический анализ соревновательной деятельности, тестирование уровня развития физических и психических качеств, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов на базе Омского государственного института физической культуры (ОГИФК) и Омского политехнического института (ОмПИ).

На п е р в о м этапе было проведено: анкетирование ведущих специалистов, тренеров и преподавателей вузов (n= 21); психолого-педагогический анализ соревновательной деятельности; выбор и разработка собственных методик исследования, определение их надёжности и валидности.

На в т о р о м этапе оценивались физическая подготовленность, уровень развития психических качеств и элементы технической подготовленности ориентировщиков различной квалификации (МС - n= 21, КМС - n = 28, I р-д - n = I7, II-III р-д - n = I9); выявлялись факторы обусловливающие успешность обучения и результативность соревновательной деятельности; определялся уровень знаний основ ориентирования на местности у студентов-первокурсников (n = 637).

На т р е т ь е м этапе была разработана и обоснована методика начального обучения спортивному ориентированию студентов, сконструированы ТСО и тренажёрное устройство для начального обу-

чения и развития психических качеств ориентировщиков.

На ч е т в ё р т о м этапе был проведён девятимесячный педагогический эксперимент, целью которого была оценка эффективности предлагаемой методики обучения. В эксперименте приняли участие студенты-первокурсники, занимающиеся спортивным ориентированием в рамках учебного процесса по физическому воспитанию. После оценки физической подготовленности, уровня развития психических качеств, знаний основ ориентирования на местности участники педагогического эксперимента были разделены на относительно равные группы, которые статистически не различались по уровню развития изучаемых показателей. С испытуемыми опытной группы (n – 27) занятия проводились по экспериментальной программе, контрольная группа (n = 24) занималась по общепринятой методике.

На п я т о м этапе по окончанию эксперимента с его участниками была проведена серия контрольных соревнований в заданном направлении и повторное тестирование физической подготовленности и уровня развития психических качеств.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые проведено комплексное обследование взрослых ориентировщиков различных квалификационных групп, в результате которого получены характеристики физической и технической подготовленности, уровня развития психических качеств и их совокупного проявления, определена их взаимосвязь с успешностью обучения и спортивной результативностью. На основании изучения литературных источников, психолого-педагогического анализа соревновательной деятельности, анкетирования специалистов сделано профессиографическое описание спортивного ориентирования. Установлены структурные особенности подготовленности спортсменов различной квалификации и изучена динамика развития наиболее значимых показателей по мере роста спортивного мастерства.

Сконструированы и использованы для обучения техническим приёмам, диагностики и развития психических качеств ТСО и тренажёрное устройство. Разработана и теоретически обоснована методика начального обучения студентов, эффективность которой подтверждена результатами педагогического эксперимента.

Практическая значимость работы определяется положительным эффектом использования методики начального обучения, разработанной в результате теоретических и экспериментальных исследований, в учебном процессе по физическому воспитанию студентов ОмПИ и СибАДИ, занимающихся спортивным ориентированием. Практическое использование материалов работы позволяет преподавателям вузов повысить эф-

фективность начального обучения путём поэтапного формирования умственных и двигательных действий и целенаправленного развития ведущих физических и психических качеств.

Теоретические положения и выводы диссертации включены в содержание лекционного и практического курса специализации "Физкультурно-оздоровительная работа и туризм" ОГИФК, а также для слушателей факультета повышения квалификации по разделу "Туризм и спортивное ориентирование".

Основные положения, выносимые на защиту:

- факторами, обусловливающими успешность обучения и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании, являются выносливость к работе в аэробном режиме энергообеспечения, оперативное и пространственное мышление, устойчивость и сосредоточенность внимания, оперативная память, уровень которых повышается по мере роста спортивного мастерства;

- структура подготовленности на всех этапах занятий спортивным ориентированием имеет общий характер и отличается в различных квалификационных группах степенью проявления отдельных признаков, которая выше у более квалифицированных ориентировщиков;

- успешность обучения и результативность соревновательной деятельности у начинающих ориентировщиков в большей степени определяется уровнем технической подготовленности, чем физической;

- использование учебных предписаний алгоритмического типа, технических устройств и педагогических воздействий, направленных на развитие ведущих психических качеств в процессе начального обучения спортивному ориентированию, способствует повышению его эффективности.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованных литературных источников и приложения. Основной объём диссертационной работы 168 страниц машинописного текста, общий объём 244, включая 13 рисунков, 8 таблиц, 27 приложений, 3 акта внедрения. Список использованных источников содержит 231 наименование, из них 27 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Факторы, обусловливающие эффективность соревновательной деятельности и обучения в спортивном ориентировании

Психолого-педагогический анализ соревновательной деятельности, рассмотренной нами в виде системы "Спортсмен-Карта-Местность-

Таблица

Показатели уровня развития психических качеств, физической и технической подготовленности у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации

	Показатели	МС (n=21)	КМС (n=28)	I р (n=19)	II-III р. (n=17)	Достоверность различий между группами по критерию t-Стьюдента					
		M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	I,2	I,3	I,4	2,3	2,4	3,4
I	2	3	4	5	6	7	8	9	I0	II	I2
	Физическая подготовленность										
2.	Бег 5 000 м, с	873,5±8,0	9I7,7±7,8	I092,0±I5,3	I223,5±I3,3	3,94	6,84	I6,I0	4,37	I3,96	6,46
3.	"МТ", баллы	64,8±0,9	66,8±I,0	7I,4±I,0	76,9±2,4	I,57	3,I0	4,II	2,I2	3, 93	I,88
	Свойства внимания										
9	Распределение, баллы	544,I±I2,3	520,9±I0,7	509,0±I2,6	497,5±I3,4	I,43	2,00	2,56	0,7I	3,76	I,I6
I0	Устойчивость и сосредоточенность, число линий	22,8±0,3	20,9±0,5	I8,7±0,8	I7,4±0,6	3,24	4,67	6,I9	2,34	3,76	I,I6
2I	Объём, с	75,9±2,6	79,3±I,8	83,9±3,4	90,7±3,7	I,07	I,87	3,32	I,I9	3,8I	I,35
22	Переключение, с	80,8±3,4	88,2±3,5	95,0±4,7	I05,3±5,0	I,52	2,57	4,08	I,I7	2,82	I,5I
	Оперативное мышление "Кубики Косса", с										
4	Выполнение I-6 фиг.	37,7±I,7	42,3±2,I	45,2±2,7	5I,0±3,I	I,73	2,07	3,75	0,86	2,33	I,40
5	Выполнение 7-I0 фиг.	I23,9±4,3	I53,9±6,0	I57,4±I0,0	207,5±I2,0	5,02	5,0I	6,3I	2,02	3,25	I,29
6	Выполнение I-I0 фиг.	I64,0±23,2	206,2±36,2	232,7±48,7	258,5±65,6	4,96	5,33	5,95	I,93	3,82	I,35

Продолжение таблицы

I	2	3	4	5	6	7	8	9	I0	II	I2
	Пространственное мышление										
7	"Компасы", баллы	42,I±I,3	40,0±I,4	37,8±I,6	35,8±I,5	I,I4	2,I0	3,I9	I,03	2,06	0,92
8	"Кубы-стрелки", баллы	44,3±I,2	4I,6±I,4	38,6±I,6	37,3±I,6	I,46	2,94	3,59	I,47	2,07	0,57
9	"Кубы-знаки", баллы	40,I±I,59	37,0±I,5	33,9±2,0I	30,6±I,74	I,4I	2,39	4,02	I,22	2,8[illegible]	I,27
	Оперативная память										
I3	Узнавание фигур, ед	I2,9±0,2	I2,5±0,2	I2,0±0,3	II,7±0,3	I,2[illegible]	2,37	3,49	I,27	2,07	0,65
I4	Узнавание знаков, ед	I3,8±0,2	I3,7±0,3	I3,I±0,3	I2,8±0,3	0,9[illegible]	2,I9	2,86	I,54	2,I9	0,78
I5	Общий результат, ед	26,7±0,3	26,2±0,5	25,I±0,5	24,5±0,6	0,86	2,50	3,I0	I,53	2,I8	0,73
	Запоминание схемы дистанции										
I6	Число правильно воспроизв.знаков	I2,7±0,3	9,9±0,4	8,4±0,5	7,0±0,6	6,I4	7,20	9,I9	I,85	8,82	I,79
I7	Общее число знаков	I3,I±0,3	II,9±0,3	I0,4±0,6	I0,3±0,6	2,9I	4,I0	4,48	2,I9	2,44	0,02
I8	Сложение чисел, с	307,3±I3,2	338,8±I3,2	402,0±I7,7	422,4±22,9	I,69	4,3I	4,36	3,I4	3,I6	0,7I
	Интегральная оценка психических качеств и технической подготовленности, с										
I0	"Перевертыши-А", с	II5,4±5,8	I5I,0±5,8	I[illegible]1,5±8,5	247,6±I0,9	4,34	5,32	I0,73	2,0I	7,86	5,53
II	"Перевертыши-Б", с	II5,0±5,9	200,0±8,9	235,4±I3,6	336,7±I7,6	4,69	5,69	9,76	2,I7	6,8I	4,49
I2	"Перевертыши А+Б"	270,3±9,7	35I,0±I2,6	406,9±20,5	[illegible]84,5±27,4	5,07	6,03	I0,83	2,32	7,75	5,20
23	"Местность-Карта"	2I6,6±5,5	26I,0±8,8	367,2±I7,2	5I2,6±22,4	4,2I	8,77	I2,78	5,52	I0,44	5,I5
24	"Карта-Местность"	24,3±I,0	29,0±I,3	37,6±I,8	48,4±2,4	2,93	6,36	9,43	3,83	7,25	3,63

Дистанция", а также обобщение литературных данных позволили выявить значимость психических и физических качеств на следующих этапах соревновательной деятельности ориентировщиков: предварительного сбора информации, предстартовый, реализации варианта движения к контрольному пункту (КП), прохождение через КП.

Полученные данные были подвергнуты экспертной оценке, исходя из их значимости для спортсмена-ориентировщика высокого класса. Свойства личности, физические и психические качества ($n = 20$) были проранжированы и расставлены специалистами ($n = 21$) в следующем порядке: оперативное мышление, выносливость к работе в режиме преимущественно аэробного энергообеспечения, устойчивость и сосредоточенность внимания, пространственное мышление, целеустремленность, упорство и настойчивость, трудолюбие и др.

На основании полученных результатов были проведены экспериментальные исследования с целью получения количественных данных и определения возможности развития в процессе обучения и тренировки выделенных показателей.

Приведённые в таблице экспериментальные данные показывают на существенную зависимость от уровня подготовленности ориентировщиков общей выносливости, оперативного и проотранственного мышления, оперативной памяти, распределения, переключения, устойчивости и сосредоточенности внимания, подтверждением чему является достоверный уровень различий среднегрупповых значений /$P < 0,05$–$0,01$/ оцениваемых показателей у спортсменов различной квалификации.

Корреляционный анализ полученных данных показал, что указанные выше показатели имеют достоверный уровень связи со спортивной результативностью в различных квалификационных группах. Однако у ориентировщиков II–III разряда следует отметить относительно низкие результаты в беге на 5 000 м и слабую их связь о соревновательной результативностью.

Анализ взаимосвязи успешности обучения и спортивной результативности с показателями психических качеств, физической и технической подготовленности позволили выявить те, которые имеют непосредственные корреляционные связи как о успешностью обучения, так и со спортивной результативностью (рис. I). К таковым можно отнести показатели оперативного мышления (5, 6), оперативной памяти (I6), переключения, устойчивости и сосредоточенности внимания (20, 2I), совокупного проявления психических качеств (22). Следует отметить

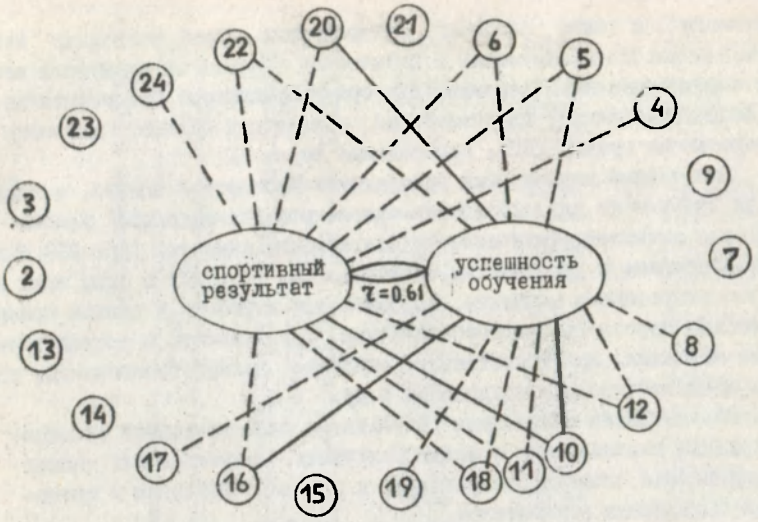


Рис.I. Корреляционные зависимости между показателями физических и психических качеств, технической подготовленности, спортивной результативностью и успешностью обучения ориентировщиков II-III разряда (нумерация показателей соответствует приведённой в таблице):
——— $P<0,01$ при $\tau \geqslant 0,40$ _ _ _ $P<0,05$ при $\tau \geqslant 0,56$

отсутствие достоверных связей показателей физической подготовленности с успешностью обучения и соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков.

Сопоставление корреляционных зависимостей между изучаемыми показателями и спортивной результативностью в различных квалификационных группах позволяет установить их динамику и выявить показатели, имеющие достоверные корреляционные связи на всех этапах спортивного мышления (5, 6), оперативной памяти (I6), устойчивости и сосредоточенности внимания (20), показатели совокупного проявления психических качеств и технической подготовленности (23,24).

Наряду с этим высокозначимые достоверные межгрупповые различия указанных показателей, высокий уровень их взаимосвязи с успешностью обучения в группе начинающих ориентировщиков, а также

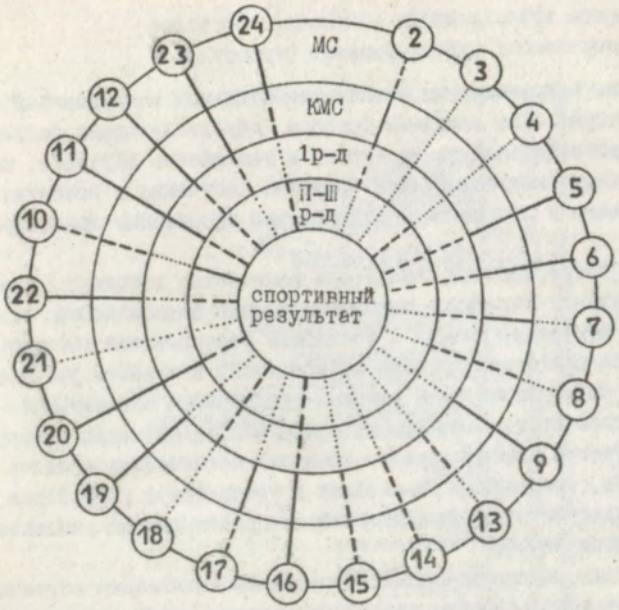


Рис. 2. Динамика корреляционных зависимостей между спортивной результативностью, показателями психических и физических качеств и технической подготовленности у ориентировщиков различной квалификации (нумерация показателей соответствует приведённой в таблице):
_____ - $P<0,01$; _ _ _ - $P<0,05$; ..... - $P>0,05$

наличие тесных взаимосвязей и большое число достоверных коэффициентов корреляции с другими изучаемыми показателями /P 0,05-0,01/ позволяют представить их совокупность как систему, обусловливающую одновременно как успешность обучения, так и соревновательную результативность.

Полученные результаты, а также установленное анкетированием наличие у первокурсников определённого уровня знаний основ ориентирования, которые правильно ответили на 75% вопросов анкеты, позволяет сделать заключение о возможности построения процесса обучения на основе целенаправленного развития коррелируемых с успешностью обучения и стабильно значимых на всех этапах занятий спортивным ориентированием психических качеств и учёта имеющихся у студентов знаний основ ориентирования на местности.

Повышение эффективности начального обучения спортивному ориентированию студентов

На основании теоретических и экспериментальных исследований, в результате которых были выявлены факторы, обусловливающие результативность соревновательной деятельности и успешность обучения, нами были разработаны нетрадиционные средства обучения и развития психических качеств у студентов, занимающихся спортивным ориентированием.

В качестве теоретической основы при разработке методики их использования послужили отдельные положения теории деятельности, программированного обучения, учения о поэтапном формировании умственных действий. Для реализации указанных положений и целевой установки нашей работы были разработаны учебные предписания алгоритмического типа на основе картографического материала и специально оборудованных на местности учебных трасс, комплекс технических средств объёмной проекции, специальные упражнения и тренажёрное устройство "Компасы" для педагогических воздействий, направленных на развитие ведущих психических качеств.

При построении экспериментальной программы начального обучения, включившей в себя использование указанных средств, были учтены результаты оценки уровня исходных знаний основ ориентирования у студентов, что позволило уменьшить время на изучение условных знаков, определения направлений и расстояний на местности и на карте.

Выявление эффективности предложенной методики начального обучения было осуществлено в ходе педагогического эксперимента. В качестве критерия оценки эффективности предложенной программы была принята результативность соревновательной деятельности. Среднегрупповые результаты серии из трёх соревнований показывают, что студенты опытной группы имеют более высокие /$P < 0,05$/ результаты. В серии контрольных соревнований массовые разряды в опытной группе выполнили 55,5% студентов, тогда как в контрольной 29,1%.

Анализируя данные хронометража прохождения контрольных пунктов участниками эксперимента на соревнованиях, можно отметить, что студенты опытной группы отличаются более равномерной скоростью передвижения по трассе. У студентов контрольной группы отмечаются резкие колебания среднедистанционной скорости, что свидетельствует о крупных технических ошибках, допущенных на трассе студентами контрольной группы.

Учитывая равный уровень /$P > 0,05$/ физической подготовленнос-

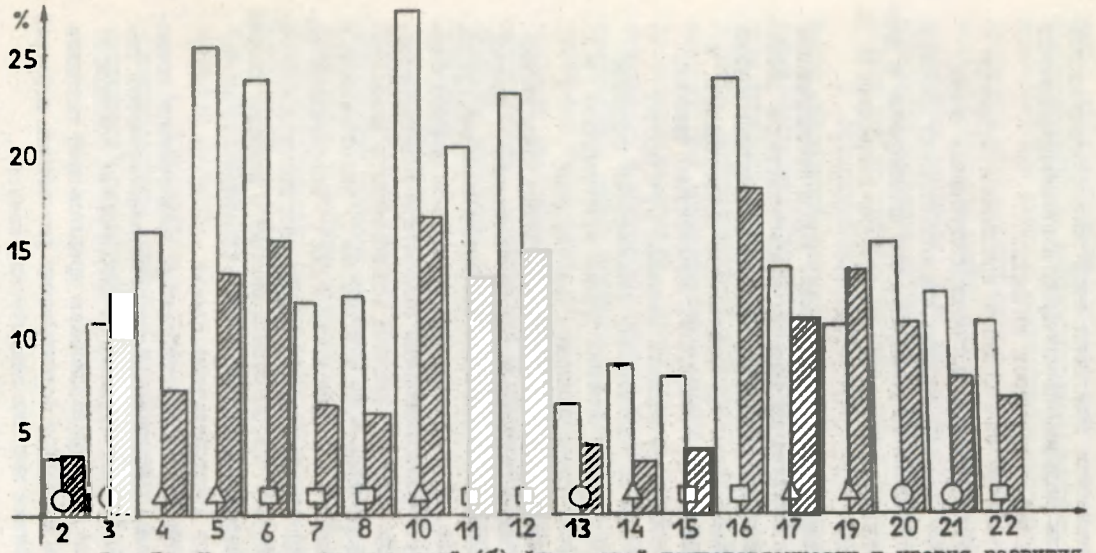


Рис.I2. Изменение показателей (%) физической подготовленности и уровня развития психических качеств под влиянием направленных педагогических воздействий

Примечание: Наименования показателей приведены в таблице

Обозначения:

▭ – опытная группа

▨ – контрольная группа

△ P <0,0I

□ P<0,05

○ P>0,05

ти обеих групп после педагогического эксперимента, что является следствием равного объёма циклических упражнений, выполненного в обеих группах, можно заключить, что преимущество студентов опытной группы является следствием внесённых нами педагогических воздействий в виде методики начального обучения и целенаправленного развития наиболее значимых психических качеств.

За время педагогического эксперимента произошло улучшение большинства показателей психических качеств у студентов обеих групп, свидетельствующее о положительном влиянии занятий спортивным ориентированием на уровень их развития, что согласуется с данными Горбачёва В. И. /1987/., Зубкова С. А. /1975/, Гаврилова В. Д. /1982/.

О влиянии специализированных упражнений, ТСО и тренажёрного устройства на развитие психических качеств свидетельствует достоверно более высокие величины прироста у студентов опытной группы по сравнению с контрольной (рис. 3), показателей оперативного и пространственного мышления /$P < 0,05$-$0,01$/, оперативной памяти, объёма устойчивости и сосредоточенности внимания /$P < 0,05$/.

Следует отметить, что по большинству показателей студенты обеих групп и в большей степени опытной группы приблизились к среднегрупповым значениям ориентировщиков II-III разряда.

Анализируя характер корреляционных связей между спортивными результатами и показателями физической подготовленности. уровня развития психических качеств у студентов экспериментальных групп, можно выделить ряд общих для занимающихся спортивным ориентированием особенностей. Так, соревновательные результаты в экспериментальных группах имеют достоверный уровень взаимосвязи с показателями оперативного мышления /$r = 0,69$ и $r = 0,62$/, устойчивости и сосредоточенности внимания /$r = 0,42$ и $r = 0,59$/, оперативной памяти /$r = 0,56$ и $r = 0,49$/ и совокупного проявления психических качеств /$r = 0,44$ и $r = 0,50$/. При их сопоставлении с данными матриц интеркорреляций групп ориентировщиков высокой квалификации можно отметить общую структуру корреляционных связей.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать, что более высокий уровень соревновательной результативности и изменения уровня развития психических качеств у студентов опытной группы явились следствием предложенной методики обучения, основанной на поэтапном формировании умственных действий и целенаправленном развитии ведущих психических качеств.

В Ы В О Д Ы

I. Аналитический обзор научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение практического опыта позволили установить, что существующие методики начального обучения спортивному ориентированию не дифференцированы относительно возраста, имеют недостаточную связь с современными дидактическими теориями, не учитывают особенности физического и умственного развития, а также исходный уровень знаний основ ориентирования на местности у людей различного возраста. В то же время анкетированием установлено, что начальное обучение студентов и юных ориентировщиков должно различаться как по срокам обучения, так и по содержанию учебных программ.

2. Психолого-педагогический анализ соревновательной деятельности спортсмена-ориентировщика, рассмотренной в системе "Спортсмен-Карта-Местность-Дистанция" (СКМД), показал, что эффективность её работы определяется организующей и управляющей деятельностью ориентировщика, актуализирующей проявление таких физических и психических качеств, как выносливость к работе в режиме преимущественно аэробного энергообеспечения, оперативное и пространственное мышление, устойчивость и сосредоточенность внимания, оперативную память. Подтверждением этому являются результаты экспертной оценки значимости отдельных физических, психических качеств и свойств личности. Специалисты расположили их в следующем порядке: оперативное мышление, выносливость, устойчивость и сосредоточенность внимания, пространственное мышление, целеустремлённость, упорство и настойчивость, трудолюбие.

3. Экспериментальные исследования выявленных в ходе психолого-педагогического анализа соревновательной деятельности физических и психических качеств показали, что уровень их развития у мастеров и кандидатов в мастера спорта выше /$P<0,05-0,01$/, чем у перворазрядников и начинающих спортсменов. Динамика их роста по мере повышения спортивной квалификации указывает, что в процессе занятий спортивным ориентированием происходит развитие как физических, так и психических качеств.

4. В исследовании выявлена зависимость спортивных результатов ориентировщиков различной квалификации от показателей физической и технической подготовленности, уровня развития психических качеств,

при этом наиболее высокие значения коэффициентов корреляции наблюдаются в группах мастеров и кандидатов в мастера спорта с результатами в беге 5 000 м /ζ = 0,49 и ζ = 0,5I/, показателями оперативного мышления /ζ = 0,70 и ζ = 0,54/, устойчивости и сосредоточенности внимания /ζ = 0,69 и ζ = 0,52/, пространственного мышления /ζ = 0,60 и ζ = 0,63/, оперативной памяти /ζ = 0,6I и ζ = 0,58/, технической подготовленности и интегральной оценки психических качеств /ζ - 0,62 и ζ = 0,54/.

5. Корреляционный анализ результатов исследования показал не только тесную статистическую связь спортивной результативности и успешности обучения у начинающих спортсменов /ζ = 0,6I/, но и одновременную связь с последними показателей оперативного мышления /ζ = 0,47 и ζ = 0, 53/, устойчивости и сосредоточенности внимания /ζ = 0,48 и ζ = 0,62/, оперативной памяти /ζ = 0,43 и ζ = 0,59/, технической подготовленности и интегральной оценки психических качеств /ζ = 0,56 и ζ = 0,6I/, что позволяет их представить в совокупности как систему обусловливающую успешность обучения и соревновательной деятельности.

6. Выявлено, что показатели физической подготовленности имеют достоверную /$P < 0,05$/ корреляционную связь со спортивной результативностью у высококвалифицированных спортсменов (МС и КМС), в то время как у начинающих ориентировщиков уровень физической подготовленности имеет слабую связь как со спортивной результативностью, /ζ = 0,37, ζ = 0,35/ так и с успешностью обучения /ζ = 0,33, ζ = 0,2I/

7. Сопоставление корреляционных зависимостей между показателями оперативного мышления, устойчивости и сосредоточенности внимания, оперативной памяти , технической подготовленности и интегральной оценки психических качеств и спортивной результативностью в различных квалификационных группах взрослых ориентировщиков (II-III р-д., I р-д., КМС и МС) позволило установить, что последняя имеет достоверные /$P < 0,05$-0,0I/ корреляционнне связи с указанными показателями на различных этапах занятий спортивным ориентированием, что указывает на возможность их совершенствования на этапе начального обучения.

8. В ходе исследования установлено, что студенты первокурсники имеют запас знаний основ ориентирования на местности, позволяющий сократить время на изучение условных знаков, определение направлений и расстояний на местности и на карте.

9. Педагогический эксперимент, направленный на обучение спортивному ориентированию студентов путём поэтапного формирования технико-тактических действий и операций на основе использования учебных предписаний алгоритмического типа, ТСО и тренажёрного устройства, целенаправленного развития ведущих психических качеств позволил повысить эффективность начального обучения студентов, что проявилось в более высоких результатах серии контрольных соревнований у студентов опытной группы по сравнению с контрольной /$P < 0,05$/ и большем количестве выполненных массовых разрядов (55,5% и 29,1%).

10. Целенаправленное использование специализированных упражнений, сконструированных на основе картографического материала средств объёмной проекции и тренажёрного устройства "Компасы", направленных на развитие значимых в процессе обучения спортивному ориентированию психических качеств, оказали положительное влияние на повышение их уровня у участников педагогического эксперимента. Об этом свидетельствуют более высокие величины прироста у студентов опытной группы по сравнению с контрольной показателей оперативного мышления /$t = 3,30$/, объёма /$t = 2,68$/, устойчивости и сосредоточенности внимания /$t = 2,19$/, оперативной памяти /$t = 3,34$/, пространственного мышления /$t = 2,53$/ и интегральной оценки психических качеств /$t = 3,39$/.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведённых исследований представляется возможным предложить практические рекомендации по совершенствованию начального обучения спортивному ориентированию студентов.

1. Для обучения студентов, изъявивших желание заниматься спортивным ориентированием в рамках учебного процесса по физическому воспитанию, целесообразно комплектовать группы специализации "Спортивное ориентирование". В процессе обучения студенты, выполнившие нормативы комплекса ГТО и спортивные разряды по спортивному ориентированию, могут быть переведены в соответствующие группы спортивного совершенствования.

2. На начальном этапе рекомендуется выявить уровень исходных знаний основ ориентирования на местности у студентов и в соответствии с полученными данными скорректировать программу обучения.

3. В процессе начального обучения, учитывая последовательность освоения технических приёмов и требования к физической под-

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультур

готовленности занимающихся, целесообразно после усвоения основных технических направлений и расстояний, использовать учебные трассы в следующей последовательности: маркированные дистанции, линейное ориентирование, ориентирование по выбору и в заданном направлении.

4. Для проведения учебных занятий на указанных трассах оборудовать на близлежащем к вузу участке местности постоянные опорные точки и контрольные пункты. Учебные дистанции промаркировать яркими флажками. В соответствии с оборудованными трассами разработать па основе соответствующей карты учебные предписания алгоритмического типа, направленные на усвоение основных технических действий и операций.

5. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные позволяют рекомендовать работу с учебными предписаниями алгоритмического типа в сентябре-октябре и апреле-мае в заключительной части занятия после выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств. Время работы с УПАТ 15-20 мин.

6. Учебные занятия со студентами рекомендуется проводить на легкопроходимой местности с развитой сетью дорог и тропинок, без зарослей и опасных участков. Контрольные пункты должны устанавливаться на хорошо заметных на местности и легко читаемых на карте площадных и линейных ориентирах. Видимость КП должна быть вначале обучения 40-50 м и в конце 20-25 м со всех сторон.

7. Программа начального обучения студентов должна предусматривать целенаправленное развитие тех физических и психических качеств, которые определяют успешность обучения и соревновательную результативность в спортивном ориентировании. Полученные в ходе исследования данные позволяют рекомендовать развитие общей выносливости, оперативное и пространственное мышление, устойчивость и сосредоточенность внимания, оперативную память.

8. Упражнения, направленные на развитие психических качеств, следует выполнять как в процессе теоретических занятий, так и во время выполнения физических упражнений, включая передвижения на местности шагом и бегом в течение всего периода обучения. При подготовке упражнений шире использовать картографический материал.

9. Проведенные исследования показали эффективность использования при обучении и целенаправленном развитии психических качеств комплекса технических средств объёмной проекции и тренажёрного устройства "Компасы", работа с которыми рекомендуется во время

теоретических занятий и перед началом и в конце практических занятий по физическому воспитанию.

10. Для развития общей выносливости рекомендуется использовать кроссовый бег, передвижение на местности с картой бегом и шагом. Общий объём циклических упражнений в течение учебного года должен составлять 250–300 км.

11. Для оценки оперативного мышления рекомендуется использовать показатель выполнения теста "Кубики Кооса", пространственного мышления – показателя выполнения тестов "Кубы" и "Компасы", устойчивости и сосредоточенности внимания – "Перепутанные линии", оперативной памяти – "Сложение чисел" и запоминание 15 условных знаков.

Оценивать уровень технической и тактической подготовленности начинающих ориентировщиков следует суммарным временем прохождения учебных трасс.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Исследование некоторых качеств у спортсменов-ориентировщиков //Межвузовская конф. молодых учёных:Тез. докл. /ОГИФК – Омск, 1983. – С. 11–13/ в соавт. с Казанцевым В. А./

2. Ориентирование на местности: Методические рекомендации по обучению студентов, сдающих нормы комплекса ГТО по спортивному ориентированию. /СибАДИ – Омск, 1985. – 22 с./ в соавт. с Казанцевым В. А., Уляшевым А. Д./

3. Ориентирование на местности: Методические рекомендации для преподавателей, занимающихся подготовкой и проведением массовых соревнований по спортивному ориентированию в зачёт комплекса ГТО /СибАДИ – Омск, 1986. – 20 с./ в соавт. с Казанцевым В. А., Нугмановым Г. Г./

4. Под "рентгеном" экспертов. // Турист. – 1986. – № 1 – С. 21

5. Вижу карту объёмно. // Турист. – 1986. – № 3 – С. 34

6. Экспертная оценка ряда факторов, обусловливающих эффективность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании// III межвузовская конф. молодых учёных: Тез. докл. /ОГИФК – Омск. – 1986. – С. 21–22 /в соавт. с Нугмановым Г. Г./

7. Использование объёмных изображений при обучении студентов, сдающих нормы комплекса ГТО по спортивному ориентированию // III межвузовская конф. молодых учёных: Тез. докл. /ОГИФК – Омск, – 1986. – С 3–4 /в соавт. с Афанасьевым Л. Г. и Нугмановым Г. Г./

8. Анализ подготовленности студентов к сдаче норм комплекса ГТО по спортивному ориентированию // IУ межвузовская конф. молодых учёных: Тез. докл. /ОГИФК - Омск, I986. - С 3-4 /в соавт. с Нугмановым Г. Г. и Казанцевым В. А./

9. Играя, обучаем и тренируемся //Бюллетень информационных материалов федерации спортивного ориентирования Омской области. Омск, - I987. - № 3 - 20. /в соавт. с Нугмановым Г. Г./

I0. Взаимосвязь устойчивости и сосредоточенности внимания со спортивными результатами //Бюллетень информационных материалов федерации спортивного ориентирования Омской области. - Омск, I987 - № 3. - С. 2I-22 / в соавт. с Нугмановым Г. Г./

II. Некоторые факторы, определяющие результативность деятельности в спортивном ориентировании //У межвузовская конф. молодых учёных: Тез. докл. /ОГИФК - Омск, - I987. - С. 92-93 /в соавт. о Нугмановым Г. Г./

I2. Повышение эффективности начального обучения спортивному ориентированию студентов вузов //XXXIУ научная конф. по итогам работы за I987 г: Тез. докл. /ОГИФК - Омск, - I988. - С. I93-I95 /в соавт. с Нугмановым Г. Г./

I3. Анализ типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы у ориентировщиков //XXXIУ научная конф. по итогам работы за I987г: Тез. докл. /ОГИФК - Омск, - I988. - С. I97-200 /в соавт. с Нугмановым Г. Г. и Сальниковым В. А./

I4. Миниатюрные карточки //Турпст. - I988 - № 8 - С. 4I

I5. Взаимосвязь уровня подготовленности спортсменов ориентировщиков и психологических особенностей их деятельности //Теория и практика физической культуры. - I988 - № I0 - С. 38-40 /в соавт. о Сальниковым В. А./

ПОДПИСАНО К ПЕЧАТИ I4.09.90 г.
ФОРМАТ 60Х84 16. БУМАГА писчая.
ОПЕРАТИВНАЯ ПЕЧАТЬ. УСЛ. ПЕЧ. Л. I,0
УЧ.-ИЗД. Л. 0,93 ТИРАЖ I00 ЭКЗ. ЗАКАЗ № 373.
МЕЖВУЗОВСКАЯ ТИПОГРАФИЯ ОМПИ