

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРА УСПЕШНОСТИ НА ВЫБОР И РЕАЛИЗАЦИЮ ПУТИ ДВИЖЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Грачева Д.А.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором сочетаются высокие умственные и физические нагрузки на фоне большого эмоционального и волевого напряжения, направленные на самостоятельное решение ряда практических задач. Спортивное ориентирование требует от спортсменов конкретных знаний, навыков и умений для передвижения по незнакомой местности с использованием карты и компаса. Сущность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определённую трассу (дистанцию) по незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (3).

Спортивное ориентирование является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости, а результат определяется объединением физической и психологической подготовленности, где физическая подготовленность - это фундамент, на котором строится спортивное мастерство. Но не меньшее значение имеет технико-тактическая подготовка, без высокого уровня развития которой невозможно достижение высоких результатов. Кроме требований к разносторонней физической подготовке в ориентировании результат определяется сочетанием технико-тактической деятельности и выполнением большой физической нагрузки на

Электронный научный журнал

фоне большого умственного напряжения (4), а также тем, что ситуации, требующие направления технического мастерства каждый раз уникальны.

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны дистанции различной длины на сложной пересеченной местности (1). Различные типы местности, планировки дистанций и точки контрольных пунктов для каждого соревновательного старта требуют поиска оптимального варианта прохождения дистанции, каждый раз нового и уникального (5).

Технические навыки и приёмы усваиваются путем многократного повторения. Спортсмену-ориентировщику необходимо сформировать наиболее подходящие для себя модели выполнения навыков технического мастерства и довести их до автоматизма. Владение основами техники создает предпосылки для решения задач, поставленных начальником дистанции. По мере накопления опыта уменьшается количество ошибок и повышается надежность выполнения (2).

Наблюдения за спортсменами любой квалификационной группы выявляют различия в их действиях. Это проявляется в выборе разных вариантов движения, в количестве и частоте обращения к карте и компасу в процессе движения, частоте и продолжительности остановок и в других действиях.

Для решения задачи выбора наиболее быстрого пути нужно принимать во внимание множество факторов, таких как индивидуальные особенности спортсмена: его технико-тактическая и физическая подготовка, факторы окружающей местности: дорожная сеть, рельеф, проходимость, состояния грунта и т.д. (6, 7, 8)

Также на выбор варианта движения влияет уровень сложности ориентирования. При выборе оптимального пути нужно учитывать

необходимость отслеживания топографической ситуации во время бега и возможность быстрого обнаружения привязки при возможных ошибках и отклонениях.

В ходе изучения основных принципов выбора пути движения и анализа большого количества картографического материала с нанесенным путями движения высококвалифицированных спортсменов автором было сделано предположение, что на ряду со множеством факторов, влияющих на выбор пути движения, таких как технико-тактическая и физическая подготовка, факторы окружающей местности: дорожная сеть, рельеф, проходимость, состояния грунта и т.д., большое влияние имеют индивидуальные личностные особенности спортсменов, а именно успешность конкретного спортсмена.

Для подтверждения данного предположения было проведено анкетирование спортсменов высокой квалификации, регулярно выступающих на российских стартах по спортивному ориентированию. В анкетирование приняло участие 38 спортсменов, специализирующихся в спортивном ориентировании бегом, среди которых 3 заслуженных мастера спорта (ЗМС), 2 мастера спорта международного класса (МСМК), 29 мастеров спорта (МС) и 4 кандидата в мастера спорта (КМС).

Все анкетлируемые спортсмены были разделены на две группы, в качестве критерия разделения использовался "успех", т.е. первая группа состояла из спортсменов участников чемпионатов и Кубков мира, т.е. спортсменов, прошедших отбор в национальные команды. Во вторую группу вошли спортсмены, выступающие только на таких стартах, как чемпионаты и Кубки России. В первую группу вошло 18, а во вторую 20 спортсменов.

Всем спортсменам было предложено оценить свои физические и технико-тактические качества в ходе анкетирования. Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

Анализируя результаты анкетирования можно утверждать, что спортсмены, имеющие опыт участия в соревнованиях мирового уровня оценивают свои физические качества на более высоком уровне, нежели спортсмены без подобного опыта. Также спортсмены первой группы значительно выше оценивают свои навыки ориентирования. Данный факт объясняет тенденцию выбора более технически сложного пути движения спортсменами с опытом выступления на соревнованиях мирового уровня. Спортсмены группы 1 склонны при имеющейся альтернативе выбирать более технически сложный, однако более короткий путь движения, когда как спортсмены из группы 2 в данной ситуации предпочтут технически более простой, но более длинный путь движения.

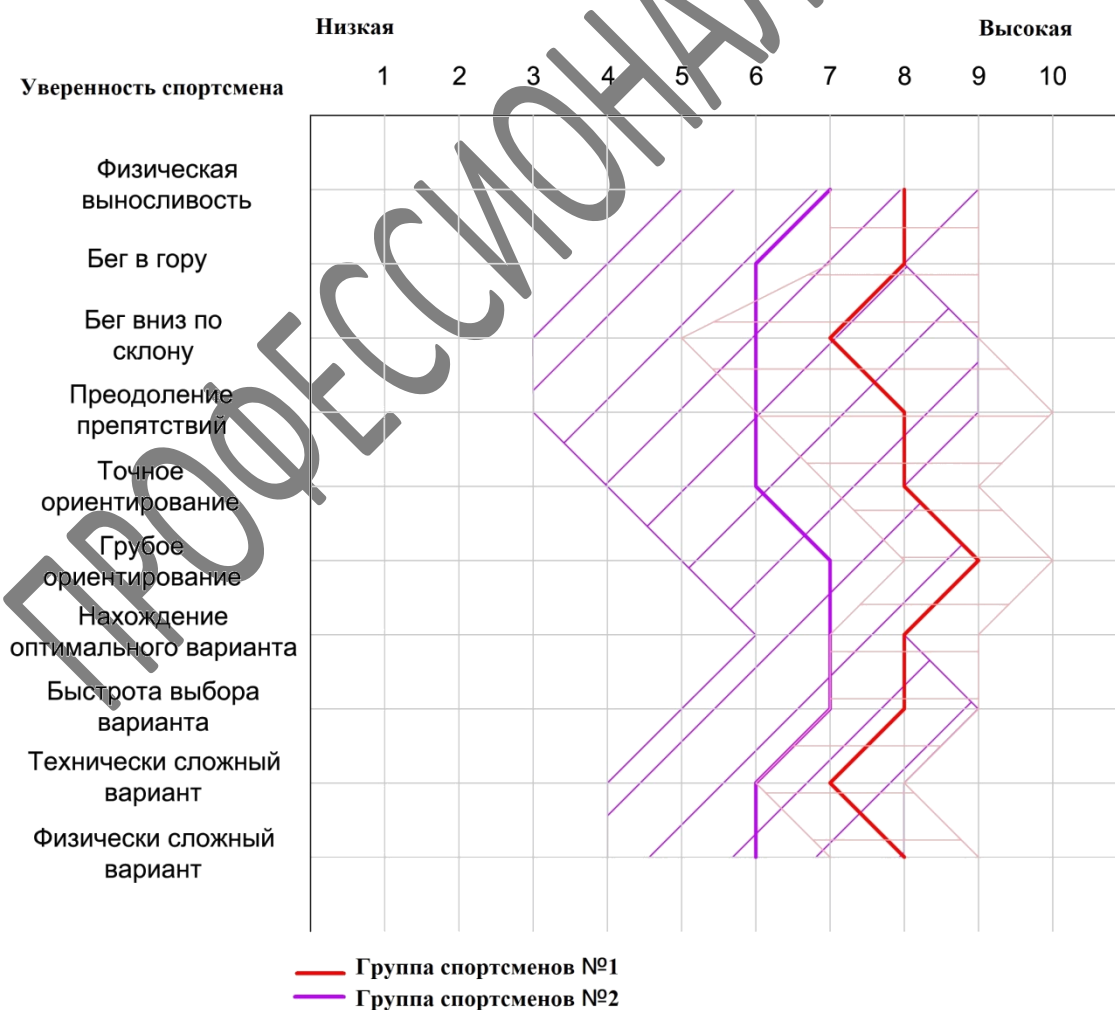


Рисунок 1 – Графическое представление анкетирования спортсменов
(графики средних оценок ответов спортсменов группы 1 и группы 2 с
доверительными интервалами)

Таким образом можно утверждать, что стратегия выбора пути движения формируется в течении многолетних тренировок и выступлений в соревнованиях различного уровня и спортсмены с многолетним соревновательным опытом и уверенностью в своих физических и технико-тактических качествах справляются с задачами выбора и реализации пути движения в процессе соревновательной деятельности успешнее, чем спортсмены с меньшим опытом и самоуверенностью.

Список литературы

1. Воронов, Ю.С. Картографические методы исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.
2. Глаголева, О.Л. Дорога к тренировкам через анализ и планирование / О. Л. Глаголева // Азимут. – 2007. – № 2. – С. 10-11.
3. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования / С.А. Казанцев. – СПб. – 2007.
4. Чешихина, В.В. О взаимосвязи скорости бега на дистанции и решения задач при работе с картой в спортивном ориентировании / В.В. Чешихина, Ф.П. Суслов // Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов: сборник научных статей. – Алма-Ата: КИФК, 1991. – С. 61-65.
5. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Академпринт, 2012. – 112 с.

6. Almeida, K. Decision making in Orienteering // Scientific Journal of Orienteering. – 1997. – №13 (1-2). – pp.54-64.
7. Barrell, G. Cognitive process in Orienteering. The interpretation of contours and responses to the map as a whole / Barrell G., Cooper P. // Scientific Journal of Orienteering. – 1986. – №2. – pp.25-46.
8. Seiler, R. The psychological structure of information-seeking and decision-making in route-choice situations in Orienteering // Scientific Journal of Orienteering. – 1985. – №1 (1). – pp.24-34.