

УДК 796.562

ОТБОР И ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Татьяна Анатольевна Трифоненкова, доцент, Татьяна Николаевна Поборончук, кандидат технических наук, доцент, Татьяна Александровна Мартиросова, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Оксана Якубовна Дорошенко, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация

В стратегии развития физической культуры и утвержденной Правительством РФ 24 ноября 2020 г. определено, что спортивная подготовка – важнейший элемент в спорте. Спортивная подготовка в спортивном ориентировании будет эффективной в том случае, если будет выполнен правильный отбор занимающихся и завершением каждого этапа системы многолетней тренировки отбором, который определит группы спортсменов для последующих занятий. Цель исследования: теоретическое и экспериментальное исследование особенностей отбора занимающихся на этапах системы многолетней тренировки в спортивном ориентировании с учетом природных предпосылок и анализа критериев роста спортивных результатов. Результаты эксперимента показали, что под воздействием физических нагрузок с увеличением возраста увеличивается возможность кардиореспираторной системы, а значит, улучшаются результаты совершенствования физической и умственной работоспособности, поэтому прогноз физической работоспособности возможен в 8 лет, а в 14-15 лет такой прогноз менее надежен. Прирост результатов при напряженной физической тренировке зависит от генетических характеристик человека и наследственности. Это касается, в первую очередь, морфологических признаков. Корреляция между ростом родителей и спортсменов находится на уровне 0,5.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, отбор, начальная подготовка, углубленная подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p382-388

SELECTION AND TRAINING IN ORIENTEERING

Tatiana Anatolievna Trifonenkova, the senior lecturer, Tatiana Nikolaevna Poboronchuk, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Tatiana Aleksandrovna Martirosova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk; Oksana Yakubovna Doroshenko, the senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Abstract

The strategy for the development of physical culture and approved by the Government of the Russian Federation on November 24, 2020 determined that sports training is the most important element in sports. Sports training in orienteering will be effective if the correct selection of those involved is made and completion of each stage of the system of long-term training by selection, which will determine groups of athletes for subsequent classes. The purpose of the study is a theoretical and experimental study of the features of the selection of those involved in the stages of the system of long-term training in sports orientation, taking into account natural prerequisites and analysis of criteria for the growth of sports results. The results of the experiment showed that under the influence of physical exertion with increasing age, the ability of the cardiorespiratory system increases, which means that the results of improving physical and mental performance improve, so the forecast of physical performance is possible at 8 years, and at 14-15 years, this forecast is less reliable. The increase in results with strenuous physical training depends on the genetic characteristics of the person and heredity. This applies primarily to morphological features. The correlation between the growth of parents and athletes is at the level of 0.5 references.

Keywords: orienteering, selection, initial training, in-depth training.

ВВЕДЕНИЕ

Все виды спорта, как общественные явления, направлены на формирование физической культуры населения страны, каждый из них имеет свой состав двигательных действий, способы соревновательной деятельности. Конкретные результаты спортивных достижений – это показатели развития общества и качества жизни населения страны. В стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной Правительством РФ 24 ноября 2020 г. определено, что спортивная подготовка – важнейший элемент в спорте. За последние 10 лет количество спортсменов, которые перешли с уровня совершенствования спортивного мастерства на уровень высшего спортивного мастерства увеличилось с 19% до 32%. В настоящее время проблема эффективной организации спортивной подготовки спортсменов остается актуальной. Система многолетней тренировки состоит из четырех этапов, каждый из которых необходимо завершать отбором занимающихся: начальной подготовки, предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углубленной тренировки. Отбор детей ведут на всех этапах, определяя детей в группы адекватно требованиям. Система многолетней тренировки предусматривает эффективный поиск перспективного спортивного резерва на основе современных методик отбора до этапа начальной подготовки, решая социально-экономические и этические проблемы, поскольку выбор вида спорта удовлетворяет запросы общества и личные потребности человека.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На каждом этапе системы многолетней тренировки формируют уровень совершенствования спортивного мастерства. Несмотря на то, что за последние 10 лет количество спортсменов, которые перешли с уровня совершенствования на уровень высшего спортивного мастерства увеличилось с 19% до 32%, проблема эффективной организации спортивной подготовки остается актуальной, в том числе и в спортивном ориентировании – интеллектуальном виде спорта с преобладанием в нем аэробных нагрузок. В спортивном ориентировании участник должен быстро преодолевать заданную дистанцию, находить контрольные пункты, обозначенные на местности специальными знаками за максимально короткое время, пользуясь при этом только картой и компасом. По мере достижения контрольного пункта спортсмены производят отметку в карточке или делают электронную отметку, свидетельствующую об их прохождении через конкретный пункт. Процесс отбора в спортивном ориентировании основан на определении интеллектуальных способностей занимающихся и уровня развития их физических качеств. Спортсменов-ориентировщиков характеризует хорошее физическое развитие, высокий функциональный уровень мыслительной деятельности на фоне выполнения интенсивной физической нагрузки. Исследования показывают, что прирост результатов в системе многолетней тренировки зависит от генетических характеристик человека и наследственности. Развивая генетические задатки спортсмены-ориентировщики в течение всех четырех этапов подготовки достигают максимального уровня умственной работоспособности, обусловленной высокими показателями скорости мыслительных процессов, оперативного мышления, зрительной и оперативной памяти, устойчивости внимания и др.

В спортивном ориентировании пригодность выявляли, оценивая физические качества и уровень мыслительной деятельности личности. Выявить пригодность детей к спортивному ориентированию на этапе начальной подготовки позволяют организационно-методические и педагогические мероприятия медико-биологического и психологического характера. В спортивном ориентировании на этапе начальной

подготовки отбор ориентирую на приоритетные природные (генетические) задатки, которые обусловлены наследственностью и лежат в основе формирования физических качеств и уровня мыслительной деятельности личности, что определяет индивидуальные особенности ребенка, позволяющие ему успешно заниматься спортивным ориентированием. В результате спортивной подготовки происходит совершенствование физических качеств и уровня мыслительной деятельности личности, которые наиболее полно отвечают индивидуальным особенностям ребенка: реальным и потенциальным, определяющим возможность достижения победы в спорте. Наши исследования показали, что два ребенка могут иметь равные индивидуальные потенциальные возможности, но в процессе спортивной подготовки приобрести разный уровень физических качеств и мыслительных процессов. Под мыслительной деятельностью личности в спортивном ориентировании мы понимаем сложное интегративное действие, в котором ключевое значение имеют взаимосвязи компонентов: возрастные и индивидуальные различия, определенные соотношения мыслительных процессов.

Нами выявлено, что помимо развитых физических качеств, мыслительных процессов, одержать победу в спорте помогают сознательные высокоразвитые волевые усилия. В спорте высоких достижений один из факторов, определяющих успех – это мотивация к спортивной деятельности. Уровень физических качеств, мыслительных процессов, волевых усилий в сочетании с мотивацией – это комплекс специальных возможностей, обеспечивающий достижения высоких результатов. Сверх мотив может погасить недостаток физических качеств и наоборот.

В нашем эксперименте в спортивном ориентировании для отбора на этапе предварительной подготовки спортсмены были разделены на четыре группы: первая группа спортсменов – отобранные для дальнейших занятий; вторая группа – отчисленные спортсмены; третья – способные спортсмены, но которых отчислили по ошибке; четвертая – неспособные спортсмены, по ошибке отобранные как способные. Эффективным можно считать отбор в том случае, когда спортсмены попадают в первую и вторую группы. Развивая генетические задатки, спортсмены-ориентировщики в течение многолетней подготовки достигают максимального уровня умственной и физической работоспособности, выраженной высокими показателями скорости мыслительных процессов, оперативного мышления, зрительной, оперативной памяти, устойчивости внимания и уровнем развития физических качеств.

Для повышения эффективности отбора на этапе углубленной тренировки нами был адаптирован следующий метод. Для этого рассмотрим понятия: коэффициент эффективности и коэффициент выбора. Коэффициент эффективности равен количеству правильно отобранных кандидатов из общего числа отобранных. Формула этого коэффициента без использования тестов отбора: $S_0 = \frac{I+III}{I+II+III+IV} = \frac{I+II}{N}$, где N – общее число кандидатов, римские цифры – численность людей, попадающих в каждую из отмеченных выше классификационных групп;

$$S_t = \frac{I}{I + IV}$$

Коэффициент выбора – это количество отобранных из общего числа кандидатов:

$$P_s = \frac{I + IV}{N}$$

Важно знать в первую очередь S_t , т.е. выяснить, насколько процедура отбора повышает его эффективность, что зависит от коэффициента выбора и исходного коэффициента S_0 . не вдаваясь в рассмотрение математических операций и возникающих при этом вариантов, которые зависят от информированности теста (корреляции между тестом и критерием), можно рассчитать S_t , зная S_0 и P_s . Видно, что если $S_0 = 0,05$, а $P_s = 0,10$, S_t составляет 0,4. Иными словами, если успешно выполнившие тест составляют лишь 5% всех кандидатов, а мы отбирали в среднем каждого десятого из числа

просмотренных ($P_S=0,10$), то в отборочной группе будет около 40% действительно способных спортсменов. В этом случае эффективность отбора увеличилась примерно в 8 раз.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установленные нами теоретические аспекты позволили создать систему определения и оценки физических качеств и мыслительных процессов для отбора детей к занятиям спортивным ориентированием, который преследует две основные цели: выявить детей, по своим способностям наиболее точно подходящим для занятий спортивным ориентированием и учесть выбор ребенка. Это уменьшит затраты времени и средств на обучение, позволит избежать ошибочного определения вида спорта где отдача и достижения впоследствии будут минимальны, привести к продуктивности в спортивном ориентировании. Выбор ребенка должен быть сознательным и активным, основанным на индивидуальных способностях и склонностях, которые наиболее полно будут реализованы в избранной спортивной деятельности.

Отбор занимающихся на этапе начальной спортивной специализации связан с решением следующих задач: определение модельных характеристик спортивного ориентирования; прогнозирование спортивных результатов. Для подготовки спортсменов высокого класса в спортивном ориентировании и определения модельных характеристик необходим анализ антропометрических показателей и физической подготовленности. Антропометрические показатели – это основные параметры отбора занимающихся. Для достижения высоких спортивных результатов необходимы определенные пропорции тела спортсмена, адекватные типы телосложения. Физическую подготовленность спортсменов высокого класса определяют по уровню развития физических качеств спортсменов. В спортивном ориентировании выносливость – это основное физическое качество, которым должны обладать спортсмены. Прогнозирование спортивных результатов – это самое важное и не изученное направление отбора. Если прогноз невозможен, то невозможен и оправданный выбор. Отбор в спортивном ориентировании на этапе начальной спортивной специализации – многолетний процесс, задача которого дальнейший прогноз определения потенциальных способностей (физических качеств и мыслительных процессов), определяющих достижение спортсменами в зрелом возрасте высоких спортивных результатов. Для прогнозирования нами разработаны тесты, по которым оценивали развитие основных физических качеств и мыслительных процессов – характеристик, обеспечивающих спортивные победы в спортивном ориентировании.

Основой прогнозирования был анализ стабильности психофизических показателей в спортивном ориентировании. Показатели тестирования спортсменов в начале этапа начальной спортивной специализации мы назвали ювенильными, в конце эксперимента – дефинитивными. Нами проведен эксперимент прогнозирования зависимости дефинитивных от ювенильных показателей роста спортсмена. Основные критерии прогнозирования – коэффициенты корреляции (S-корреляции). Результаты исследования показали, что в спортивном ориентировании дефинитивные величины роста можно предсказывать с достаточной надежностью по ювенильным показателям. На этапе углубленной тренировки эта корреляция снижена значение роста будет менее надежным критерием прогноза. Вес спортсмена на этапе углубленной тренировки значительно меньше связан с его весом на этапе начальной подготовки. Прогнозирование развития сердечно-сосудистой системы по ЧСС мы проводили методом корреляционного и регрессионного анализа.

Результаты эксперимента показали, что величины физической работоспособности стабильны и успешный прогноз возможен в 8 лет, в 14-15 лет такой прогноз менее надежен. При исследовании функционального состояния организма прогноз дефинитивных значений по отношению к ювенильным не всегда возможен. С увеличением возраста занимающихся под воздействием физических нагрузок увеличивается возможность кар-

диореспираторной системы, а значит, улучшаются результаты совершенствования физической и умственной работоспособности. Исследования показывают, что прирост результатов при напряженной физической тренировке зависит от генетических характеристик человека и наследственности. В первую очередь это касается морфологических признаков – рост, конституция. Корреляция между ростом родителей и спортсменов находится на уровне 0,5. Для отбора спортсменов на этом этапе подготовки необходимо изучить родословные родителей, исследовать статистические связи между двигательными возможностями родителей и спортсменов. Исследования ученых показали, что максимальные величины потребления кислорода (МПК) обусловлены генетическими факторами на 93%, максимальные величины концентрации лактатов в крови – на 81%, ЧСС на 85%, величины гибкости – на 81%, силовых показателей – на 70%.

При прогнозировании нами рекомендовано учитывать природные предпосылки и темпы роста результатов в спортивном ориентировании. Поскольку на каждом этапе системы спортивной тренировки у занимающихся проявляются определенные адаптационные возможности, позволяющие осваивать большие величины тренировочных нагрузок и передовую спортивную технику (это возможно только на основе высокой функциональной готовности спортсмена), то необходимо оценивать уровень развития физических качеств и мыслительных процессов на протяжении всех ее этапов. В спортивном ориентировании на этапе углубленной тренировки необходимо решать такие задачи как повышение эффективности отбора и совершенствование организации отбора, повышение эффективности этого отбора на этапе углубленной тренировки коррелирует от ювенильных значений теста и дефинитивного показателя спортивного результата.

Нами было предложено совершенствовать организацию отбора в спортивное ориентирование на этапе углубленной тренировки, основанную на выяснении успешности спортсмена-ориентировщика в тренировочном процессе и коррекции его действий в дальнейшей спортивной подготовке, включая все возможные сложности и экстремальные условия.

ВЫВОДЫ

На первом этапе отбора в процессе начальной и предварительной спортивной подготовки выясняют целесообразность занятий спортивным ориентированием, на этом этапе отбора включают сопоставление физической подготовленности спортсмена-ориентировщика с предъявляемыми требованиями в спортивном ориентировании.

На втором этапе отбора в процессе начальной спортивной специализации выявляют способность к прогрессированию в результате спортивных тренировок.

Третий этап отбора охватывает этап углубленной тренировки, на этом этапе решают задачу выбора наиболее талантливых спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

Основными требованиями отбора на каждом этапе выступает обязательная комплексная оценка и тестирование каждого спортсмена-ориентировщика по антропометрическим, педагогическим, физиологическим и психическим показателям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Система поиска талантливых спортсменов-ориентировщиков решает не все проблемы отбора. Отбор способных детей тесно связан с эффективной методикой их спортивной подготовки, которая наилучшим способом обеспечивает высокие спортивные достижения. В дополнение к отбору спортсменов-ориентировщиков необходима разработка и применение более совершенных методик спортивной подготовки на каждом ее этапе. Педагогическое воздействие на всех этапах многолетней спортивной подготовки возможно на основе надежного прогноза закономерностей развития физических качеств и функциональных систем организма и уровня развития мыслительных процессов спортсменов-

ориентировщиков. В процессе многолетней тренировки важно выделить возрастные периоды быстрого развития физических и психических качеств. На третьем этапе отбора отмечено максимальное влияние спортивной подготовки на прирост спортивных результатов. Важно целенаправленно и эффективно организовать тренировочный процесс для наибольшего развития и совершенствования физических и психических качеств, обуславливающих высокие спортивные достижения спортсменов-ориентировщиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года: постановление Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р // ГАРАНТ.РУ [Информационно-правовой портал]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 13.04.21).
2. Агибалова, А.А. Достижения и перспективы развития ГБУ ВО «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивному ориентированию» / А.А. Агибалова, Ю.А. Звягина, Е.С. Иванова // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сборник трудов тридцатой международной научно-практической конференции, (Белгород, 01 июня 2020 г.). – Белгород : ГиК, 2020. – С. 88–92.
3. Бгуашев А.Б. Развитие установки на достижение спортивного мастерства как основы профессионального роста, занимающихся спортивным ориентированием / А.Б. Бгуашев, Ю.А. Иоакимиди, Н.В. Карягина // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 5 (84). – С. 211–215.
4. Воронов, Ю.С. Информативные параметры начального спортивного отбора детей для занятий спортивным ориентированием / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (17-18 октября 2019 года) – Санкт-Петербург: Изд-во: СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 157–160.
5. Гатауллина, И.И. Оценка уровня физической подготовленности и психических функций школьников 10–12 лет, занимающихся спортивным ориентированием / И.И. Гатауллина, Г.Ф. Агеева, П.С. Шульгин // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (21 декабря 2016 года) – Казань: Изд-во: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 157–159.
6. Крикунова, О.Ф., Специфика подготовки в спортивном ориентировании в начальный период / О.Ф. Крикунова, Л.В. Царапкин // Современные тенденции в образовании и науке: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, (31 октября 2013 года): в 26 частях. Ч.23. – Тамбов : Консалтинговая компания Юком, 2013. – С. 87–88.
7. Родионов В.А., Применение элементов спортивного ориентирования в общеобразовательных дисциплинах для развития познавательных процессов младших школьников / В.А. Родионов, В.П. Дружинин, Е.А. Селищева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. –С. 9–11.

REFERENCES

1. Government of the Russian Federation (2020), "Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period until 2030", *Decree of the of November 24, 2020 N 3081-r*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>.
2. Agibalova, A.A., Zvyagina, Yu.A. and Ivanova E.S. (2020), "Achievements and prospects for the development of the State Budgetary Institution 'Sports School of the Olympic Reserve for Orienteering'", *Science and education: domestic and foreign experience. Collection of works of the thirtieth international scientific and practical conference*, Belgorod, pp.88-92.
3. Bguashev, A.B. Ioakimidi, YU.A. and Karyagina N.V. (2020), "Development of the installation on achievement of sportsmanship as the basis of professional growth, engaged in orienteering", *The world of science, culture, education*, Vol. 84, No 5, pp. 211–215.
4. Voronov, Yu.S. and Yakushev D.S. (2019), "Informative parameters of the initial sports selection of children for orienteering classes. Innovative technologies in the system of sports training, mass physical education and sports", *Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, St. Petersburg, pp. 157–160.
5. Gataullina, I.I., Ageeva, G.F. and Shulgin P.S. (2016), "Assessment of the level of physical

fitness and mental functions of schoolchildren 10-12 years old engaged in orienteering", *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*, Kazan, pp. 157–159.

6. Krikunova, O.F. and Carapkin L.V. (2013), "Specifics of training in orienteering in the initial period", *Current trends in education and science, collection of scientific works on the materials of the international scientific and practical conference: in 26 parts*, Tambov, pp. 87–88.

7. Rodionov V.A., Druzhinin V.P. and Selishcheva E.A. (2015), "Application of elements of sports orientation in general education disciplines for the development of cognitive processes of younger schoolchildren", *Physical education: education, education, training*, No 4, pp. 9-11.

Контактная информация: trifonenkova2008@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2021

УДК 37.013.77

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗАХ ФСИН РОССИИ

Андрей Андреевич Трунтягин, доцент, майор внутренней службы, Андрей Александрович Римш, лейтенант внутренней службы, Исправительная колония № 2 Управления Федеральной службы исполнения наказаний России по Ивановской области, с. Талицы; Джамидин Татжитдинович Гаджиев, старший преподаватель Владимирский юридический институт ФСИН России, подполковник внутренней службы; Гойнов Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель Пермский институт ФСИН России; Алена Игоревна Кравченко, курсант, Академия ФСИН России, Рязань

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся внешних факторов влияния на формирование и развитие готовности к профессиональному самосовершенствованию курсантов, обучающихся в ведомственных вузах Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) Российской Федерации. Цель исследования состоит в изучении роли педагога в формировании и развитии готовности к профессиональному самосовершенствованию курсантов, обучающихся в ведомственных вузах ФСИН России. К задачам исследования относятся: обобщение результатов диагностических исследований, изучение практики преподавания учебных занятий по физической подготовке, анализ самооценки курсантов в период обучения в дистанционной форме (в процессе самообучения и самовоспитания) и после выхода на очную форму обучения, а также в процессе подготовки к зачетам и экзаменам по физической подготовке с помощью учебных пособий. В качестве научного инструментария использовались такие методы научного познания, как формально-логический, исторический, системный, сравнительно-правовой, наблюдение и др. К основным выводам исследования следует отнести положение, заключающееся в следующем: в период самообучения у курсантов наблюдается средний уровень боевой подготовки, что обусловлено отсутствием личного примера выполнения боевых приемов со стороны преподавателя, заключающегося в разборе техники выполнения, типичных ошибок и демонстрации правильного порядка действий и эффективности обороны в рукопашном бою.

Ключевые слова: готовность к самосовершенствованию, курсанты, подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы, самообучение, самовоспитание, самооценка, педагогическая деятельность преподавателей вузов, пенитенциарная психология.