

ОЦІНКА І РОЗВИТОК ПСИХОЛО–ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І СПРИЙНЯТЬ ПІДЛІТКІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Ю.М. Вихляєв, О.В. Доценко

Національний технічний університет України «КПІ», Vukh46@i.ua

Спортивне орієнтування включає в себе складний, взаємопов'язаний комплекс сторін підготовленості спортсмена, що забезпечують ефективне вирішення завдань досягнення спортивних результатів; прояв рухових умінь і навичок, необхідних для ефективної фізичної і інтелектуальної роботи в стані втоми і складних умовах рельєфу незнайомої місцевості. [1, 2, 4, 5].

Інформацію про навколишню місцевість та стан власного організму орієнтувальники одержують шляхом аналізу власних відчуттів та сприйняття предметів, простору, часу. Після чого включаються процеси оперативного мислення із залученням пам'яті, уваги. Результатом оперативного мислення є вибір подальшого маршруту, інтенсивності і техніки бігу, способів подолання перешкод або взяття контрольного пункту.

Для визначення психоло–інтелектуальної компоненти техніко–тактичної підготовленості орієнтувальників ми зупинились на таких показниках як сприйняття місцевості (простору, предметів, часу), механічно–зорової, логічної, короткострокової, довгочасної пам'яті, розподілу уваги, загального і оперативного мислення. За розробленими нами критеріями (за 5–бальною шкалою), експертна комісія у складі 5 кваліфікованих фахівців зі спортивного орієнтування визначала якість відповідей підлітків на запитання з надання характеристик та особливостей пройдених маршрутів змагальних дистанцій, особистого прийняття рішень в тій чи іншій ситуації, і, відповідно, рівень їх сприйняття, пам'яті, уваги і загального мислення (метод експертних оцінок). Оперативне мислення ми визначали за різницею між оптимальним і реальним маршрутами проходження змагальної дистанції в умовних метрах, що є показником того додаткового шляху, який вимушений долати спортсмен в наслідку похибки визначення маршруту. Умовні метри ми одержували шляхом множення реальних метрів шляху на коефіцієнт складності траси (біг на підйомах, схилах, траверсах, у гущавинах лісу, болотистих чи кам'янистих ділянках – значно складніший і забирає набагато більше сил ніж на рівній стежині, що оцінюється відповідними коефіцієнтами складності).

Проведений нами кореляційний аналіз взаємозв'язку вищезазначених сприйняття та можливостей у 110 орієнтувальників у віці 13–17 років, з яких 47 спортсменів мали II спортивний розряд, 35 орієнтувальників – I спортивний розряд та 28 – звання кандидата в майстри спорту, показав високий взаємозв'язок як з показниками техніко–тактичної підготовленості ($r = 0,938$), так і зі спортивним результатом на змагальній дистанції ($r = 0,721$).

З метою розвитку можливостей, які на наш погляд можна віднести до психологічно–інтелектуальної компоненти техніко–тактичної підготовленості орієнтувальників, ми провели 10–місячний педагогічний експеримент, в якому прийняли участь дві групи (по

22 особи) підлітків–орієнтувальників дитячо–юнацької спортивної школи № 12 м. Києва на початковому етапі навчання.

Сприйняття місцевості (простору та предметів). Сприйняття і відчуття місцевості (простору та предметів) є основним джерелом інформації юного орієнтувальників як про самого себе, так і про навколишню дійсність: місцевості, на карті. Для розвитку сприйняття і відчуття місцевості ми використовували вправи, що виховують здатність точно визначати місце розташування одного або декількох предметів, їх віддаленість один від одного. Ці вправи допомагали підліткам з часом більш успішно орієнтуватися в незнайомій місцевості, ефективно управляти власними руховими діями, своєю поведінкою. Сприйняття предметів ми розвивали також за допомогою вміння формулювати точну назву предмета і його основних характеристик – висоти, ширини, об'єму та інших ознак, а також окремих частин, деталей.

Сприйняття часу надає можливість орієнтувальнику чітко розрізнити його проміжки з точністю від секунд до декількох хвилин. Тренування здібності визначення часових відрізків при подоланні етапів дистанції в залежності від особливостей рельєфу місцевості і складності перешкод сприяло підліткам раціонально розподіляти свої сили на дистанції, використовувати більш ефективні способи пересування по трасі. Використання такого критерію оцінки сприйняття часу як помилка у визначенні кількості секунд, необхідних для подолання відрізка дистанції довжиною в 200 м залежно від рельєфу місцевості і складності траси (підйом у гору, спуск, болотиста місцевість, зарості високої трави тощо), дозволяло об'єктивно оцінювати свої можливості, якість пересування, час подолання тих чи інших ділянок траси.

Загальне логічне мислення. Згідно рекомендацій Ю. С. Константинова, О. Л. Глаголева [3], ми використали такий спосіб розвитку загального логічного мислення як виконання завдань і вправ, пов'язаних з виявленням провідних ознак побачених предметів і явищ, пошуком їх знаходження в інших предметах; встановленням зв'язків між ними, вмінням робити узагальнення і висновки, вільно оперувати поняттями і термінами; вмінням бачити відмінності і подібне у різних предметах; порівнювати форму з формою, розміри з розмірами; прогнозувати особливості наступної ділянки траси по рельєфу, характеру ґрунту і рослинності, використовувати нові, яскраві образи.

Також ми використали ряд вправ, призначених для характеристики окремих властивостей пам'яті. На заняттях ми застосували запам'ятовування матеріалу як з використанням зорово–механічної пам'яті шляхом багаторазового повторення вправи, так і логічної пам'яті за допомогою виділення сенсу, істотних елементів руху, їх взаємозв'язків.

Зорово–механічна пам'ять. Спосіб оцінки зорово–механічної пам'яті був такий: на карті відрізка дистанції в 200 м необхідно було відзначити предмети, які пропонували згадати члени експертної комісії, зазначити їх розташування відносно один одного і відстань між ними.

Логічна пам'ять. Для оцінки логічної пам'яті ми пропонували підліткам встановити зв'язок між розмірами дерев і особливостями ґрунту; породами дерев і видами рослинності; наявністю моху на корі дерева і стороною світла; формою берега і глибиною водойми.

Короткочасна пам'ять. Для оцінки короткочасної пам'яті пропонували збереження в пам'яті особливостей траси протягом усього періоду тренувального заняття під час підготовки до змагань. Крім того, кожен орієнтувальник в кінці тренувального заняття складав схему дистанції з позначенням найбільш складних ділянок.

Довготривала пам'ять. Для оцінки довготривалої пам'яті пропонували запам'ятовування і збереження в пам'яті особливостей змагальної дистанції на останніх двох змаганнях. З цією метою підліток через тиждень після змагань називав кількість найскладніших ділянок, що зустрічалися при проходженні дистанції, в тій послідовності, в якій він з ними стикався, і розподіляв їх за ступенем складності. Об'єктивність оцінки виконаного завдання; досягалася порівнянням відповідей різних спортсменів.

Розподіл уваги. Здатність до розподілу уваги удосконалювалася шляхом виконання спрямованих завдань: впродовж подолання заданої дистанції спортсмен з максималь-

ною точністю визначав протяжність найбільш складних ділянок (заболочена ділянка дистанції – в метрах; глибину обриву – в градусах і в метрах; пересування по колоді через струмок – в метрах (довжина дерева, його окружність і висота розташування); під час проходження дистанції через густі зарості лісу пропонувалось надати опис характеру даної ділянки (наявність густого підліску, високої важкопрохідної трави, купин, завалів та ін.). Необхідність запам'ятовування особливостей траси сприяла тренуванню різних видів уваги, її розподілу, концентрації та перерозподілу. Запам'ятовування послідовності розташування перешкод різного характеру сприяло тренуванню оперативного мислення, що було пов'язано з пошуком оптимальних способів подолання складних ділянок дистанції. Основним критерієм оперативного мислення ми використали показник різниці між обраними і оптимальними маршрутами усіх перегонів в умовних метрах, тобто з урахуванням коефіцієнту складності.

Рівень техніко–тактичної підготовленості, і зокрема, розвитку психологічної та інтелектуальної компоненти, що досягли підлітки обох груп на кінець 10–місячного педагогічного експерименту, представлені в таблиці 1.

Таблиця – Психологічно–інтелектуальна компонента техніко–тактичної підготовленості орієнтувальників після проведення експерименту

№	Показники (одиниця виміру)	До експерименту		Після проведення експерименту			
		Експериментальна (n=22)	Контрольна (n=22)	Експериментальна (n=22)	Контрольна (n=22)	різниця	t–критерій Стьюдента
1	Сприйняття місцевості (у баллах)	1,28±0,57	1,31±0,63	4,35±0,45	3,27±0,80	1,08±0,03	p≤0,001
2	Помилка у сприйнятті часу (у секундах)	9,70±0,71	9,5±0,63	5,17±0,70	6,34±0,85	1,17±0,15	p≤0,001
3	Загальне логічне мислення (у баллах)	3,1±0,70	3,2±0,70	4,07±0,70	3,67±0,82	0,40±0,12	p≥0,05
4	Зорово–механічна пам'ять (у баллах)	2,2±0,70	2,1±0,80	4,57±0,70	3,73±0,80	0,64±0,10	p≤0,01
5	Логічна пам'ять (у баллах)	0,81±0,68	0,87±0,72	3,67±0,82	3,12±0,72	0,55±0,10	p≤0,05
6	Короткочасна пам'ять (у баллах)	1,22±0,80	1,09±0,76	3,90±0,74	3,35±0,74	0,55±0,00	p≤0,05
7	Довготривала пам'ять (у баллах)	1,12±0,34	1,05±0,45	4,50±0,79	3,65±0,83	0,85±0,04	p≤0,01
8	Розподіл уваги (у баллах)	2,12±0,19	2,17±0,23	4,65±0,70	3,12±0,88	1,53±0,18	p≤0,001
9	Оперативне мислення (кількість складних ділянок з вдалим обранням маршруту)	0	0	8,8±0,2	5,4±1	3,4±0,8	p≤0,001
10	Оперативне мислення (загальна різниця між обраним і оптимальним маршрутом в ум.м)	0	0	118±10	150±12	32±2	p≤0,001

Зафіксована після проведення педагогічного формувального експерименту перевага підлітків експериментальної групи у підвищенні показників сприйняття місцевості (про-

стор), загального логічного мислення, різновидів пам'яті, розподілу уваги, на наш погляд, обумовлена спрямованістю запропонованої методики підготовки орієнтувальників вікової групи 12–14 років, в якій багато часу було відведено розвитку психічних та інтелектуальних якостей як компонентів техніко–тактичної підготовленості. Використання спеціальних тренувальних засобів згідно нашої методики сприяло поліпшенню таких якостей як: сприйняття місцевості (простору), сприйняття часу, зорово–механічної пам'яті, логічної і довгострокової пам'яті, оперативного мислення.

Це свідчить, що психологічна та інтелектуальна компоненти техніко–тактичної підготовленості підлітків після проведення педагогічного експерименту досягли більш високого рівня у порівнянні з підлітками контрольної групи, яка використовувала традиційну методику підготовки. Це ствердження підкріплене достовірною різницею між показниками контрольної та експериментальної групи, лише такий показник як загальне логічне мислення набув приблизно однакового рівня як в контрольній, так і в експериментальній групах, що можна пояснити більш узагальненим проявом цієї якості, також в нашому дослідженні ми можливо не надали для розвитку і оцінки вищевказаної якості специфічного наповнення.

Висновки

1. Проведена нами розробка критеріїв оцінки показників сприйняття місцевості (простору, предметів, часу), загального логічного мислення, різновидів пам'яті, розподілу уваги, оперативного мислення, дозволяє визначати рівень психологічно–інтелектуальної компоненти техніко–тактичної підготовленості орієнтувальників.

2. Відмінною особливістю розробленої методики було надання першочергової уваги якості оперативного мислення в умовах стомлення, яке створює передумови порушення психофізіологічних функцій організму, тоді як саме в цьому стані повинні ефективно спрацьовувати спеціальні уміння та варіативні навички, що пов'язано з раціональним використанням кінезіологічного потенціалу, здатності до своєчасної концентрації перемикання і перерозподілу уваги; підвищення просторово–часової і просторово–силової точності рухових дій, збільшення швидкості реакції, зорової, короткочасної, довгострокової та інших видів пам'яті, якості сприйняття та миттєвого вирішення поставлених завдань з орієнтування та знаходження оптимального маршруту до чергового контрольного пункту.

3. Нами встановлено, що на найбільш напружених за інтенсивністю роботи відрізках шляху кількість помилок у орієнтувальників зростає, що підтверджує необхідність вводити в програму навчання підлітків вправи техніко–тактичної спрямованості на тлі інтенсивної роботи у стані прихованої або явної втоми.

Список використаних джерел:

1. Воронов, Ю. С. Управление многолетней подготовкой юных спортсменов–ориентировщиков с учётом возрастной динамики специальной подготовленности / Ю.С. Воронов // Теория и практика физической культуры.– 2005.– №7. – С. 37–38
2. Воронов, Ю. С. Творческий подход при обучении юных спортсменов–ориентировщиков техническим действиям и навыкам / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7. – С. 24–28.
3. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования : учебно–методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М. : ЦДЮТиК, 2005.
4. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В.В. Чешихина. – М:Советский спорт, 2006. С 198–203
5. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена–ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М: «Академпринт», 2008. С. 97–109.