

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт «Спорта, туризма и сервиса»
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой, к.б.н., доцент
_____ А.С. Аминов
_____ 2018 г.

**Совершенствование методики психологической подготовленности
ориентировщиков 18–20 лет**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 49.03.01.2018.09 ПЗ ВКР

Руководитель, к.б.н., доцент
_____ Е.Ю. Савиных
_____ 2018 г.

Автор работы
Студент группы ИСТиС – 431
_____ Е.С. Прокопьева
_____ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент
_____ Е.В. Задорина
_____ 2018 г.

АННОТАЦИЯ

Прокопьева Е.С. Совершенствование методики психологической подготовленности ориентировщиков 18 – 20 лет. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-431. – 46 с., 3 табл., 3 рис., библиогр. список – 57 наим.

Дипломная работа выполнена с целью экспериментальной оценки эффективности совершенствования методики психологической подготовленности ориентировщиков 18 – 20 лет.

Объектом исследования является психологическая подготовленность ориентировщиков 18 – 20 лет.

Предметом исследований является методические особенности психологической подготовленности ориентировщиков 18 – 20 лет.

Цель исследования. Экспериментальная оценка эффективности совершенствования методики психологической подготовленности ориентировщиков 18 – 20 лет.

Задачи исследования:

- 1 Анализ литературных источников по теме исследования;
- 2 Выявление особенностей методики психологической подготовленности студентов-ориентировщиков;
- 3 Разработка и апробация методики совершенствования психологической подготовленности ориентировщиков юниорского возраста (длинная дистанция);
- 4 Определение эффективности предложенной методики

Результаты исследования:

Предложенная методика для юношей-ориентировщиков 18 – 20 лет, позволила интенсифицировать тренировочные воздействия на психическую деятельность.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	6
1.1 Психофизические особенности спортивного ориентирования	6
1.2 Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	18
1.3 Особенности методик подготовки на длинных дистанциях в спортивном ориентировании	20
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Организация исследования	25
2.2 Методы исследования	26
2.3 Усовершенствованная методика психологической подготовленности юношей-ориентировщиков 18–20 лет	27
2.4 Методы математической статистики	28
3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В литературе недостаточно отражены вопросы, касающиеся психологических и психофизических характеристик спортсменов-ориентировщиков, под влиянием тренировочной и спортивной деятельности. Актуальность данных вопросов поставила необходимость целенаправленного изучения и улучшения психологических и психофизических характеристик спортсменов-ориентировщиков высокого класса.

Спортивное ориентирование является видом спорта, где сочетаются физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. В данном виде спорта применяются четыре основных вида подготовки: физическая, психологическая, техническая и тактическая [19,21]. Важными специализированными психологическими качествами являются: мышление, память и внимание. В спортивном ориентировании способность обладать собственными эмоциями и осуществлять контроль психологического состояния оказывает большое влияние на результат, борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих способностей. Постоянное чувство своих текущих возможностей должно способствовать формированию у спортсмена психологической уверенности в способности их абсолютной и эффективной реализации. Правильное ощущение текущего уровня профессионализма, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями, обеспечивает необходимый психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние, для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. В таком случае, то и другое свидетельствует о внутренней психологической

неготовности спортсмена к соревнованию [1, 23].

Психологическая организация атлета помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, позволяет противостоять сбивающим факторам, как перед стартом, так и во время соревнования, а с другой – способствует наилучшему использованию физической, тактической и технической подготовленности. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях и быстрому и правильному принятию решений.

Цель работы – экспериментальная оценка эффективности совершенствования методики психологической подготовленности ориентировщиков юниорского возраста (длинная дистанция).

Объект работы – психологическая подготовленности ориентировщиков 18–20 лет.

Предмет работы – методические особенности психологической подготовленности ориентировщиков 18–20 лет.

Задачи работы:

- 1 Анализ литературных источников по теме исследования;
- 2 Выявление особенностей методики психологической подготовленности студентов-ориентировщиков;
- 3 Разработка и апробация методики совершенствования психологической подготовленности ориентировщиков юниорского возраста (длинная дистанция);
- 4 Определение эффективности предложенной методики

Результаты работы: предложенная методика для юношей-ориентировщиков 18–20 лет, позволила интенсифицировать тренировочные воздействия на психическую деятельность.

1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

1.1 Психофизические особенности спортивного ориентирования

В спортивном ориентировании соревнования характеризуются большими физическими нагрузками и интенсивной мыслительной работой связанными с бегом по пересеченной местности и целенаправленное передвижение на местности с применением карты и компаса [11, 16].

Приспособление спортсменов к специфичной соревновательной работе приводит к тому, что ориентировщики на собственных соревновательных скоростях наиболее эффективно проявляют свою умственную работоспособность, связанных с подбором оптимального пути движения чтением карты, «взятием» контрольного пункта. Превышение соревновательных скоростей и появлением кислородного долга приводят к возрастанию промахов, допускаемых в соревнованиях. Когда в крови и мышцах происходит увеличение продуктов метаболизма, тогда происходит снижение интеллектуальной работы спортсменов-ориентировщиков. Соответственно в крови увеличивается концентрация молочной кислоты. А увеличение концентрации молочной кислоты в крови приводит к увеличению числа промахов и вызывает весьма значительное положения возбужденности центральной нервной системы. Как очень высокая или очень низкая возбудимость центральной нервной системы оказывают негативное влияние на эффективности специфической интеллектуальной работоспособности ориентировщиков [24, 46]

Исследование динамики изменения скорости уровня интенсивности нагрузки в течение макроцикла у спортсменов-ориентировщиков разного возраста выявило однообразные направленности. Разное отклонение, при этом у КМС и МС в возрасте 18 – 20 лет отклонение составляет 0,35 м/с. У МС,

МСМК в возрасте 26 – 30 лет – всего 0,21 м/с. Фазы уменьшения значения пороговой скорости совпадают с периодами сокращения общего объема бега в пределах пороговой зоны интенсивности, при резком повышении удельного веса беговых тренировок в режиме энергообеспечения мышечной работы, после перенесенных заболеваний [3, 38].

Утомление, наступающее на дистанции под воздействием физиологической и интеллектуальной нагрузки, вызывает значительные изменения в организме спортсмена. Тем более детально эти симптомы появляются на последних километрах дистанции. У спортсмена-ориентировщика бывает трудность в сосредоточении внимания и его распределении при чтении карты, а еще в запоминании нужных объектов на местности. Понижение работоспособности у ориентировщика накладывает отпечаток на выбор пути движения [5, 8].

Процесс ориентирования представляет собой целый комплекс сложных действий, который условно можно поделить на периоды:

- 1) получение информации (при чтении карты);
- 2) наблюдение местности;
- 3) анализ данных;
- 4) принятие решений;
- 5) выполнение решений;
- 6) контроль за выполнением решений (во время прохождения дистанции).

Умение мыслить оказывает заметное влияние на действия спортсмена. Например, как реально спортсмен движется по местности, при этом мысленно он передвигается на ориентирах условных знаков [7, 53].

Спортивное ориентирование – это новый вид двигательной работы. Здесь главный фактор – ориентирование. А это – узнавать местность по изображению на карте, мысленно расставлять в пространстве объекты, изображенные на карте, относительно друг друга, выбор в конкретной местности наиболее оптимального пути в заданную точку, умение устанавливать соотношение между представленной и реальной местностью, нахождение ориентира, и

самого контрольного пункта.

В условиях соревновательной деятельности ориентировщик должен свою работу выполнять быстро. Ведь результат – это время, за которое спортсмен преодолел дистанцию от старта до финиша. Чем выше его скорость, с которой он преодолевает дистанцию, тем меньше времени приходится у него на выполнение отдельных операций. А значит, выше информационный поток. И как следствие, скорость передвижения это- регулятор скорости информационного потока. В данном отношении по надежности ориентирования можно выделить зоны (см. рис. 1): зона надежного ориентирования, зона компенсаторного ориентирования, зона приблизительного (фрагментарного) ориентирования. Их размеры меняются в процессе прохождения соревновательной дистанции, а также у спортсменов различной квалификации - могут быть различными [6, 12]

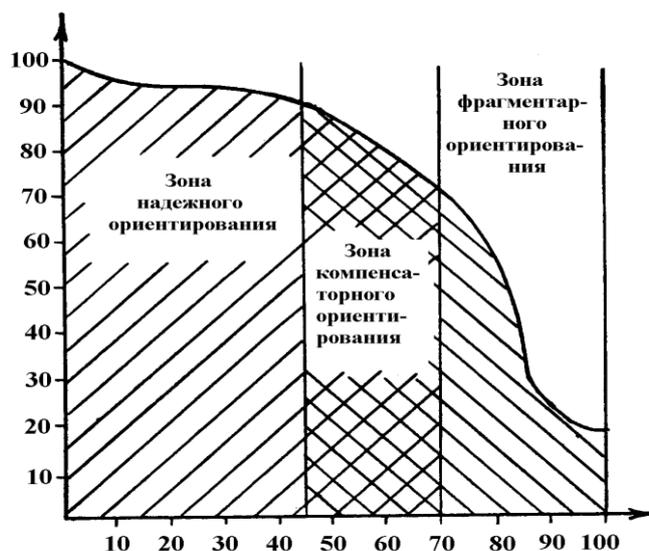


Рисунок 1 – Зоны надежности ориентирования в зависимости от скорости передвижения (по оси абсцисс – способность ориентироваться, за 100 % принята способность ориентироваться стоя на месте; по ординат – скорость бега в % от максимальной)

Роль регуляции скорости бега в ориентировании высока. Способность к

такой регуляции считается одним из ведущих качеств ориентировщиков высочайшего класса. Так как при увеличении скорости бега на дистанции спортивного ориентирования по причине увеличения быстроты и ухудшения качества мыслительных действий наблюдается торопливость и неточное выполнение технических приемов. А это ведет к ошибкам в ориентировании, и, как следствие, большие потери времени. [52, 27].

Физическая нагрузка соревновательной интенсивности в спортивном ориентировании вызывает, ухудшает концентрацию внимания и «координацию глаз-рука». Психофизиологическая деятельность ориентировщика должна поддерживаться на высочайшем уровне. Во время соревнований средний уровень интенсивности может быть превышен, на короткое время, без ухудшения качества психической деятельности [2, 28].

При движении по дистанции спортсмену-ориентировщику необходимо постоянно оценивать расстояние от одного ориентира к другому. Если на дистанции использовать курвиметр или другие способы измерения расстояний на карте и местности, то это приводит к значительным потерям времени. Для того, чтобы уменьшить затраты времени необходимо уметь оценивать расстояние с помощью глазомера. Данное умение повышается с ростом мастерства в спортивном ориентировании [4,18].

В сравнении с состоянием покоя под воздействием нагрузки соревновательной интенсивности усугубляется: концентрация внимания, интерпретация карты, не изменяется кратковременная память. А оценка расстояния и направления улучшается [13, 25].

Спортсмены-ориентировщики имеют хорошо развитую память. И ее совершенствование связано с повышением мастерства.

Установлено ясное воздействие на физиологию человека психологической нагрузки, стресса. Психологическая нагрузка вызывает учащение ЧСС, увеличивает потребление кислорода. Это особенно важно при выполнении наиболее сложных, рискованных задач. В первую очередь это вызвано

нервными и гормональными факторами. Установлено непосредственное влияние физиологического утомления на фоне протекания психических процессов. При проведении экспериментов, выявлено, в большинстве случаев, что решающее значение имеет влияние физической нагрузки на возможность выполнения мыслительных действий. Ориентирование – это вид спорта, в котором как физическая, и психологическая нагрузки определяют конечный результат [9,10].

Психологическая нагрузка (концентрация внимания и мышления на выполнение технических и тактических действий, влияние внешних факторов), оказывает влияние на физическую составляющую ориентирования. Так слишком высокая скорость бега повышает риски и сформировывает предпосылки для ошибок.

Анализ факторов показал, что можно сохранять высокий уровень психических процессов в условиях прогрессирующего физического утомления. Высокий уровень психических процессов является ведущим фактором подготовленности у высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков [14, 15].

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании еще слабо исследована вследствие непостоянных и нестандартных условий. Задачи в спортивном ориентировании базируются на мыслительных процессах, которые невозможно измерить традиционными способами.

Но психологическая подготовленность спортсменов-ориентировщиков очень важна для надежного и безошибочного прохождения дистанции соревнований. И в психологии выделяют: психические процессы, свойства личности и психические состояния [17, 20].

В психических процессах можно выделить понятия: перцепция, мышление, воля и аффект. Системообразующим фактором здесь является сознание, которое включает в себя память и внимание. Все психические процессы определяют успешность в ориентировании. Психологические исследования в

сфере спортивного ориентирования направлены на определение количественных параметров психических процессов, которые характерны для наиболее успешных ориентировщиков. Эти параметры рассматриваются как модельные [14, 22].

Количество информации, с которой человек имеет возможность справиться, и, следовательно, использовать эффективно, находится под воздействием большого количества факторов. Когда ориентировщик спокоен и уверен, он будет способен проявить внимание к более широкому спектру информации окружающей среды и в следствие этого сможет выбрать или подобрать широкий диапазон ответных действий. Впрочем, в случае если он по какой-нибудь причине напряжен и взволнован, тогда диапазон информации, которую спортсмен будет способен получить из зоны внимания, станет гораздо больше ограниченный. Это, очевидно, повлияет на выступление. Например, когда ориентировщик спокоен и уверен, ему сравнительно просто воспринимать информацию карты и сопоставлять ее с местностью во время бега меж контрольными пунктами. В такой ситуации легче внести небольшие поправки в выбранном маршруте и тем самым минимизировать потери. Однако если ориентировщик только что допустил грубую ошибку или отвлекся по другой причине, не так спокоен и уверен, тогда легче пропустить важную информацию карты или местности по причине сужения центра внимания. Это в свою очередь имеет возможность привести к ошибкам, которые не так просто решить. Существуют ситуации, когда спортсмен обязан сузить центр внимания и сосредоточиться на ограниченном количестве информации. Например, когда ориентировщик приближается к зоне контрольного пункта, важно не отвлекаться на конкурентов или несоответствующую информацию. В этой ситуации, необходимо, чтобы спортсмен выборочно проявил внимание к подходящим ориентирам, чтобы быстрее взять контрольный пункт. Может показаться, что грубое ориентирование требует широкого центра внимания, чтобы заметить нужные ориентиры, а точное ориентирование требует узкого

центра внимания. Впрочем, это зависит от возможности к концентрации [8, 26].

Важно то, что спортсмен-ориентировщик должен сосредотачиваться на тех факторах, которые улучшают результат. Концентрация на несоответствующих и оказавшихся за пределами контроля ориентировщика факторах может оказать лишь только негативный эффект на результат. Например, концентрация на аккуратном беге или на точном ориентировании в районе сложного контрольного пункта лучше, чем концентрация на направлении движения соперника или же его маршруте [29, 33].

Ориентирование связано с быстрым принятием решения, основанного на информации карты и физической подготовке. Как правило есть несколько вариантов, которые нужно рассмотреть, и ориентировщик должен сделать выбор пути движения, основанный на его подготовке и техническом опыте. Правильный выбор варианта зависит от возможности сконцентрироваться и обратить внимание на соответствующие детали карты и окружающей среды. Количество информации, которая может быть поглощена, не безгранично, так что важно развить способность выборочно следить за моментами, которые имеют все шансы повлиять на конечный результат [30, 37].

Психологические навыки – это умственные приемы, которые могут использоваться для улучшения выступления. Они могут быть включены в разнонаправленные планы тренировок, чтобы позволить ориентировщику оптимизировать выступление на соревнованиях. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат, потенциально могут иметь и положительное, и отрицательное воздействие. Например, ориентировщик имеет возможность кропотливо готовиться к личным соревнованиям, чувствовать себя уверенным и быть в состоянии готовности, но по причине непредсказуемых факторов, свойственных спорту, уровень возбуждения может быть несоответствующим для выступления в соревновательных условиях. Это обосновано индивидуальной ответной реакцией на изменяющуюся соревновательную ситуацию. В следствие этого преуспевающий ориентировщик имеет широкий

спектр стратегий, которые имеют все шансы применяться для оптимизации выступления. Несоответствие требований соревнований и готовности ориентировщика создает ощущение волнения [13, 31].

Рассматриваются два аспекта воображения – зрительный и мысленный. Зрительное воображение – интеллектуальный процесс, при помощи которого индивидуум создает мысленное изображение и видимое, и сенсорное определение действия. Мысленное воображение или же повторение больше относится к повторению или представлению определенной техники или последовательности действий. Образы могут создаваться с внутренней и внешней позиций. Внутренняя позиция дает образ с точки зрения самого ориентировщика, например, наблюдение местности, как будто он сам находится на нем, внешняя перспектива – то, как станет ориентировщик видеть ландшафт в качестве стороннего наблюдателя [32, 41].

Как правило воображение используется, дабы освежить в памяти или же возобновить удачное, или безупречное выступление, то есть создать положительный образ. Это часто используют вместе с методами расслабления. Например, во время тренировки, в отсутствии соревновательного стресса ориентировщик может запечатлеть, собственно, что он испытывает, когда чисто берет контрольные пункты, и, вероятно, восстановит это ощущение во время фактического выступления. Некоторые ориентировщики высокого класса сделали аудиозаписи личного положительного самовнушения, что помогает восстановить и закрепить в воображении отличное выступление по пути на работу и обратно. Таким образом, они становятся увереннее и думают позитивно о своем ориентировании.

Существуют всевозможные способы подключения воображения и мысленного повторения в программу подготовки. Например, если ориентировщик запоминает мысли и эмоции, которые он испытал на обычных соревнованиях, затем делит их на те, которые оказывают отрицательное влияние и те, которые оказывают положительный эффект на результат, то

можно потрудиться над стратегией перехода негативных образов в позитивное русло (например, путем положительного самовнушения или методом остановки мысли). Также, если ориентировщик, применяя позитивные образы, оценивает себя выше других спортсменов, то это можно использовать для создания уверенности, что противники могут быть побеждены [34, 35].

Правильное использование методов воображения оказывает влияние на подготовку к сложным моментам соревнования (например, предстартовая ситуация, первый контрольный пункт и последний контрольный пункт), воображая трудности и пути преодоления их. Аналогично, можно восстановить, успешное прохождение дистанции, так как восстанавливающие методы как правило действенны [17, 39].

Методы мысленного отображения и зрительного представления нередко считаются основой стратегии ориентирования при интерпретации карты. Некоторым это дается просто, другим сложнее, хотя с опытом навыки улучшаются. Описание картины в виде написанного текста, связанное с конкретным видом спорта, нередко применяется, чтобы помочь участникам создать яркий образ. Это позволяет им построить соответствующие преодолевающие стратегии для потенциально трудных ситуаций окружающей среды. Описание местности часто используется в ориентировании как часть технической тренировки. Например, тренер или же иной человек просит, чтобы ориентировщик представил, а затем устно описал местоположение контрольного пункта или главные ориентиры небольшого участка карты [36, 50].

Восприятие ориентировщиком неудачи и успеха будет зависеть от обратной связи с результатом, это взаимосвязь между соревнованием и тренировкой. На индивидуальном уровне это отражается в виде способности психологически справиться, применяемой техники и результата. Проблематично, когда спортсмен делает большой акцент на сравнениях с другими и абсолютно не сомневается в себе. Однако, если ориентировщик использует обратную связь,

конструктивно, расширяя программу подготовки, тогда это укрепляет уверенность в себе. Неуверенный в себе человек легко отвлекается, что ограничивает сосредоточиться на старте и способность сконцентрировать. Такие спортсмены склонны делать невольные ошибки [13, 40].

Может случиться, что уверенному в собственных возможностях и в себе, в определенной ситуации, не хватит уверенности спортсмену. Например, если ориентировщик потерпел неудачу на прошлых соревнованиях или допустил серьезную ошибку на конкретной местности, ему может не хватать уверенности на соревнованиях на подобной местности. В данной ситуации важно выработать нужные стратегии и установить соответствующие цели, укрепляющие уверенность в себе. Этого можно добиться, моделируя определенные ситуации во время тренировки, что позволит ориентировщику достичь успеха. Когда ориентировщик только приобретает навык, сделать это легче. Профессиональный спортсмен часто использует технику реструктуризации, первоначально овладев ею на тренировке, для выработки стратегий решения проблем. Использование стандартов для подражания, играет весомую роль в развитии уверенности в себе. При наблюдении хорошего выступления соперника часто, менее опытный, спортсмен ощутит уверенность в себе. Это особенно существенно в ориентировании, где больше возможностей повстречать соперника на дистанции. Впрочем, нужно выделить, что уверенность, приобретенная через опосредованный опыт более эффективна в группе равных по силе соперников. Применяемый довод, если они могут сделать это, то и я смогу, помогает развить уверенность и, следовательно, положительное самомнение [11, 42].

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, существует три вида целей – цели выступления, цели процесса и цели результата. Цели выступления касаются достижения конкретных стереотипов, допустим, передвижение со скоростью 6 минут на километр на определенной сложности рельефа. Это измеримо, но не зависит от выступления других участников. Цели

процесса непросто измерить, они касаются технического опыта и способов подключения психологических навыков в соревновании. Например, целью для определенного старта имеет возможность быть концентрация и сосредоточение на внимательном ориентировании на первом и последнем перегоне, так как это наиболее проблематичные участки дистанции. Цели результата касаются победы или поражения и за пределами контроля спортсмена. Независимо от того, как хорошо подготовлен ориентировщик, результат соревнования в действительности зависит от возможностей других участников. Впрочем, на самом деле ориентировщики ставят себе комбинацию трех типов целей на соревнованиях [15,54].

Проблема в том, что ориентировщики, пока они одерживают победу или добиваются признания иным методом, которые имеют высокую мотивацию на соревнованиях, с трудом справляются с поражением. С другой стороны, спортсмены, справляются с этим более эффективно, имеющие внутреннюю мотивацию, так как их цели касаются развития способностей. Можно иметь и внутреннюю, и внешнюю мотивацию. Например, во время соревнований будут преобладать внешние мотивы, а во время тренировки мотивация может быть внутренней. В зависимости от характера мотивации будут выбраны пути тренировки и подготовки к соревнованиям различных спортсменов. Ориентировщики любители и профессионалы, конечно же, будут иметь различные мотивы.

Чтобы достичь успеха, соревнующийся ориентировщик должен иметь и внутренние, и внешние мотивы. Создание баланса между желанием одержать победу и держать под контролем ситуацию с помощью мастерства и техники также важно, как развитие и использование соответствующих психологических навыков [43,57].

Свойства личности характеризуют человека как личность. В структуру личности в психологии обычно включают: темперамент, характер, способности, направленность [31, 44].

Считается, что темперамент обусловлен типологическими особенностями свойств нервной системы и задан генетически. Темперамент лежит в основе психологической структуры личности, но, в тоже время личность формируется, развивается и проявляется в различных социально обусловленных видах деятельности (в том числе и в спорте). Для достижения высоких результатов в том или ином виде спорта отдельные компоненты личностных особенностей имеют ведущее значение, например, психологическая стабильность. Это одно из наиболее важных свойств личности спортсмена-ориентировщика, поскольку результат в соревнованиях определяется внешними и внутренними условиями, которые влияют на эмоциональную сферу личности. Главным параметром этого свойства можно считать объективность оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций при подготовке к старту и в процессе соревнований.

В ряду психологических качеств, состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности. Считается, что эти кратковременные изменения состояния сознания, вызывают отклонения в психических процессах и свойствах личности от обычных параметров, характерных для человека в нормальном состоянии. В процессе соревнований спортсмен переживает различные состояния, обусловленные ответственностью за результат и степенью интеллектуального риска. В большинстве случаев как раз психические состояния служат причиной больших и малых ошибок в соревнованиях по спортивному ориентированию, которые влияют на результат участника в соревнованиях. Задачей психологической подготовки спортсменов является изучение собственных психических состояний, возникающих в типичных условиях соревновательной обстановки, их учет и избегание ситуаций, вызывающих эти состояния, а также возможность их коррекции, например, с помощью различных, специально подобранных методик саморегуляции [55,56].

1.2 Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Психологическая подготовка – это развитие, формирование и улучшение свойств психики, важных для успешной работы спортсменов.

Главная задача особой психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию – создание состояния его психической готовности к выступлению на соревнованиях.

Как заявляет А.Ц. Пуни, к соревнованию состояние, как психическая готовность – целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему [7,51].

Система особой психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

- сбор информации о предполагаемых критериях будущего соревнования (является начальным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе);
- содержание и характер информации (в спортивном ориентировании – важно знать место проведения соревнований, положение, километраж и набор высоты, в некоторых других случаях – основой является информация о соперниках);
- определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно имеющие место быть способности достичь конкретного результата, она считается главным регулятором деятельности спортсмена);
- составление и превращение возможностей в действительность, мотивов участия в соревновании (желания, происходящие из осознания спортсменом социальной значимости достижения выбранной цели, могут быть побуждения лишь только личного значения);
- основания увеличивают интерес к соревнованию, содействуя созданию увлеченности ходом подготовки и самой соревновательной борьбой, рвению

- достичь цели;
- случайное программирование соревновательной деятельности выполняется в ходе разработки тактического плана действий, всегда носит вероятностный характер;
 - саморегуляцию не очень благоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен использует действенные и более применимые для него методы саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки), от соревнования к соревнованию внедрение способов саморегуляции все более становится специфическим обрядом предсоревновательного поведения;
 - сбережение и восстановление нервно-психической бодрости (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда нужно верно выстроить режим дня, уметь абстрагироваться от мыслей о соревновании и тому аналогичное – все эти события обязаны быть источником накопления нервно-психического потенциала).

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для увеличения эффективности и надежности его соревновательной деятельности [23, 45].

В таблице 1 представлены элементы готовности спортсмена к соревнованиям, а также их характеристики.

Таблица 1 – Элементы готовности спортсмена к соревнованиям

№ п/п	Элементы готовности	Характеристика
1	Разумная уверенность в собственных силах	Базирована на определении соотношения собственных возможностей и сил соперника с учетом разных условий предстоящих соревнований

2	Желание настойчиво и до конца биться за достижение соревновательной цели, за победу	Проявляется в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего вести соревновательную борьбу за достижение цели и победу
---	---	---

Окончание табл. 1

3	Относящийся уровень эмоционального возбуждения	Эмоциональное возбуждение надлежит отвечать условиям соревновательной деятельности, особенностям спортсмена
4	Высокая помехоустойчивость	Проявляется по отношению к негативным внутренним и внешним воздействиям, проявляется в «нечувствительности» к разным помехам или же в насыщенном противодействии к их отрицательному влиянию
5	Умение произвольно управлять собственными действиями, чувствами, поведением	При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен обязан брать на себя целесообразные решения, регулировать личные воздействия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение в соответствии с морально-этическими нормами

1.3 Особенности методик подготовки на длинных дистанциях в спортивном ориентировании

Психологическая подготовка у юниоров на этапе подготовки к дистанции «лонг» состоит в том, чтобы с помощью особых упражнений поменять профиль

внимания. Если, к примеру, есть значительные отклонения с эталоном по характеристикам внешнего внимания, то необходимо включить в подготовку спортсмена упражнения с картой, выполняемые как в классе, так и на местности. Надо развивать зрительную память, умение выделять значительную (ключевую) информацию из фона, уметь представлять местность по образу карты.

Чтобы сделать лучше характеристики внимания, нужно подобрать упражнения на развитие мышления. Основная масса людей имеет возможность совершать мыслительные операции, лишь только сидя в спокойной обстановке. При необходимости решать задачи на бегу, они не могут сконцентрироваться, и вынуждены останавливаться. Главным средством для совершенствования внимания считается решение всевозможных задач на бегу [8,47].

К беговой тренировке неплохим дополнением может быть заучивание стихотворений или зарубежных фраз.

Комплекс упражнений для развития памяти и внимания:

1) «Мозаика» – карту разрезать, одинаковой или разной формы, на кусочки, для начинающих – на крупные кусочки карт, для опытных спортсменов – на мелкие и разной формы, задание – сложить карту на время или дается время, установленное тренером, и за это время нужно успеть сложить карту. С каждым разом задание усложняется и кусочки карт становятся меньше.

2) «Кубики» – участнику показывается картинка с фигурой (флаг, дом, цветок), которую необходимо воспроизвести по памяти из 9 кубиков.

3) «Мемори» – набор парных карточек раскладывается на столе в случайном порядке рисунком вниз в виде геометрической фигуры. Участники поочередно открывают по две карточки за ход. Если участник угадал пару, то получает дополнительный ход. Задача игры: запоминать расположение карточек и набрать наибольшее количество пар.

4) Прохождение дистанции в заданном направлении, в обычном порядке, только вместо электронных станций, на каждом контрольном пункте на листе

нарисована цифра или математическое действие (вычитание, сложение, умножение, деление). Прибегая на финиш, участник должен назвать цифру, которая получилась в итоге. Выиграет тот спортсмен, который прошел быстрее всех дистанцию и назовет правильную цифру. Математические действия для начинающих самые простые, без деления и умножения, для опытных – все четыре математических действий.

5) «Перевертыши» (можно выполнять в классе или во время бега). На картонной основе наклеены фрагменты спортивной карты. С обратной стороны наклеена цельная карта с большим количеством контрольных пунктов, не соединенных линиями. Участник запоминает один фрагмент и старается как можно быстрее отыскать его глазами на обратной стороне картонной основы.

6) На местности устанавливаются контрольные пункты. На старте вывешивается контрольная карта с нанесенными контрольными пунктами. Запомнив месторасположения контрольных пунктов на карте, участник «по памяти» находит контрольный пункт или несколько пунктов на местности. Нельзя пользоваться компасом. Если забыл, где находятся пункты, можно вернуться на старт. Количество контрольных пунктов оговаривается тренером для каждого спортсмена.

7) На старте выдается карта с нанесенной ниткой разной длины, в зависимости от опыта спортсмена. На данной нитке стоят контрольные пункты (в карте они не указаны). Присутствуют ложные контрольные пункты на местности (так же не указаны в карте). Выиграет тот спортсмен, который отметил все контрольные пункты, представленные на нитке. Если какой-либо пункт был пропущен, участник будет снят.

8) На старте или пункте «К» будет висеть или лежать карта с нарисованным местом старта и контрольным пунктом №1. На контрольном пункте №1 находится карта с нанесенным следующим контрольным пунктом №2 и точкой начала (контрольный пункт №1) и так далее. Выиграет тот, кто без ошибок и не забыв, где стоит следующий пункт, пройдет дистанцию. Если забыл, где

находится следующий пункт нужно вернуться на предыдущий и начать все сначала.

9) На участке площадью 200*200 метров установлены 30 (примерное количество) контрольных пунктов на точечных ориентирах, участок огорожен лентой, чтобы ориентировщики не выходили за границы. Спортсмены должны найти их на местности, как можно больше, и нанести местоположение контрольных пунктов на карту за установленное контрольное время. Время оговаривается заранее тренером, спортсмены могут стартовать, как с общего старта (все вместе), так и с отдельного (через минуту или более).

10) Пройти дистанцию по письменному заданию. Выдается спортивная карта с местностью разной сложности, масштаб карты можно корректировать. Например, тренер говорит спортсмену: от старта пробежать по грунтовой дороге 150 метров, затем свернуть налево, и по ложине пройти 50 метров и на микробугорке стоит контрольный пункт. Можно придумать множество контрольных пунктов, от самых простых до самых сложных, в зависимости от опытности спортсмена [48,53].

11) Для более опытных спортсменов выдается карта с «коридорами» кусочков карт, необходимо пройти дистанцию строго по коридору (на карте вырезаны только коридоры, остальная часть чистый лист), если собьешься с маршрута, то можешь заблудиться. Выигрывает тот участник, который отметит все контрольные пункты и быстрее всех по времени.

12) Для улучшения внимания используется карточка с цифрами от 1 до 100, спортсмену нужно найти каждую цифру, показать тренеру и сказать ее вслух. Это упражнение делают на время, выключается секундомер, когда участник найдет цифру 100. Все результаты записываются, анализируются и повторяются через какое-то еще раз. Используются цифры различной формы, рисовки, обводки в кружок и так далее, на что хватит фантазии. Спортсмен также может придумать свою карточку для другого участника.

13) Для ориентировщиков придумали компьютерную игру, где управляешь спортсменом также, как в настоящей реальности. Каждый спортсмен может установить эту игру дома, на работе и развивать свои навыки в виртуальной реальности. Задача в том, чтобы пройти дистанцию быстрее участников, которые тоже играют в эту игру. Можно выбирать разные страны, города, местности от самой простой до самой сложной.

14) Настольная игра «Ходилки-Бродилки». Настольная игра на тему спортивного ориентирования для 2-4 игроков или команд. Цель игры - пройти дистанцию на игровом поле быстрее соперника. В пути вам предстоит не просто кидать кубик и шагать вперед, вас так же ждут:

- вопросы на знания правил соревнований по ориентированию,
- необходимость выбора варианта движения,
- разнообразные трудности, которые обычно подстерегают спортсмена во время соревнований.

Корректировка качеств внимания, связанных с эмоциональной стабильностью, требует особых упражнений по саморегуляции. Освоение данных упражнений связано с большим и волевыми усилиями и требует регулярности и большим количеством времени. К числу этих упражнений относится, к примеру, психофизическая тренировка. Впрочем, остаётся ещё неясным вопрос о том, как релаксация или же самопогружение имеют все шансы подействовать ориентировщику во время бега. Подлинно то, что саморегуляция позволяет эффективней осваивать новые познания в процессе обучения [3,49].

Таким образом, целенаправленная психологическая тренировка на этапе «развитие» связана с формированием индивидуального стиля деятельности с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Коллективное обучение приёмам ориентирования без учёта индивидуальных качеств спортсмена может оказаться малоэффективным.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета города Челябинска. В исследовании принимали участие юноши-студенты, занимающиеся спортивным ориентированием и имеющие разряд не ниже КМС в возрасте 18 – 20 лет. Студенты были поделены на две группы – экспериментальную «Э» и контрольную «К», каждая группа состояла из 10 человек.

Первым этапом являлся подбор, изучение и анализ литературных источников, изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике, определялись проблема, предмет, объект, цель, задачи исследования.

Осуществлялась разработка методики для преодоления длинной дистанции в учебно-тренировочном процессе юношей-ориентировщиков в возрасте 18 – 20 лет.

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью экспериментальной оценки эффективности применения разработанной методики.

На третьем этапе осуществлялись статистическая обработка, логический анализ и систематизация полученных в ходе экспериментальной работы данных, их интерпретация с формированием выводов и практических рекомендаций, литературное оформление выпускной квалификационной работы.

У юношей-ориентировщиков экспериментальной группы в учебно-тренировочный процесс 3 месяцев были включены тренировки с использованием разработанной методики 3 раза в неделю. У контрольной группы был традиционный учебно-тренировочный процесс.

2.2 Методы исследования

Методы используемые при выполнении исследовательской работы:

- 1) Анализ литературных источников;
- 2) Педагогическое наблюдение;
- 3) Педагогическое тестирование;
- 4) Педагогический эксперимент;
- 5) Методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью создания представления необходимости целенаправленного изучения и улучшения психологических, и психофизических характеристик спортсменов-ориентировщиков высокого класса. Психологическая подготовка спортсмена помогает создать состояние, которое, с одной стороны, позволяет противостоять сбивающим факторам, как перед стартом, например, и во время соревнования, а с другой – содействует лучшему применению физической, тактической и технической подготовленности. Другими словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не поддаваться спортивному азарту, не реагировать на конкурентов и сохранять силу духа в любых ситуациях, быстрому, и правильному принятию решений.

Определение уровня тревожности проводили с помощью опросника Спилбергера-Ханина. Определялись: показатель личностной тревожности, отражающий фоновое психоэмоциональное напряжение человека и его склонность к психологическому стрессу, и показатель реактивной тревожности, который отображает психоэмоциональную реакцию человека на стрессоры, внутри самого себя, действующие в момент обследования или же непосредственно предшествующие обследованию. Данный тест использовался для улучшения уверенности в себе, четкого восприятия своих действий.

При анализе результатов тревожности нужно иметь в виду, что общий

показатель располагается в спектре от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше степень тревожности (реактивной или личностной).

При объяснении характеристик возможно применить следующие приблизительные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31-44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Лицам с высочайшей оценкой тревожности следует создавать ощущение успеха и уверенности. Им нужно смещать акцент с наружной категоричностью и требовательностью, определенным планированием по подзадачам и высокой значимостью в постановке задач на содержательное осмысление деятельности.

Тест на аналитическое мышление покажет насколько развиты аналитические способности спортсменов-ориентировщиков юниорского возраста. Он составлен на основе зрительного восприятия расстояния на указанном, на карте, отрезке за 5 секунд, анализируется погрешность длинны и способность быстро сконцентрировать внимание и уровень тревоги.

2.3 Усовершенствованная методика психологической подготовленности юношей-ориентировщиков 18–20 лет

Усовершенствование психологической подготовленности, на основе выполнения упражнений для дисциплины «лонг» у юношей-ориентировщиков 18–20 лет. Упражнения выполнялись во время тренировочного процесса.

Использовалось тестирование на устойчивость внимания, данный тест определял, способен ли испытуемый концентрироваться на определенном объекте, для этого применялись условные знаки для спортивного ориентирования.

В данном тесте использовали условные знаки, такие как: гора, яма, микробугорок, микроямка, муравейник. За 5 минут испытуемому нужно

зачеркнуть все горки, которые представлены на листе, а ямы обвести кружком. Высчитывается процент пропущенных горок и ям, неправильность зачеркивания и обведения условных знаков.

Выбор наилучшего варианта за 3 секунды мог определить, насколько опытен и устойчив спортсмен в стрессовых ситуациях и на длинной дистанции. На спортивной карте были напечатаны перегоны с контрольными пунктами, испытуемому нужно было за 3 секунды выбрать самый выгодный и быстрый вариант, объехать по дороге, либо пробежать по рельефу, где скорость могла снизиться. Испытуемым было предоставлено 5 разных вариантов перегонов и карт с местностью от самой простой, до самой сложной. На каждом перегоне можно было выбрать 3 разных варианта, за самый быстрый и технически простой вариант – 30 баллов, за средне проходимый вариант – 20 баллов, самый длинный и технически сложный вариант – 10 баллов.

2.4 Методы математической статистики

Обработка полученных результатов проводилась методом математической статистики, для чего использовались следующие формулы:

Достоверность среднеарифметической величины (\bar{M}):

$$\bar{M} = \frac{M_1 + M_2 + M_3 + \dots + M_n}{n}, (1)$$

где $M_1, M_2, M_3, \dots, M_n$ – результаты исследований;

n – объем выборки

Расчет среднего квадратичного отклонения (σ):

$$\sigma = \frac{M_{max} - M_{min}}{k}, (2)$$

где M_{max} и M_{min} – максимальные и минимальные полученные результаты;

k – коэффициент, табличное значение

Расчет средней ошибки средней арифметической (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n - 1}}, (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение;

n – объем выборки

Расчет доверительного коэффициента при сравнении двух результатов (m)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, (4)$$

где

t –критерий

достоверности.

3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Под психической нагрузкой предполагается процесс деятельности, предъявляющий к спортсмену такие условия, при которых он способен корректировать психофизиологическое равновесие собственного организма лишь на более высоком уровне или с помощью подключения дополнительных функциональных систем.

По результатам исследования 20% опрошенных спортсменов-ориентировщиков относятся к группе высоко тревожных, предрасположены принимать опасность собственной жизнедеятельности и самооценке в обширном спектре ситуаций и реагировать крайне проявленным состоянием тревожности. У испытуемого высокий показатель личностной тревожности выражается в психологическом тесте, то это дает основание предполагать у него возникновения состояния тревожности во всевозможных ситуациях, тем более, когда они касаются оценки его престижа и компетенции.

Анализ данных показал, что 80% опрошенных спортсменов-ориентировщиков относятся к низко беспокойным людям, наоборот, требуется пробуждение активности, побуждение интереса, подчеркивание мотивационных компонентов работы, высвечивание ощущения ответственности в постановлении тех или же других проблем.

По результатам теста на аналитическое мышление показало, что погрешность длинны оказалась 6%, то есть, ориентировщиков характеризует умение быстро находить эффективное и оптимальное принятие решение в той или иной ситуации. Аналитическое мышление развивается у каждого по-разному, с разной скоростью и разными результатами. Для теста использовались отрезки, на спортивной карте, разной длинны и сложности.

Индивидуальные волнения, экстремальный вид спортивной деятельности, высокая волевая и интеллектуальная динамичность, сверхмотивационность на

результат – свойственные черты психической нагрузки – определяют степень психического напряжения.

Физиологической базой внимания считается соответствие действий возбужденности и торможения в коре головного мозга. Возбуждение проявляется в силу того, что на органы чувств влияет раздражитель. Зона торможения появляется около источника объективной возбудимости в силу закона отрицательной индукции. Очаг оптимальной возбудимости обеспечивает направленность психической работы на объект, область торможения – сосредоточенность.

Оценка результатов психологической подготовленности юношей-ориентировщиков, осуществлялась на основании данных контрольных испытаний. Первичное обследование показателей, отражающих психологическую подготовленность юношей 18 – 20 лет, занимающихся спортивным ориентированием, в ходе педагогического эксперимента показало, что принципиальных различий по уровню психологической подготовленности у юношей экспериментальной и контрольной групп не обнаружено.

В таблице 2 представлен результат теста первичного обследования, характеризующие уровень психологической подготовленности у юношей 18–20 лет, занимающихся спортивным ориентированием.

Таблица 2 – Результаты тестов первичного обследования, характеризующие уровень психологической подготовленности у юношей 18–20 лет, занимающихся спортивным ориентированием

Тесты	ЭГ М± m	КГ М± m	p	t
Реактивная тревожность, баллы	32,40±3,79	31,10±3,25	p > 0,05	0,26
Личностная тревожность, баллы	37,70±3,03	33,90±2,16	p > 0,05	1,02

Аналитическое мышление, %	10,50 \pm 2,81	8,90 \pm 1,95	p > 0,05	0,47
Выбор наилучшего варианта за 3 секунды, баллы	9,80 \pm 6,49	10,50 \pm 7,58	p > 0,05	0,07
Устойчивость внимания, %	26,60 \pm 2,92	25,60 \pm 3,14	p > 0,05	0,43

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель реактивной тревожности у юношей из экспериментальной группы в среднем составлял 32,40 \pm 3,79, а у юношей контрольной – 31,10 \pm 3,25 (p > 0,05), в показателе личностной тревожности у юношей из экспериментальной группы, в среднем результат составил 37,70 \pm 3,03, а у контрольной группы – 33,90 \pm 2,16 (p > 0,05); аналитическое мышление экспериментальной группы составило 10,50 \pm 2,81, а контрольной 8,90 \pm 1,95 (p > 0,05). В тесте – устойчивость внимания, показатель экспериментальной группы составил 26,60 \pm 2,92, а контрольной – 25,60 \pm 3,14 (p > 0,05). В выборе наилучшего варианта за 3 секунды результат юношей экспериментальной группы был 9,80 \pm 6,49, а контрольной 10,50 \pm 7,58 (p > 0,05).

На рисунке 2 представлена сравнительная характеристика показателей экспериментальной и контрольной групп до исследования.

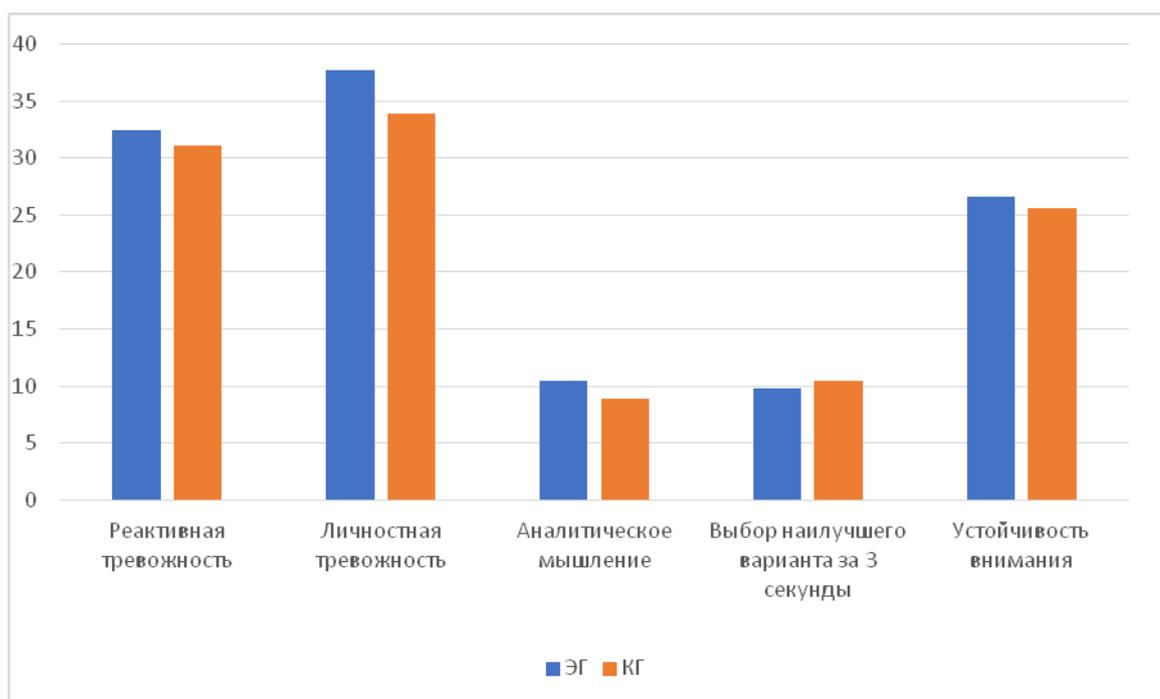


Рисунок 2 – Показатели экспериментальной и контрольной групп до исследования

Вторичное обследование показателей, отражающих психологическую подготовленность у юношей 18 – 20 лет, занимающихся спортивным ориентированием, в ходе педагогического эксперимента показало, что по некоторым показателям есть достоверные различия (см. табл. 3).

Таблица 3 – Результаты тестов вторичного обследования, характеризующие уровень психологической подготовленности у юношей 18–20 лет, занимающихся спортивным ориентированием

Тесты	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Реактивная тревожность, баллы	30,28±3,36	31,08±3,17	p > 0,05	0,03
Личностная тревожность, баллы	32,70±2,67	32,96±2,13	p > 0,05	0,08

Окончание табл. 3

Аналитическое мышление,)	6,83±1,85	7,48±1,93	p > 0,05	0,24
Выбор наилучшего варианта за 3 секунды, баллы	14,30±1,08	9±6,49	p < 0,05	2,19
Устойчивость внимания, %	15,10±0,76	29,60±2,06	p < 0,05	6,59

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

На рисунке 3 представлена сравнительная характеристика показателей экспериментальной и контрольной групп после исследования.

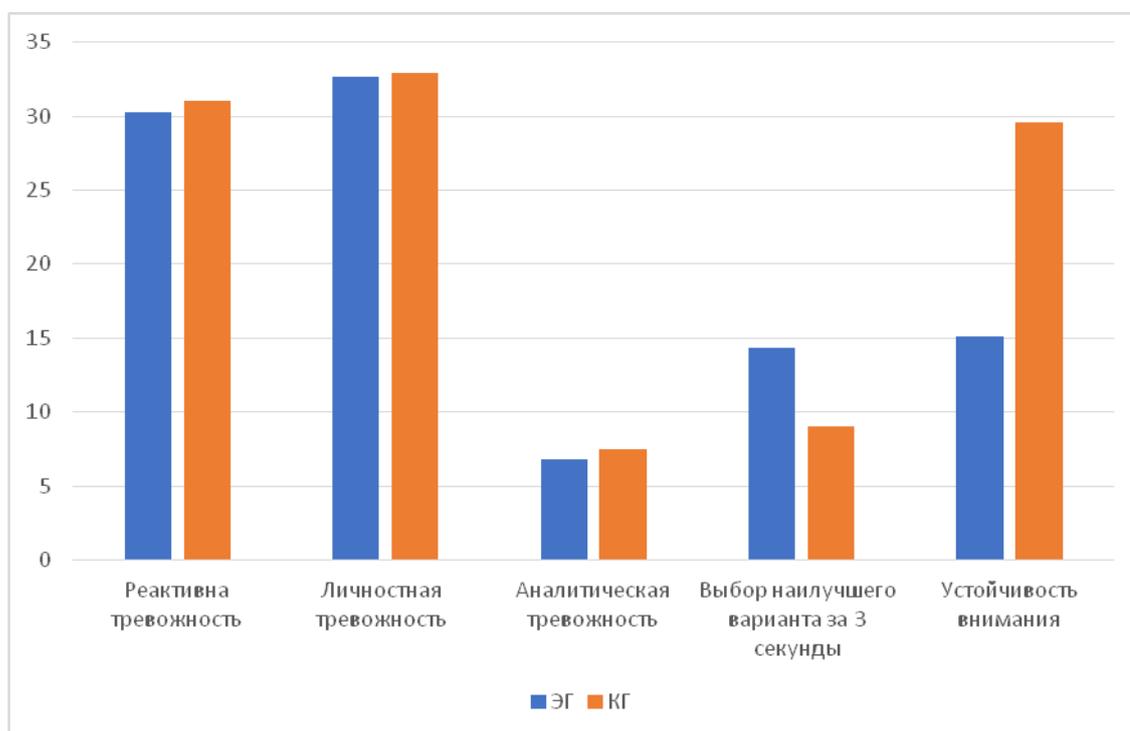


Рисунок 3 – Показатели экспериментальной и контрольной групп после исследования.

Показатель реактивной тревожности у юношей из экспериментальной

группы в среднем составлял $30,28 \pm 3,36$, а у юношей контрольной – $31,08 \pm 3,17$ ($p > 0,05$), в показателе личностной тревожности у юношей из экспериментальной группы, в среднем результат составил $32,70 \pm 2,67$, а у контрольной группы – $32,96 \pm 2,13$ ($p > 0,05$); аналитическое мышление экспериментальной группы составило $6,83 \pm 1,85$, а контрольной $7,48 \pm 1,93$ ($p > 0,05$). В тесте – устойчивость внимания, показатель экспериментальной группы составил $15,10 \pm 0,76$, а контрольной – $29,60 \pm 2,06$ ($p < 0,05$). В выборе наилучшего варианта за 3 секунды результат юношей экспериментальной группы был $14,30 \pm 1,08$, а контрольной $9 \pm 6,49$ ($p < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовленность спортсменов-ориентировщиков определяется теми психологическими качествами, которые необходимы спортсменам для надежного и безошибочного прохождения дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Теоретической и методической основой настоящей работы стали идеи обоснования и применения методики совершенствования психологической подготовленности спортсменов-ориентировщиков.

Была проанализирована и обобщена специальная литература, раскрывающая проблему совершенствования психологической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 18–20 лет.

Психологическая подготовленность была изучена на основе тестирования личностной и реактивной тревожности, аналитического мышления, выбора наилучшего варианта за 3 секунды и устойчивого внимания.

Изменение параметров психологического развития по данным также свидетельствует о положительной динамике прироста. Произошел достоверный рост наглядно устойчивого внимания ($p < 0,05$), выбора наилучшего варианта за 3 секунды ($p < 0,05$). Положительно, но не достоверно изменилась личностная тревожность ($p > 0,05$), реактивная тревожность ($p > 0,05$), аналитическое мышление ($p > 0,05$).

Выявлена целесообразность и эффективность применения разработанной методики совершенствования психологической подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Агаркова, И.Е. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков в зависимости от длины дистанции / И.Е. Агаркова // 51 научно-практическая конференция студентов СГИФК: тез. докладов. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 7.
- 2 Алёшин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алёшин. – Воронеж: ВГУ, 2004. – 171 с.
- 3 Алёшин, В.М. Нужна ли нам зрелищность соревнований? Или как правильно организовать центр соревнований эстафеты / В.М. Алёшин // Азимут. – 2005. – №2. – С. 14–15.
- 4 Альмейда, К. Принятие решений в ориентировании: Пер. с англ. / К. Альмейда // Сборник учебно-методических материалов / Азимут. – 2002. – №6. – С. 42–45.
- 5 Безымянный, Ю.И. Мои методы и взгляды на современное ориентирование / Ю.И. Безымянный // Сборник методических работ по спортивному ориентированию. – М.: ФСО России, 1998. – С. 82–83.
- 6 Беляева, Л.В. Основы тактического взаимодействия с соперником на дистанции заданного направления в спортивном ориентировании бегом / Л.В. Беляева // Сборник тезисов 55 науч.-практ. конф. студентов по итогам НИРС за 2005 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – С. 33.
- 7 Близневская, В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом: монография / В.С. Близневская. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 189 с.
- 8 Близневская, В.С. Исследование взаимосвязи результатов высококвалифицированных лыжниц-ориентировщиц с показателями соревновательной деятельности / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, Е.А. Карчевская // Азимут. – 2002. – №4. – С. 36–38.

- 9 Близневская, В.С. Технические навыки лыжного ориентирования, необходимые в соревновательной обстановке / В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №11. – С. 28–30.
- 10 Близневская, В.С. Техническая сложность современных дистанций лыжного ориентирования / В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 35–36.
- 11 Близневский, А.Ю. Основные показатели, определяющие результат в лыжном ориентировании, и влияющие на них технические параметры дистанции / А.Ю. Близневский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 33–36.
- 12 Болотов, С.Б. Планирование дистанций спортивного ориентирования для различных возрастных групп в системе дополнительного образования / С.Б. Болотов // Азимут. – 2003. – №1. – С. 15–17.
- 13 Борилькевич, В.Е. Функциональная модель спортсмена-ориентировщика на основе индивидуальных значений анаэробного порога / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, И.А. Ломова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 25–26.
- 14 Ботух, В.А. К вопросу об отборе тестов для оценки уровня развития психических процессов у ориентировщиков / В.А. Ботух, С.Ф. Рыженков // Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. – Минск: БГОИФК, 1989. – С. 35–36.
- 15 Васильева, З.В. Изменение уровня развития специальных психических качеств у квалифицированных спортсменов-ориентировщиков в результате применения метода сопряжённой тренировки / З.В. Васильева // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – С. 8–10.
- 16 Власов, А.Г. Управление подготовленностью квалифицированных лыжников-ориентировщиков в соревновательном периоде на основе комплексного оперативного контроля / А.Г. Власов // Спортивная тренировка,

восстановительная медицина, образование, правовые и экономические аспекты физической культуры и спорта: сб. науч. тр. молодых учёных. – Челябинск: УралГУФК, 2005. – С. 32–34.

17 Воронов, Ю.С. Факторная структура специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГИФК, 1996. – С. 18–21.

18 Воронов, Ю.С. Совершенствование отбора юных спортсменов-ориентировщиков на основе оценки уровня психической работоспособности / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 1996. – С. 36–40.

19 Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998. – 70 с.

20 Воронов, Ю.С. Сравнительная характеристика уровня развития памяти у юных и квалифицированных ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Национальная идея – здоровье народа: тез. докл. науч.-практ. конф. – Орёл, 1998. – С. 28–29.

21 Воронов, Ю.С. Возрастная динамика показателей специальной психической работоспособности юных спортсменов-ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва: тез. докл. XVI Всерос. науч.-практ. конф. – М.: ВНИИФК, 1999. – С. 23–24.

22 Воронов, Ю.С. Особенности оперативной памяти у спортсменов-ориентировщиков после превышения скорости бега на уровне анаэробного порога / Ю.С. Воронов // Спорт, олимпизм, гуманизм: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 1999. – С. 42–45.

23 Воронов, Ю.С. Анализ действий спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в стандартных ситуациях / Ю.С. Воронов // Труды Смоленского государственного института физической культуры. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 116–122.

- 24 Глаголева, О. Повышение уровня психологической и интеллектуальной подготовленности / Ольга Глаголева // Азимут. – 2008. – №2. – С. 34–37.
- 25 Горяева, Е.Ю. Повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков / Е.Ю. Горяева // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования: материалы регион. науч.-практ. конф. – Тюмень: ТюмГУ, 2000. – С. 97–100.
- 26 Горяева, Е.Ю. Влияние интервальных гипоксических тренировок на основные характеристики специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков / Е.Ю. Горяева, Н.К. Горяев // Спорт, физическая культура и здоровье: сб. науч. статей учёных Западной Сибири и Урала. – Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2001. – С. 36–37.
- 27 Гурченкова, Н.Н. Информативность тестов этапного контроля специальной психической работоспособности ориентировщиков 10-12 лет / Н.Н. Гурченкова // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 28–31.
- 28 Гурченкова, Н.Н. Анализ стандартных ситуаций, как составной части техники и тактики спортивного ориентирования / Н.Н. Гурченкова // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – С. 87–91
- 29 Данильченкова, О.Е. Динамика показателей интенсивности и устойчивости внимания в ориентировании на местности у подростков 12-14 лет / О.Е. Данильченкова // Актуальные проблемы физиологии, физического воспитания и спорта: сб. материалов науч.-практ. конф. – Ульяновск: УлГПУ, 2009. – С. 56–58.
- 30 Дроздовский, А.К. Психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков: методические рекомендации. – 2-е изд. / А.К. Дроздовский. – Хабаровск, 1990.
- 31 Дроздовский, А.К. Диагностика психологических состояний спортсменов-ориентировщиков / А.К. Дроздовский // Международная конференция

постсоциалистических стран по спортивному ориентированию: тез. док. – М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1993. – С. 6–7.

32 Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 140 с.

33 Жигун, Е.Е. Этапный педагогический контроль уровня специальной психической работоспособности спортсменов-ориентировщиков / Е.Е. Жигун // 51 научно-практическая конференция студентов СГИФК: тезисы докладов. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 8.

34 Жигун, Е.Е. Формирование технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков на основе моделирования различных соревновательных дистанций: дисс. ... канд. пед. наук / Жигун Екатерина Евгеньевна. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 198 с.

35 Зенина, Т.М. Причины ошибок спортсменов в соревнованиях по спортивному ориентированию / Т.М. Зенина // Сб. науч. тр. молодых учёных. – Смоленск: СГИФК, 1996. – С. 48–50.

36 Зеновский, Е.В. Особенности специфического мышления занимающихся спортивным ориентированием / Е.В. Зеновский, А.А. Попов // Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века: материалы 2 Всерос. науч.-практ. конф. – Ижевск: УГУ, 2006. – С. 58–62.

37 Зорин, А.Д. Влияние технической подготовки на результат у ориентировщиков старших разрядов юниорского возраста / А.Д. Зорин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XVIII региональной науч.-метод. конф. – Челябинск: УГУФК, 2008. – С. 72–74.

38 Казанцев, С.А. Психофизиология спортивного ориентирования / С.А. Казанцев. – М.: АкадемПринт, 2000. – 19 с.

- 39 Казанцев, С.А. Особенности внимания у спортсменов-ориентировщиков / С.А. Казанцев // Спортивно-оздоровительный туризм и физкультурно-оздоровительные технологии: сб. науч. тр. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – С. 31–38.
- 40 Казанцев, С.А. Ошибки в соревнованиях по спортивному ориентированию как следствие отрицательных психических состояний спортсмена / С.А. Казанцев // Азимут. – 2005. – №1. – С. 42–43.
- 41 Казанцев, С.А. Исследование эмоциональной устойчивости спортсменов-ориентировщиков в связи с успешностью соревновательной деятельности / С.А. Казанцев, Д.Ю. Смолик // Азимут. – 2006. – №4. – С. 35–36.
- 42 Короткина, Н.Н. Учёт сенситивных периодов психофизического развития в тренировке юных спортсменов-ориентировщиков / Н.Н. Короткина // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 34–36.
- 43 Короткина, Н.Н. Динамика показателей специальной психической работоспособности спортсменов-ориентировщиков на этапе углубленной тренировки / Н.Н. Короткина // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 62–65.
- 44 Кузнецова, В.В. Изучение стабильности показателей психомоторной подготовленности спортсменов-ориентировщиков для прогнозирования их спортивных способностей: Физическая культура и спорт студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: научная монография / Под общ. ред. Е.Д. Грязевой // В.В. Кузнецова, Ю.С. Воронов. – Тула: Издательство ТулГУ, 2009. – С. 69–72.
- 45 Кузнецова, В.В. Динамика показателей психомоторной подготовленности спортсменов 17-20 лет, специализирующихся в беговых видах ориентирования / В.В. Кузнецова // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – С. 114–122.
- 46 Мальчиков, А.В. Принятие решения и его исполнение в соревнованиях по спортивному ориентированию / А.В. Мальчиков, Т.М. Соколова // Вопросы

- совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 21–27.
- 48 Мальчиков, А.В. Анализ эффективности аудиторных методов развития специальных интеллектуальных способностей к работе с картой у юных спортсменов-ориентировщиков / А.В. Мальчиков, Т.М. Соколова // Азимут. – 2003. – №3. – С. 42–43.
- 49 Мирволд, Б. Тренировка техники спортивного ориентирования: Пер. с норвежск. / Б. Мирволд // Азимут. – 2003. – №1. – С. 38–39.
- 50 Могучева, А.В. Обеспечение психофизической готовности студентов полевых специальностей средствами спортивного ориентирования / А.В. Могучева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №3. – С. 79–83.
- 51 Никитин, А.В. Определение информативности показателей специальной психической подготовленности квалифицированных ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования / А.В. Никитин // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – С. 111–114.
- 52 Никифоров, Д. 100 заданий по технической, тактической и психологической подготовке ориентировщика / Дмитрий Никифоров // Информационный вестник спортивного ориентирования. – 1991. – №1. – С. 29–38.
- 53 Редреев, В.А. Педагогическая технология обучения принятию решений в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Редреев. – Москва, Челябинск: ВНИИФК-УралГАФК, 1999. – 23 с.
- 54 Соколова, Т.М. Исследование интеллектуальных способностей в работе с картой у спортсменов-ориентировщиков / Т.М. Соколова // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 37–42.

55 Соловых, Т.К. Техничко-тактические приёмы и действия в подготовке ориентировщиков / Т.К. Соловых // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: НИИФКС, 2006. – Вып. 6. – С. 333–335.

56 Хропов, С.М. «Московский лабиринт» как олимпийский шанс / С.М Хропов // Азимут. – 2004. – №1. – С. 38–39.

57 Хропов, С.М. Спортивный лабиринт: Мини-ориентирование на уроках физической культуры / С.М. Хропов. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.