

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

П.К. Гулидин, Ю.А. Козлова

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ,
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ
ГРУПП НП-1, НП-2
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015*

УДК 796.56:612.821-053.6(075.8)

ББК 75.729я73

Г94

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 29.06.2015 г.

Авторы: заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.К. Гулидин**; старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Ю.А. Козлова**

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*;

член Белорусской федерации ориентирования Витебской области, методист сектора туризма и спортивного ориентирования государственного учреждения дополнительного образования «Витебский областной дворец детей и молодежи» *Е.И. Васильева*

Гулидин, П.К.

Г94 Оценка уровня технической, физической подготовленности и психофизиологических способностей учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ : методические рекомендации / П.К. Гулидин, Ю.А. Козлова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 24 с.

Методические рекомендации рассматривают круг проблем, связанных с контролем физической, технической подготовленности и психофизиологических способностей учащихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения отделения спортивного ориентирования ДЮСШ. В данном учебном издании представлены шкалы оценки перечисленных выше показателей, которые помогают тренеру-преподавателю своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию. В качестве контрольных испытаний предлагается использование наиболее эффективных и доступных тестов, которые интересны и необременительны для испытуемых.

УДК 796.56:612.821-053.6(075.8)

ББК 75.729я73

© Гулидин П.К., Козлова Ю.А., 2015

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1. Оценка уровня физической подготовленности учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ | 5 |
| 2. Оценка уровня психофизиологических способностей учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ | 7 |
| 3. Шкалы оценка уровня технической подготовленности учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ | 16 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 23 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время внимание специалистов в области физической культуры и спорта всё в большей степени сосредоточено не только на разработке методики тренировки спортсменов, но и на дальнейшем улучшении системы подготовки спортивных резервов.

В Республике Беларусь развитие детского и юношеского спорта остаётся делом государственной важности. Вне школы физическое воспитание детей, подростков, юношей и девушек непосредственно осуществляют спортивные клубы, училища олимпийского резерва, детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), что даёт возможность вести подготовку спортсменов от новичка до мастера спорта. Не подлежит сомнению, что только высокий уровень теоретической и методической подготовленности тренеров, осуществляющих воспитание юных спортсменов, в значительной степени обуславливает эффективную подготовку спортивного резерва [2].

Анализ научно-методической литературы показывает, что имеет-ся большое количество работ о комплексном контроле в спортивном ориентировании, однако в них мы не обнаружили теоретико-методических обоснований необходимости оценки уровня технической, физической подготовленности и психофизиологических способностей в зависимости от группы обучения в ДЮСШ и использования их в учебно-тренировочном процессе.

Это позволило в результате проведённых исследований разработать шкалы оценки уровня технической, физической подготовленности и психофизиологических способностей в группах начальной подготовки первого и второго года обучения (НП-1, НП-2) отделения спортивного ориентирования ДЮСШ, которые позволяют более эффективно проводить учебно-тренировочный процесс.

Тестовые упражнения используются исключительно для мотивации учебно-тренировочной деятельности, индивидуализации и коррекции содержания учебно-тренировочного процесса. Учащиеся групп начальной подготовки первого и второго года обучения отделения спортивного ориентирования ДЮСШ выполняют тестовые упражнения два раза в течение учебного года – в сентябре и мае.

В наших рекомендациях представлены таблицы со шкалами оценки уровня физической подготовленности, психофизиологических способностей и технической подготовленности, построенные на изучении ряда результатов своих исследований и анализа научно-методической литературы, где уровень этих показателей подразделен на пять групп: 1 – низкий; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий (таблицы 1-2, 10-13).

1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НП-1, НП-2 ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ

Физическая подготовленность оценивалась по следующим тестам: прыжок в длину с места, (см); челночный бег 4х9 м, (с); наклон вперед из положения сидя, (см); подтягивание на перекладине, (кол-во раз); бег 30 м, (с); бег 1000м, (мин, с).

Прыжок в длину с места (показатель скоростно-силовых способностей). Выполняется толчком одновременно двумя ногами на твердом покрытии. Каждому учащемуся предоставляется три попытки подряд. Прыжки выполняются в спортивной обуви. В зачет идет лучший из трех результатов. Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Испытуемый предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище вперед, смещая центр тяжести тела вперед и толчком двух ног с махом рук вперед выполняет прыжок. Отсчет – по пятке, расположенной ближе к месту отталкивания. Определяется длина прыжка с двух ног в сантиметрах (см). Дается три попытки подряд, засчитывается лучший результат [7].

Челночный бег 4х9 м (показатель координационных способностей). На полу в спортивном зале проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м. За одной из них полукруге, радиусом 50 см, лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 10 см друг от друга. А за другой линией находится испытуемый. По команде «Марш!» испытуемый бежит к брускам, поднимает один из них, возвращается к старту, кладет брусок за линию, бежит за вторым бруском и возвращается, пересекая стартовую линию. Бросать бруски запрещено. Время фиксируется в момент пересечения финишной линии с точностью до 0,1 с [6, 7].

Наклон вперед из положения сидя (показатель, характеризующий гибкость позвоночника). Испытуемый садится на пол со стороны знака «-» на нанесенной разметке так, чтобы пятки находились на ширине плеч на линии А-Б, но не касаясь её. Ступни вертикально. Выполняются 2 предварительных наклона и один с задержкой 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев (отрицательный или положительный) с точностью до 1,0 см [7].

Подтягивание на перекладине (показатель, характеризующий собственно-силовые способности). Выполняется из исходного положения вис хватом сверху. Во время выполнения упражнения не до-

пускаются сгибания коленей и туловища, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах [6].

Бег 30 м (показатель, характеризующий развитие скоростных способностей). Проводится на 100-метровой прямой беговой дорожке с высокого старта. Осуществляется по правилам лёгкой атлетики. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с [6].

Бег 1000 м (показатель, отражающий развитие общей выносливости). Осуществляется по правилам лёгкой атлетики. По команде «На старт!» испытуемый принимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперёд примерно на 40-45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. По команде «Марш!» испытуемый начинает бежать, через 5-6 шагов принимает вертикальное положение. Фиксируется время с точностью до 1 с [6, 7, 8].

На основании наших исследований были разработаны шкалы оценки уровня физической подготовленности учащихся групп НП-1 (таблица 1) и НП-2 (таблица 2) отделения спортивного ориентирования ДЮСШ.

Таблица 1 – Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ

| № п/п | Показатели | Уровень физической подготовленности | | | | |
|-------|---|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места, (см) | 168 | 171 | 175 | 179 | 182 |
| 2 | Челночный бег 4х9 м, (с) | 10,49 | 10,38 | 10,28 | 10,17 | 10,07 |
| 3 | Наклон вперёд из положения сидя, (см) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Бег 30 м, (с) | 6,26 | 6,19 | 6,12 | 6,05 | 5,58 |
| 6 | Бег 1000м, (мин, с) | 4,26 | 4,32 | 4,20 | 4,14 | 4,08 |

Таблица 2 – Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся группы НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ

| № п/п | Показатели | Уровень физической подготовленности | | | | |
|-------|---|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места, (см) | 186 | 189 | 192 | 196 | 199 |
| 2 | Челночный бег 4х9 м, (с) | 10,21 | 10,11 | 10,02 | 9,92 | 9,83 |
| 3 | Наклон вперед из положения сидя, (см) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Бег 30 м, (с) | 6,02 | 5,56 | 5,50 | 5,44 | 5,38 |
| 6 | Бег 1000м, (мин, с) | 4,35 | 4,28 | 4,24 | 4,17 | 4,06 |

2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НП-1, НП-2 ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ

Психофизиологические способности оценивались при помощи следующих тестов: распределение и переключение внимания, (усл. ед.); устойчивость внимания, (усл. ед.); концентрация внимания, (усл. ед.); наглядно-образная память, (усл. ед.); кратковременная зрительная память, (усл. ед.); зрительная оперативная память, (усл. ед.); зрительная произвольная память, (усл. ед.); кратковременная память на слова, (усл. ед.); кратковременная память на числа, (усл. ед.); оперативное мышление, время выполнения (мин, с); оперативное мышление, количество ходов (кол-во раз); объём внимания, (усл. ед.).

Для исследования *распределения и переключения внимания* применялась методика «отыскание чисел с переключением внимания по красно-чёрным таблицам». Исследование проводилось при помощи специальных бланков, на которых 25 красных и 24 чёрных числа (рисунк 1).

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 5-а | 4-к | 7-р | 19-у | 24-д | 11-ш | 1-ю |
| 13-ц | 25-ы | 16-э | 1-з | 16-е | 15-г | 10-ч |
| 3-в | 20-о | 21-а | 8-к | 23-е | 22-р | 7-ц |
| 5-ш | 12-г | 13-н | 24-ы | 18-н | 3-т | 14-ф |
| 17-л | 17-щ | 2-ж | 10-в | 15-к | 21-я | 14-х |
| 6-э | 11-г | 8-ш | 4-ы | 9-р | 22-е | 23-о |

– «черный»
 – «красный»

Рисунок 1 – «Красно-чёрная таблица»

Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам, причём красные числа нужно находить в убывающем порядке, а чёрные – в возрастающем. Обследуемым зачитывается соответствующая инструкция.

Инструкция: «Вам будет предложена таблица с красными и черными числами. Вы должны отыскивать красные и черные числа попеременно, причем красные в убывающем порядке, от 25 до 1, а черные в возрастающем – от 1 до 24. Записывать надо только буквы, стоящие рядом с числами. Время работы – 5 минут». Например: красная цифра 25, пишем Р, потом черная цифра 1, пишем букву В, далее, красная цифра 24, пишем букву И, черная цифра 2, пишем букву Н. Таким образом, на листе ответов получается ряд букв: Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар

Исследование *устойчивости внимания* осуществлялось при помощи корректурной пробы. Каждому предъявлялся бланк с различными буквами и предлагалось просматривать каждую строчку слева направо и при этом букву «а» подчёркивать, а букву «о» зачёркивать. Это первый способ работы. При втором способе нужно делать наоборот: «а» зачёркивать, «о» подчёркивать. Началась работа первым способом, через минуту следовала команда: «Черта, второй способ!» Это значит, что проводится черта на том месте, где застанет команда, и продолжать работу вторым способом. Задание выполнялась 10 минут. Результат определяется по количеству просмотренных букв (рисунок 2).

КАНЕОСВРЕНКСОЕНВРКСАРЕСВМЕСКАОЕНСВКРАЕОРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСО
 АКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНАСНСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРА
 КСКОКРЕСВКОЕНСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСВКРЕН
 РЕСННСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСВКРЕНРЕСНСОЕН
 ВРКСАРЕСВМЕСКАОЕНСВКРАЕОРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОК
 РВНАСНСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСКОКРЕСВКОЕНСКО
 СНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСК
 ОКРЕСВКОЕНСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСВКРЕНРЕС
 ННСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСВКРЕНРЕСНСОЕНВРК
 САРЕСВМЕСКАОЕНСВКРАЕОРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВ
 НАСНСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСКОКРЕСВКОЕНСКОСН
 АКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСННСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕ
 НСОВНРВКОСНЕАКОВНСВКРЕНРЕСНСОЕНВРКСАРЕСВМЕСКАОЕНСВКРАЕОРЕС
 ОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНАСНСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕ
 НСОКВРЕСННСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСВКРЕНРЕС
 НСОЕНВРКСАРЕСВМЕСКАОЕНСВКРАЕОРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВР
 АНЕОКРВНАСНСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСКОКРЕСВКО
 ЕНСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВАОКСНВРАКСКОКРЕСВК
 ОЕНСКОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВ

Рисунок 2 – Корректируемый текст

При выполнении 10-минутной пробы по корректируемому бланку со сменой задания оценка выставлялась по таблице 3.

Таблица 3 – Таблица для оценки устойчивости внимания

| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Количество просмотренных знаков минус ошибки | 2151 | 2101-2150 | 1851-2000 | 1701-1850 | 1501-1700 | 1351-1500 | 1201-1350 | 1000-1200 | Менее 1000 |

Среди методик, направленных на исследование *концентрации внимания* был предложен тест «Перепутанные линии». Испытуемым были даны индивидуальные бланки, на которых было 25 перепутанных линий. На листе бумаги формата А4 с левой и с правой стороны находятся цифры от 1 до 25 которые соединены с помощью кривых, часто пересекающихся линий. Задача состоит в том, чтобы просматривая определить цифру, к которой приводит линия и записать ее в паре с первоначальной. Задание выполняется 2 минуты, результат определяется по количеству правильно записанных пар цифр. Задание выполнялось только путём зрительного контроля, без помощи пальца и карандаша. Требовалось найти, где заканчивается линия (рисунок 3).

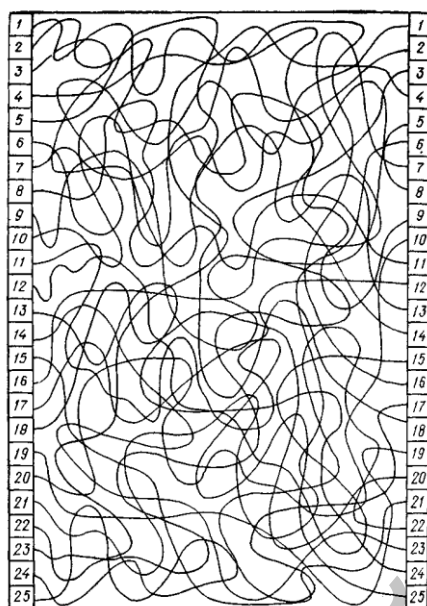


Рисунок 3 – «Перепутанные линии»

Оценка в 9-балльной шкале при выполнении задания с плаката по таблице 4.

Таблица 4 – Таблица для оценки концентрации внимания

| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------------------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|
| Количество правильных ответов | 25 | 24 | 22-23 | 20-21 | 17-19 | 14-16 | 12-13 | 8-11 | 7 |

Наглядно-образная память. Определяет способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию. Сущность метода заключается в том, что испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в виде картинок с изображением условного знака (рисунок 4) в течение 20 секунд. Образы необходимо запомнить и в течение 1 мин. воспроизвести на бланке. Задача заключается в том, чтобы за 20 сек. запомнить как можно больше образов. Через 20 сек. уберут таблицу, и необходимо нарисовать или записать (выразить словесно) те образы, которые запомнили. Оценивается правильность местоположения и изображения каждого знака.

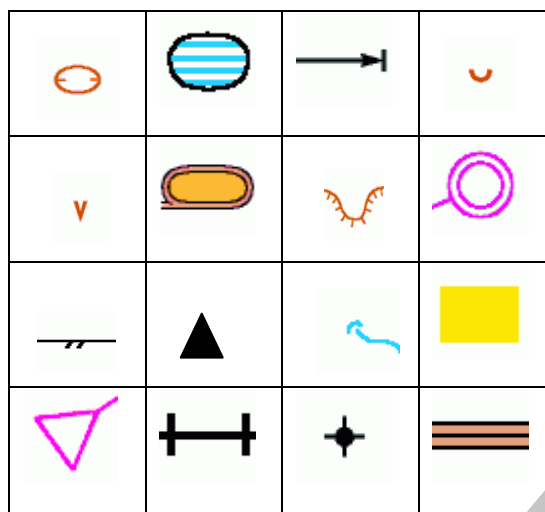


Рисунок 4 – Таблица с условными знаками

Оценка выводится по таблице 5.

Таблица 5 – Таблица для определения наглядно-образной памяти

| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----|----|----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|
| Количество правильно нарисованных знаков | 16 | 15 | 14 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 2-3 |

Кратковременная зрительная память оценивалась при помощи специальной таблицы. Необходимо запомнить за 30 секунд как можно больше цифр и их расположение, а затем воспроизведите их по памяти (таблица 6).

Таблица 6 – Таблица с цифрами

| | | | |
|----|----|----|----|
| 2 | 18 | 87 | 55 |
| 6 | 49 | 50 | 94 |
| 63 | 73 | 15 | 23 |
| 4 | 51 | 33 | 8 |

Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству максимально воспроизведённых чисел. Максимальное коли-

чество кратковременной зрительной памяти 16 единиц материала. Средний уровень 8-9 единиц.

В методике для определения *зрительной оперативной и произвольной памяти* нужно было оперировать определёнными объёмами информации в виде однозначных чисел. Эти числа предъявлялись на 1 минуту рядами по два. Нужно складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10 и полученную разность запомнить. Запомнить нужно также нужное место данной разности на плакате (где пустая клетка в данной строке), чтобы потом записать её на своём бланке (рисунок 5).

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 7 | | 1 | | 2 | |
| 3 | 2 | | | | 5 |
| 6 | 8 | | | | 4 |
| 5 | | 9 | | 4 | |
| 3 | 6 | | | | 1 |
| 8 | | 4 | | 2 | |
| 4 | | 2 | | 4 | |

Рисунок 5 – Бланк с числами

Оценка выводится по таблице 7 с учётом, что за полностью правильный ответ начисляется два очка, а если число правильно, но перепутано место в данной строке, или правильно обозначено место, но допущена ошибка в вычислении, то даётся одно очко.

Таблица 7 – Таблица для определения зрительной оперативной памяти

| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------------------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|---|
| Количество очков | 25 | 23- 24 | 20- 22 | 17- 19 | 13- 16 | 10- 12 | 7-9 | 4-6 | 3 |

Вторая задача, решаемая с помощью этой методики. Заключается в том, что после выполнения теста на оперативную память на фоне целевой установки, требующей производить вычислительные операции и запоминать только результаты вычислений, после того как плакат убран, предлагается записать первый ряд чисел, обозначенных на втором плакате (что осталось в памяти). Результат определяется по количеству правильно записанных чисел.

Оценка выводится по таблице 8.

Таблица 8 – Таблица для определения зрительной произвольной памяти

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Количество правильно записанных чисел | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | - | 2 | 1 | 0 |

Для исследования кратковременной памяти на слова и числа применялась методика, апробированная в Военном институте физической культуры, где обследуемым дважды предъявлялась по 10 слов и дважды по 10 чисел. 10 слов или чисел записывались в течение 20 с.

Вода, ёлка, книга, зонтик, пчела, сутки, дверь, вилка, номер, помощь.

Яма, дерево, заяц, насос, компас, стул, дождь, шпага, сосна, ночь.

19, 63, 85, 37, 29, 51, 94, 70, 56, 49

23, 18, 62, 72, 58, 13, 43, 24, 74, 36

Оценка проводится по таблице 9.

Таблица 9 – Таблица для оценки кратковременной памяти на слова и числа

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|---|
| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Правильно записанные слова (из 20) | 19 | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 |
| Правильно записанные числа (из 20) | 18 | 16-17 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 3 |

Оперативное мышление оценивается при помощи «Оперативной игры». Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены три пронумерованные фишки (рисунок 6 А). Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены (рисунок 6 Б). Может быть несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

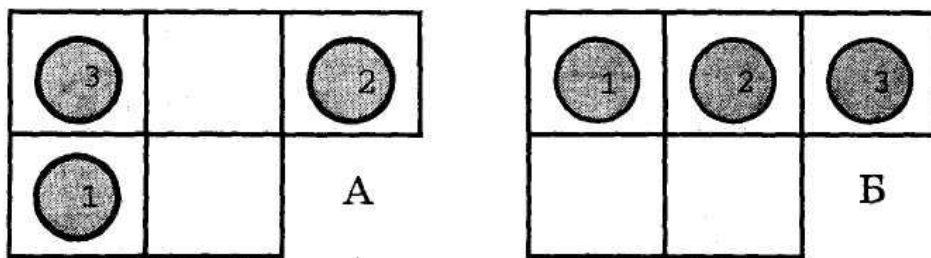


Рисунок 6 – «Оперативная игра»

Исследование объема внимания осуществлялась с помощью специальных карточек, которые предъявляются на короткое время (около 1 секунды). Каждая карточка размером 20х20 см имеет 16 квадратов с изображением в этих квадратах простой фигуры, например круг или крест (рисунок 7). При тестировании сначала предъявляется карточка с тремя фигурами, затем с четырьмя и т.д. После предъявления карточки, испытуемый в течение 10-20 секунд должен нанести на свой чистый бланк фигуры в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 3-5 фигур дается 10 секунд, на 6-7 фигур - 15 секунд и на 8 фигур дается 20 секунд. Оценивается правильность расположения фигур и общее количество правильных ответов в 6 таблицах [1, 5].

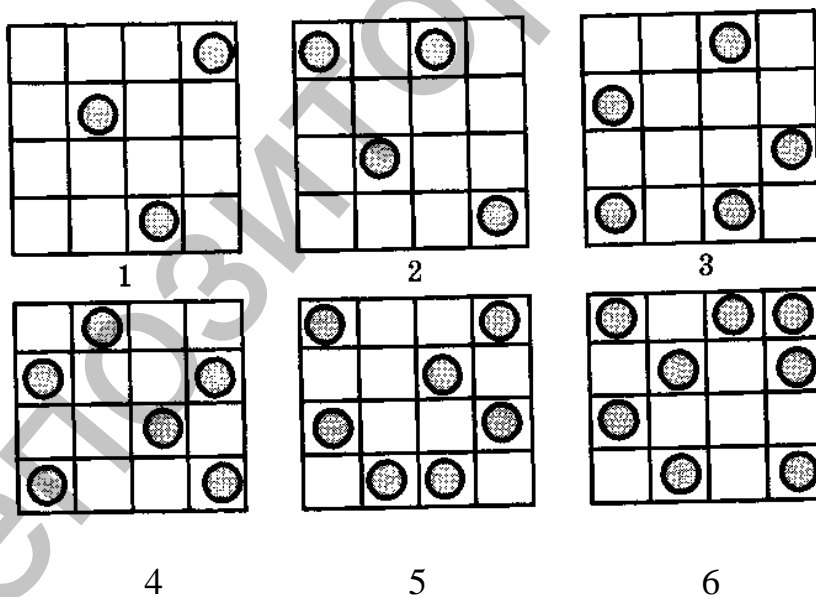


Рисунок 7 – Карточки для оценки объема внимания

На основании наших исследований были разработаны шкалы оценки уровня психофизиологических способностей учащихся групп НП-1 (таблица 10) и НП-2 (таблица 11) отделения спортивного ориентирования ДЮСШ.

Таблица 10 – Шкала оценки уровня психофизиологических способностей учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ

| № п/п | Показатели | Уровень психофизиологических способностей | | | | |
|-------|---|---|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Распределение и переключение внимания, (усл. ед.) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 2 | Устойчивость внимания, (усл. ед.) | 975 | 1024 | 1072 | 1120 | 1168 |
| 3 | Концентрация внимания, (усл. ед.) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4 | Наглядно-образная память, (усл. ед.) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | Кратковременная зрительная память, (усл. ед.) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | Зрительная оперативная память, (усл. ед.) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 | Зрительная произвольная память, (усл. ед.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Кратковременная память на слова, (усл. ед.) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | Кратковременная память на числа, (усл. ед.) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | Оперативное мышление, время выполнения (мин, с) | 6,27 | 6,14 | 6,00 | 5,47 | 5,21 |
| 11 | Оперативное мышление, количество ходов (кол-во раз) | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| 12 | Объём внимания, (усл. ед.) | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Таблица 11 – Шкала оценки уровня психофизиологических способностей учащихся группы НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ

| № п/п | Показатели | Уровень психофизиологических способностей | | | | |
|-------|---|---|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Распределение и переключение внимания, (усл. ед.) | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 2 | Устойчивость внимания, (усл. ед.) | 1073 | 1124 | 1175 | 1226 | 1277 |
| 3 | Концентрация внимания, (усл. ед.) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |

| | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|
| 4 | Наглядно-образная память, (усл. ед.) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5 | Кратковременная зрительная память, (усл. ед.) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Зрительная оперативная память, (усл. ед.) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | Зрительная непроизвольная память, (усл. ед.) | 0 | 1 | 3 | 3 | 4 |
| 8 | Кратковременная память на слова, (усл. ед.) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 9 | Кратковременная память на числа, (усл. ед.) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10 | Оперативное мышление, время выполнения (мин, с) | 5,73 | 5,44 | 5,33 | 4,54 | 4,15 |
| 11 | Оперативное мышление, количество ходов (кол-во раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 12 | Объём внимания, (усл. ед.) | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |

3. ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НП-1, НП-2 ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ

Перенос КП с контрольной карты на свою (наглядно-образная память), (мин.); перенос КП с контрольной карты на свою (наглядно-образная память), точность переноса контрольных пунктов из 12, (усл. ед.); тестирование координации «глаз-рука» (чтение карты на бегу), (м/с); скорость отметки на КП, (с); глазомерное определение расстояния на спортивной карте («ломанные» линии), (см); глазомерное определение расстояния на спортивной карте (извилистые линии), (см); глазомерное определение расстояния на спортивной карте (прямые отрезки), (см); восприятие пространственного направления (упражнения «Компаса»), (усл. ед.); методика «Перевёртыши» (наглядно-образное мышление), (усл. ед.); наглядно-образное мышление (фото местности и условные знаки спортивного ориентирования), (с).

Перенос КП с контрольной карты на свою помогает оценить наглядно-образную память. Суть её заключается в том, что у каждого участника эксперимента находится чистая спортивная карта и карандаш, а на расстоянии 50 метров контрольная карта на которой нанесены КП. Участники должны за минимальное количество времени до-

бежать до контрольной карты, запомнить месторасположения КП, вернуться обратно и отметить местонахождение его в своей карте. Запоминать можно не больше одного КП. Результат определяется по наименьшему количеству времени и точности переноса КП.

Тестирование координации «глаз-рука», оценивает способность к чтению карты на бегу. Тест выполняется на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3x20 см, необходимо подсчитать общее количество нанесенных на них микрообъектов. Определить общее количество «ямок» на данных фрагментах спортивной карты (рисунок 8).

Скорость, на которой спортсмен в состоянии читать карту определяется по формуле:

$V=S/t$, где S – пройденное расстояние, t – время затраченное на выполнение тестового упражнения.



Рисунок 8 – Фрагменты спортивной карты

Скорость отметки на КП. Тестирование происходит на специально оборудованном контрольном пункте (КП), где определяется «зона КП» – мысленный круг радиусом 2,5 м (рисунок 9). Результат определяется как время от начала вхождения в «зону КП» до выхода из неё. В «зоне КП» происходит подготовка карточки к отметке, отметка на КП и уход с КП в нужном направлении.

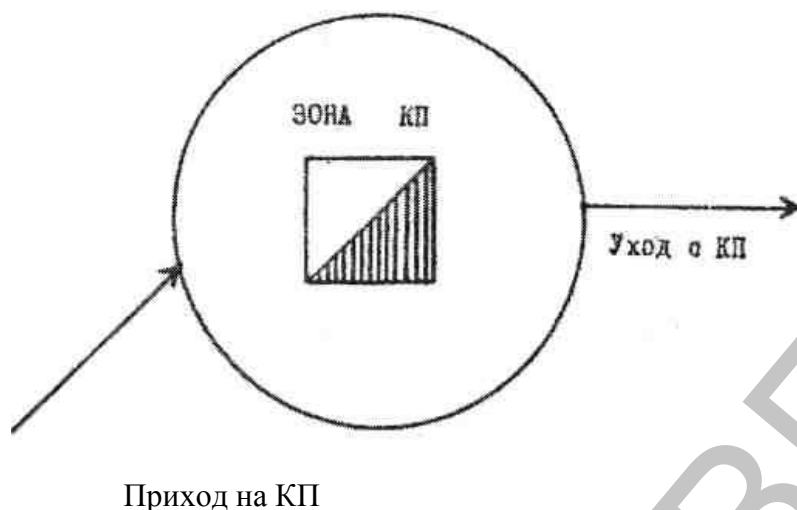


Рисунок 9 – Схема тестирования скорости отметки на КП

Глазомерное определение расстояния на спортивной карте. Измерение расстояния на карте – важный элемент ориентирования. Спортсмены высокой квалификации производят такие измерения в основном глазомерно. Согласно правилам IOF (Международной федерации ориентирования) спортивная карта должна иметь точность положения объектов не менее 5 метров от их истинного расположения на местности. Поэтому спортсменам необходимо научиться измерять отрезки на карте и на местности с точностью до 5%.

Для определения расстояний отрезков на специальных тестовых бланках (рисунок 10 а, б, в).

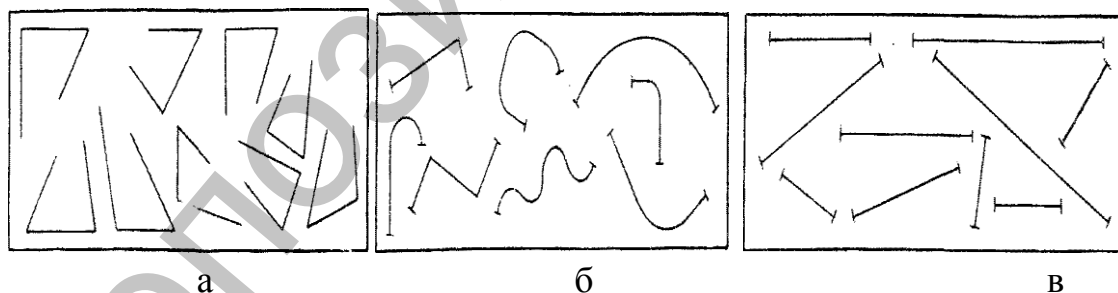


Рисунок 10 – Тестовые бланки для определения расстояния отрезков: а) «ломанные», б) извилистые, в) прямые

Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»). Тестирование проводится с помощью специальной таблицы (рисунок 11). На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

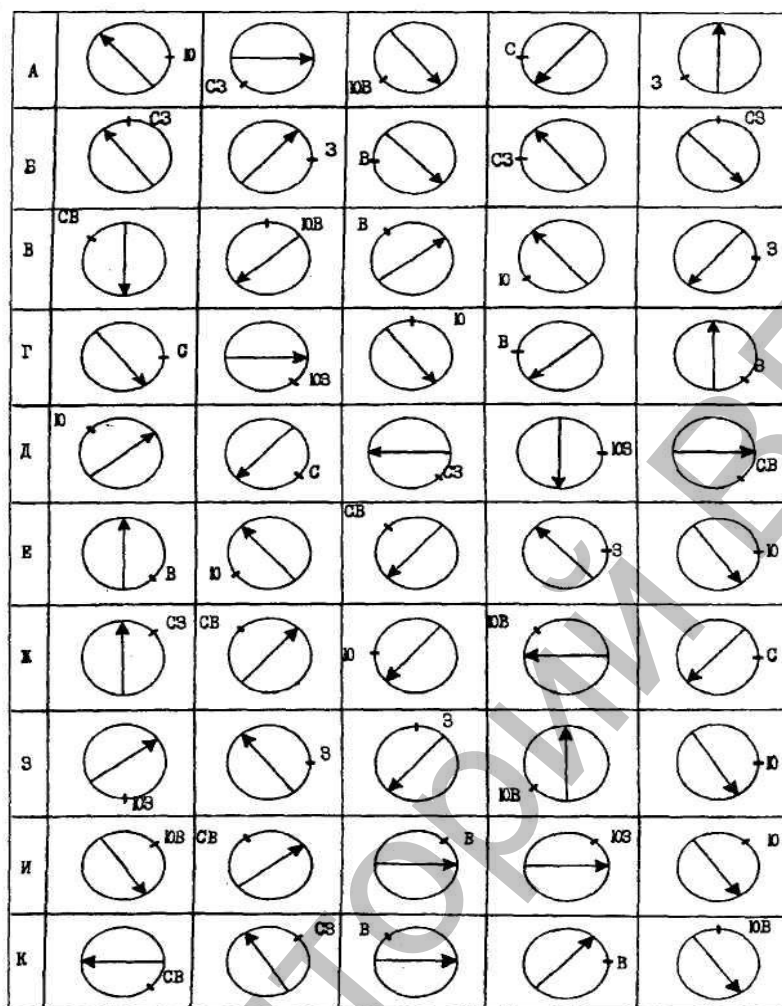


Рисунок 11 – Упражнение «Компаса»

Методика «Перевертыши» направлена на оценку наглядно-образного мышления. Заключается в том, что на одной стороне кордона находится спортивная карта, с другой прямоугольные кусочки размером 2,5 на 2,5 см этой же карты, центре каждого кусочка обозначение КП. Задача состоит в том, чтобы как можно быстрее запомнить месторасположения КП и перенести его на целую карту с помощью зарисовки. Время выполнения 3 минуты. Результат подсчитывается по количеству правильно перенесённых КП.

Методика по оценке наглядно-образного мышления (фото местности и условные знаки спортивного ориентирования). Для проведения тестирования применяется специально разработанная таблица с ячейками на девять карточек (рисунок 12); при тестировании в ячейки вставляются девять карточек с изображением условных знаков спортивных карт. Спортсмену даётся 30 секунд времени запомнить знаки и порядок их расположения и потом таблица убирается.










| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Рисунок 12 – Таблица с ячейками на девять карточек с изображением условных знаков спортивных карт

Далее тестируемый получает девять фотографий объектов местности соответствующих условным знакам и должен как можно быстрее разложить их на столе в точном соответствии с расположением знаков на таблице (рисунок 13). Второй вариант данного контрольного упражнения построен в обратном порядке: на таблице крепятся девять фотографий объектов местности, а спортсмен должен разложить в соответствующем порядке девять условных знаков представленных объектов местности, так же за наименьшее время [1, 3].



Рисунок 13 – Фотографии местности

На основании наших исследований были разработаны шкалы оценки уровня технической подготовленности учащихся групп НП-1 (таблица 12) и НП-2 (таблица 13) отделения спортивного ориентирования ДЮСШ.

Таблица 12 – Шкала оценки уровня технической подготовленности учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ

| № п/п | Показатели | Уровень технической подготовленности | | | | |
|-------|--|--------------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Перенос КП с контрольной карты на свою (наглядно-образная память), (мин.) | 11,44 | 11,22 | 11,09 | 11,01 | 10,58 |
| 2 | Перенос КП с контрольной карты на свою (наглядно-образная память), точность переноса контрольных пунктов из 12, (усл. ед.) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Тестирование координации «глаз-рука» (чтение карты на бегу), (м/с) | 1,18 | 1,10 | 1,03 | 0,95 | 0,88 |
| 4 | Скорость отметки на КП, (с) | 9,29 | 9,01 | 8,74 | 8,46 | 8,19 |
| 5 | Глазомерное определение расстояния на спортивной карте («ломанные» линии), (см) | 9,8 | 8,8 | 7,8 | 6,8 | 5,8 |
| 6 | Глазомерное определение расстояния на спортивной карте (извилистые линии), (см) | 8,7 | 8,1 | 7,50 | 6,9 | 6,3 |
| 7 | Глазомерное определение расстояния на спортивной карте (прямые отрезки), (см) | 10,5 | 9,5 | 8,5 | 7,5 | 6,5 |
| 8 | Восприятие пространственного направления (упражнения «Компаса»), (усл. ед.) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 | Методика «Перевертыши» (наглядно-образное мышление), (усл. ед.) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10 | Наглядно-образное мышление (фото местности и условные знаки спортивного ориентирования), (с) | 60,47 | 55,38 | 50,30 | 45,21 | 40,13 |

Таблица 13 – Шкала оценки уровня психофизиологических способностей учащихся группы НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ

| № п/п | Показатели | Уровень технической подготовленности | | | | |
|-------|--|--------------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Перенос КП с контрольной карты на свою (наглядно-образная память), (мин.) | 11,06 | 11,03 | 10,49 | 10,35 | 10,22 |
| 2 | Перенос КП с контрольной карты на свою (наглядно-образная память), точность переноса контрольных пунктов из 12, (усл. ед.) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | Тестирование координации «глаз-рука» (чтение карты на бегу), (м/с) | 1,32 | 1,23 | 1,15 | 1,06 | 0,98 |
| 4 | Скорость отметки на КП, (с) | 8,65 | 8,32 | 8,00 | 7,67 | 7,35 |
| 5 | Глазомерное определение расстояния на спортивной карте («ломанные» линии), (см) | 8,0 | 7,1 | 6,2 | 5,4 | 4,5 |
| 6 | Глазомерное определение расстояния на спортивной карте (извилистые линии), (см) | 7,4 | 6,8 | 6,2 | 5,6 | 5,0 |
| 7 | Глазомерное определение расстояния на спортивной карте (прямые отрезки), (см) | 8,5 | 7,7 | 6,8 | 5,9 | 5,1 |
| 8 | Восприятие пространственного направления (упражнения «Компаса»), (усл. ед.) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 9 | Методика «Перевертыши» (наглядно-образное мышление), (усл. ед.) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10 | Наглядно-образное мышление (фото местности и условные знаки спортивного ориентирования), (с) | 47,59 | 43,59 | 39,60 | 35,60 | 31,61 |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воронов, Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании : учеб. пособие для преподавателей и студентов академии и ин-тов физической культуры, тренеров и спортсменов / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 1996. – 86 с.

2. Воронов, Ю. С. Основа подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов. - М. : ЦДЮТик, 2001. – 119 с.

3. Гулидин, П. К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании : метод. Рекомендации / П. К. Гулидин, С. А. Казаков, Ю. А. Соловьёва. – Витебск : ВГТУ, 2006. -99 с.

4. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. – 464 с.

5. Маришук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте : учеб пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03. 03 «Физ. культура» / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиненко, Л. К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

6. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : методическое пособие / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

7. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.

8. Физическая культура и здоровье : учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения I-XI классы / М-во образования Респ. Беларусь, Нац. ин-т образования. Минск, 2008. – 160 с.

Учебное издание

ГУЛИДИН Петр Константинович

КОЗЛОВА Юлия Андреевна

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ,
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
УЧАЩИХСЯ ГРУПП НП-1, НП-2
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Т.Е. Сафранкова

Подписано в печать .2015. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 0,99. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.