

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой, профессор

_____Ю.С. Воронов

« _____ » _____ 2018 г.

**УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЁТА
СЕНСИТИВНЫХ И КРИТИЧЕСКИХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ
ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ**

Магистерская диссертация

по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

(профиль – «Подготовка квалифицированных спортсменов»)

Магистрант

Н.Н. Короткина

Научный руководитель,

д.п.н., профессор

Ю.С. Воронов

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК,

к.п.н., директор

СДЮСШОР №3

г. Смоленска

В.И. Довженко

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	
1.1 Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании бегом.....	8
1.2 Особенности психомоторного развития детей 9-15 лет, занимающихся спортивным ориентированием.....	16
1.3 Основы комплексного педагогического контроля уровня специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, используемые для этого тесты.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	
2.1 Методы исследования	27
2.2 Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1 Динамика основных показателей физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 9-15 лет	38
3.2 Динамика основных показателей развития психических качеств спортсменов-ориентировщиков 9-15 лет	43
3.3 Управление многолетней подготовкой спортсменов-ориентировщиков 9-15 лет на основе учёта сенситивных и критических периодов развития психомоторных качеств.....	49
ВЫВОДЫ	55
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Характерной чертой современного этапа в развитии спорта в мире и нашей стране является появление новых видов. К числу молодых, но интенсивно развивающихся видов спорта относится спортивное ориентирование, которое по своей массовости, в нашей стране, опережает многие, давно культивируемые дисциплины. Спортивное ориентирование интенсивно развивается в настоящее время более чем в пятидесяти странах мира и недалеко уже его вхождение в олимпийское сообщество (13, 47, 54).

Спортивное ориентирование – это вид спорта, органически сочетающий в себе передвижение по незнакомой местности с использованием карты и компаса. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (48, 54).

Успешность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании определяется сочетанием физической подготовленности и уровнем развития психических (интеллектуальных) процессов (74).

Развитие организма спортсмена на разных этапах онтогенеза имеет отчетливо выраженную последовательность и цикличность (28). На каждом этапе происходит наследственно-обусловленное созревание органов и систем организма, которые должны обеспечивать развитие того или иного качества, в соответствующем возрастном периоде. Многочисленными исследованиями установлено, что этапы ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных систем и функций организма (27, 58, 72).

Организм человека по разному реагирует на воздействие средств физического воспитания (24, 28). Периоды ускоренного возрастного развития отличаются повышенными адаптационными возможностями организма к воздействию внешних факторов, в том числе и к физической нагрузке. Эти этапы называют критическими или сенситивными периодами.

Одним из главных условий достижения высокого результата в спортивном ориентировании является хорошая физическая подготовка. В неё входит тренировка выносливости, скорости, силы и скоростно-силовых качеств (42, 47).

Характерно, что выступление в соревнованиях по спортивному ориентированию предполагает наличие определенных знаний и умений. Нельзя участвовать, в соревнованиях не зная условных знаков, не умея пользоваться картой и компасом. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости, и волевых качеств спортсмена, способности продуктивно мыслить и принимать решения. Поэтому подготовка спортсмена-ориентировщика, понятие, в определенной мере сложное, и связано это со сложностью самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности, большую физическую нагрузку и постоянную переработку большого объема специфической информации, все это невозможно без особого подхода к тренированности не только физических, но и психических (интеллектуальных) качеств спортсмена (67, 74).

Психологическая подготовка в спортивном ориентировании зачастую имеет решающее значение. Отсюда вытекает необходимость развития памяти, внимания и мышления. Эти психические процессы, наряду с физическими качествами, так же имеют периоды ускоренного формирования – сенситивные периоды. Однако анализ научно-методической литературы показывает, что развитие психических качеств изучено недостаточно, особенно это касается спортивного ориентирования (62, 64, 75).

Спортивное ориентирование сочетает в себе физические и умственные нагрузки, требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившихся ситуаций, умения мыслить в условиях развивающегося утомления и по характеру физической работоспособности сопоставимо с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками. Это позволяет считать его видом спорта, связанным с преимущественным проявлением выносливости (3, 72).

Несмотря на большое число публикаций, посвященных различным вопросам спортивного ориентирования, являются до настоящего времени недостаточно изученными. Поэтому исследование, многолетней подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта сенситивных и критических периодов развития психомоторных качеств изучено недостаточно это и определило *актуальность* предпринятого нами исследования.

Цель исследования – выявить сенситивные и критические периоды в развитии психомоторных качеств юных спортсменов-ориентировщиков.

Объект исследования – процесс многолетней подготовки юных спортсменов-ориентировщиков различной квалификации.

Предмет исследования – динамика показателей психомоторных способностей спортсменов 9-15 лет, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, в процессе целенаправленного применения тренировочных средств.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление сенситивных и критических периодов развития психомоторных качеств спортсменов-ориентировщиков в процессе многолетней подготовки даст возможность целенаправленно, на научной основе формировать у них физические способности и технико-тактические навыки, что значительно повысит результативность соревновательной деятельности.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Установить динамику показателей физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в возрастном периоде с 9-ти до 15-ти лет.
2. Выявить динамику основных показателей психических способностей спортсменов-ориентировщиков в возрастном периоде с 9-ти до 15-ти лет.
3. Обосновать сенситивные и критические периоды в развитии психомоторных способностей у спортсменов-ориентировщиков в возрасте с 9-ти до 15-ти лет.

4. Разработать практические рекомендации по повышению эффективности управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта сенситивных и критических периодов развития психомоторных способностей.

Практическая значимость. Результаты исследования динамики психофизического развития в многолетней подготовке юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта сенситивных и критических периодов развития психомоторных качеств, могут быть использованы для контроля уровня подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков, при определении перспективности спортсменов и при разработке программно-нормативных документов, а также внедрены в процесс подготовки юных спортсменов-ориентировщиков для ДЮСШ и СДЮСШОР что, в конечном итоге, позволит значительно улучшить многолетнюю подготовку на различных этапах.

Достоверность и объективность полученных научных результатов обеспечивается современной теоретической и методологической базой исследования, использованием комплекса научных методов познания, адекватных цели и задачам исследования, сочетанием количественного и качественного анализа данных.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Динамика показателей психомоторной подготовленности спортсменов-ориентировщиков 9-15 лет имеет различные темпы прироста на этапах начальной и углубленной спортивной специализации, что позволяет выделить сенситивные и критические периоды развития ведущих способностей в данном возрастном периоде.

2. Управление тренировочным процессом на основе учёта экспериментально обоснованных границ периодов повышенной чувствительности к внешним тренировочным воздействиям позволяет формировать физические и технико-тактические навыки у спортсменов-

ориентировщиков в возрасте с 9-ти до 15-ти лет более эффективно, по сравнению с традиционным построением многолетней подготовки.

Апробация работы. Основные результаты исследования обсуждались и получили положительную оценку на научно-практических конференциях студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования (2016-2017 гг.). Материалы диссертационного исследования отражены в публикации, размещённой в «Сборнике научных трудов молодых учёных СГАФКСТ»:
Короткина Н.Н. Учет сенситивных периодов при развитии физических качеств спортсменов-ориентировщиков 9-12 лет в процессе многолетней подготовки / Н.Н. Короткина // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Выпуск 23. – С. 6-10.

Структура и объём работы. Основное содержание работы изложено на 68 страницах машинописного текста. Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций, приложения и списка литературы, который включает 84 литературных источников. Работа иллюстрирована 7 рисунками и 4 таблицами.