

ФИЗИЧЕСКАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У СПОРТСМЕНОВ–ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Т.С. Дорофеева, 4 курс

Научный руководитель – П.К. Гулидин, к.п.н., доцент

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова

Введение. Проблема подготовки юных спортсменов требует особого внимания, так как в этом возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармонического развития, надёжности и слаженной деятельности всех систем организма, то есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. [1, с. 156]. Поэтому правильный выбор соотношения умственной и физической подготовки, применение совершенных форм организации и использование оптимальных целенаправленных нагрузок может значительно повысить эффективность учебно–тренировочного процесса [2, с.14].

Цель исследования: определить оптимальное соотношение умственной и физической подготовки на начальном этапе подготовки спортсменов–ориентировщиков.

Задачи исследования:

1.Определить уровень физической подготовленности у спортсменов–ориентировщика на начальном этапе подготовки.

2.Определить уровень интеллектуальной подготовленности у спортсменов–ориентировщиков на начальном этапе подготовки.

3.Выявить оптимальное соотношение физической и интеллектуальной подготовки на начальном этапе подготовки.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в группах начальной подготовки по спортивному ориентированию.

Для постановки состояния вопроса и постановки конкретных задач исследования была подвергнута анализу специальная, научная и научно–методическая литература по проблеме соотношение умственной и физической нагрузки на начальном этапе подготовки спортсменов–ориентировщиков. Использовался также метод педагогических наблюдений. Его задачей было подобрать подходящее соотношение умственной и физической подготовленности на начальном этапе подготовки спортсменов–ориентировщиков.

Для решения задач, поставленных в нашем исследовании, был проведён педагогический эксперимент.

Для анализа полученных данных использовались общепринятые методы математической статистики.

Рассчитывались средняя арифметическая и средняя ошибка средней арифметической, среднее квадратическое отклонение, критерий Стьюдента. При проверке достоверности различий в качестве основного показателя был выбран 5%–ный уровень значимости, который, по мнению большинства специалистов, обеспечивает достаточную точность полученных результатов.

Исследование объёма внимания осуществлялся с помощью карточки с изображением на ней фигур, предъявляемых на короткое время (около 1 с). Сначала брались карточки с двумя фигурами, затем с тремя и т.д. После предъявления испытуемый в течение 10–15 с наносил на своём чистом бланке то, что он увидел.

Среди методик, направленных на исследование концентрации внимания был предложен тест «Перепутанные линии». Испытуемым были даны индивидуальные бланки, на которых было 25 перепутанных линий. Требовалось найти где заканчивается линия, без помощи пальца и карандаша.

Устойчивости внимания определялось при помощи корректурной пробы. Предлагалось просматривать каждую строчку с набором букв слева направо и при этом букву «а» подчёркивать, а букву «о» зачёркивать. Через одну минуту делать наоборот: «а» зачёркивать, «о» подчёркивать. Задание выполнялась в течение 10 минут.

Для исследования распределения и переключения внимания применялась методика «отыскание чисел с переключением внимания по красно-чёрным таблицам. Испытуемые должны были отыскивать попеременно красные числа в возрастающей степени (от 1 до 25), чёрные в убывающем порядке (от 24 до 1) в течение 5 минут.

Для исследования кратковременной памяти применялась методика, апробированная в Военном институте физической культуры, обследуемым дважды предъявлялась по 10 слов и дважды по 10 чисел. 10 слов или чисел записывались в течение 20 с.

Для определения зрительной памяти предъявлялись на 30 с плакаты, на которых в 16 клетках 7 знаков спортивного ориентирования. Нужно запомнить какие знаки нарисованы и в каких клетках. Затем в течение 45 с на заранее подготовленных бланках нужно было воспроизвести, что запомнили.

В методике для определения зрительной оперативной и произвольной памяти нужно было оперировать определёнными объёмами информации в виде однозначных чисел. Эти числа предъявлялись на 1 минуту рядами по два. Нужно складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10 и полученную разность запомнить. Запомнить нужно также нужное место данной разности на плакате (где пустая клетка в данной строке), чтобы потом записать её на своём бланке.

Результаты и их обсуждение. Для проведения педагогического эксперимента были созданы четыре экспериментальные группы первого года обучения начальной подготовки. Предусматривался контроль за соотношением физической и интеллектуальной подготовкой каждые шесть месяцев в течение годового цикла тренировки. Различия по уровню подготовленности были незначительны.

Соотношение для спортсменов первой группы составляло 30% интеллектуальной подготовки и 70% физической подготовки.

Вторая группа тренировалась при соотношении 50% интеллектуальной подготовки и 50% физической подготовки.

Для спортсменов третьей группы соотношение составляло 70% интеллектуальной подготовки и 30% физической подготовки.

В четвёртой – 40% интеллектуальной подготовки и 60% физической подготовки.

В ходе эксперимента изучались изменения уровня развития физических и интеллектуальных показателей.

Критериями позволяющими сравнивать итоги педагогического эксперимента явились результаты соревнований, результаты тестирования и результаты контрольных упражнений.

Вначале исследования при подборе экспериментальных и контрольных групп и проведении контрольных тестов по физической и интеллектуальной подготовки достоверных различий не было ($P < 0,05$).

После проведения педагогического эксперимента получены следующие результаты: занимающиеся первой группы показали прирост практически по всем изучаемым показателям. При этом результаты изменения интеллектуальной и физической подготовки достоверно повышены ($P < 0,05$).

При соотношении 50% интеллектуальной и 50% физической подготовки критерий Стьюдента показал недостоверность различий изучаемых показателей.

Результаты у третьей группы в интеллектуальной подготовки показали достоверный прирост выше, чем у всех остальных групп, а по физической подготовки недостоверный прирост ($P > 0,05$).

Педагогический эксперимент подтвердил предполагаемую гипотезу, что наиболее эффективным соотношением физической и интеллектуальной подготовки на начальном этапе является 70% к: 30%

Заключение. Преобладание физической над интеллектуальной подготовкой, особенно в первые годы занятий, продиктовано необходимостью укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Разумное сочетание физической и интеллектуальной подготовки позволяет на всех этапах

занятий спортивным ориентированием избежать нежелательных больших физических нагрузок и травм. Позволяет целенаправленно двигаться к повышению спортивного результата [3, с. 14].

Список использованных источников

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. – 2–е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208 с.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. – М.:ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.
3. Яроцкий, А.И. Оптимизация тренировочного процесса в системе подготовки спортивного резерва: /А. И. Яроцкий// Проблемы отбора перспективных юных спортсменов и подготовки спортивного резерва: Тезисы докладов Республиканской научно–практической конференции (Минск, 23–24 мая 1995 г.). – Минск, 1995. – 13–15 с.