

УДК 796.5  
ББК 75.729  
У-33

*Ужбанокон Хазретали Сафарович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, т.: 8(928)2117275;*

*Ужбанокон Антонина Анатольевна, специалист высшей категории, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №18» г. Майкоп*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

(рецензирована)

*Данная статья посвящена проблеме использования средств дополнительного образования для повышения физической работоспособности и повышению уровня развития познавательных психических процессов учащихся.*

**Ключевые слова:** *спортивное ориентирование, физическая работоспособность, психическая работоспособность, познавательные психические процессы.*

*Uzhanokov Hazretali Safarovich, Candidate of Pedagogy, assistant professor of the Department of Sports Disciplines of the Institute of Physical Culture and Judo of the Adygh State University, tel.: 8 (928) 2117275;*

*Uzhanokova Antonina Anatoliyevna, a specialist of the highest category, a teacher of physical culture of MBEI "School № 18", Maikop.*

## **EFFECT OF DOING ORIENTEERING ON PHYSICAL AND MENTAL QUALITIES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

(reviewed)

*This article is devoted to the use of additional education to increase physical performance and improve the development of cognitive mental processes of students.*

**Keywords:** *orienteering, physical performance, mental performance, cognitive mental processes.*

**Актуальность.** Фактически, занятия почти всеми видами спорта положительно влияет на развитие физических качеств человека.

Однако, человеку, особенно в молодом возрасте, необходимо развивать познавательные психические процессы (внимание, восприятие, воображение, мышление, память). Таким средством, по нашему мнению является спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – это соревнование в умении с помощью компаса и подробной карты, на которой нанесена дистанция быстро передвигаться по незнакомой местности с отметкой на контрольных пунктах. [5]

Соревнования в спортивном ориентировании связаны с необходимостью решения различных задач: чтение карты, выбор рационального пути движения, определение расстояний на карте и на местности, сличение карты с местностью, обнаружение и отметка на контрольном пункте (КП).

Специфика деятельности спортсмена на дистанции и его стремление достичь наилучшего результата требуют развитых волевых качеств. Ориентировщик на дистанции выполняет большой объем умственной работы в условиях интенсивной физической нагрузки.

Главное достоинство спортивного ориентирования состоит в том, что оно представляет собой такой вид целеустремленной деятельности, который отражает одну из основных тенденций современной человеческой культуры – органическое сочетание умственного и физического начал.

По своей психологической структуре ориентирование на местности включает такие психические процессы, как внимание, восприятие, воображение, мышление, память.

**Цель исследования** заключалась в выявлении влияния занятий спортивным ориентированием на развитие физических и психических качеств учащихся общеобразовательной школы.

#### **Задачи исследования:**

1. Определить влияние средств подготовки в спортивном ориентировании на развитие физических качеств учащихся

2. Определить влияние средств подготовки в спортивном ориентировании на развитие познавательных психических процессов учащихся

#### **Организация исследований**

Исследования проходили в 2014-2015 учебном году на базе МБОУ «СОШ №18» г. Майкопа.

В исследованиях приняли участие 20 человек: учащиеся 5 класса МБОУ «СОШ №18» г. Майкопа, которые были разделены на равные по количеству, контрольную и экспериментальную группы.

#### **1. Методы исследования**

Для определения уровня работоспособности участников эксперимента применялись педагогические, психологические, исследования и методы математической статистики.

**Педагогические методы:** изучение, анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, эксперимент, тестирование.

*Педагогический эксперимент.* Эксперимент проводился в течение 2014-2015 учебного года  
*Тестирование.*

1. Для определения выносливости применялся бег по пересеченной местности (кросс – 1 км). Соревнования проводились на километровой «петле» с суммарным набором высоты – 15 м/км. Результаты фиксировались секундомером.

2. Для определения быстроты и координации движений применялось прыжки на месте через скакалку в течение одной минуты на максимальное количество повторений. Время фиксировалось секундомером.

3. Для определения скоростно-силовой подготовленности применялось упражнение – приседание. Упражнение выполнялось в течение одной минуты на максимальное количество повторений.

Контрольные испытания проводились в начале и в конце исследования.

**Психологические методы исследования.** Основными познавательными процессами психики, которые определяют уровень готовности в спортивном ориентировании, являются кратковременная память и устойчивость внимания.

Для определения уровня устойчивости внимания применялся тест «Лабиринты Кворри» [1] (рис. 1). По команде руководителя участники эксперимента одновременно переворачивают таблицы (до этого они лежат перевернутыми вниз «лицом» кверху).

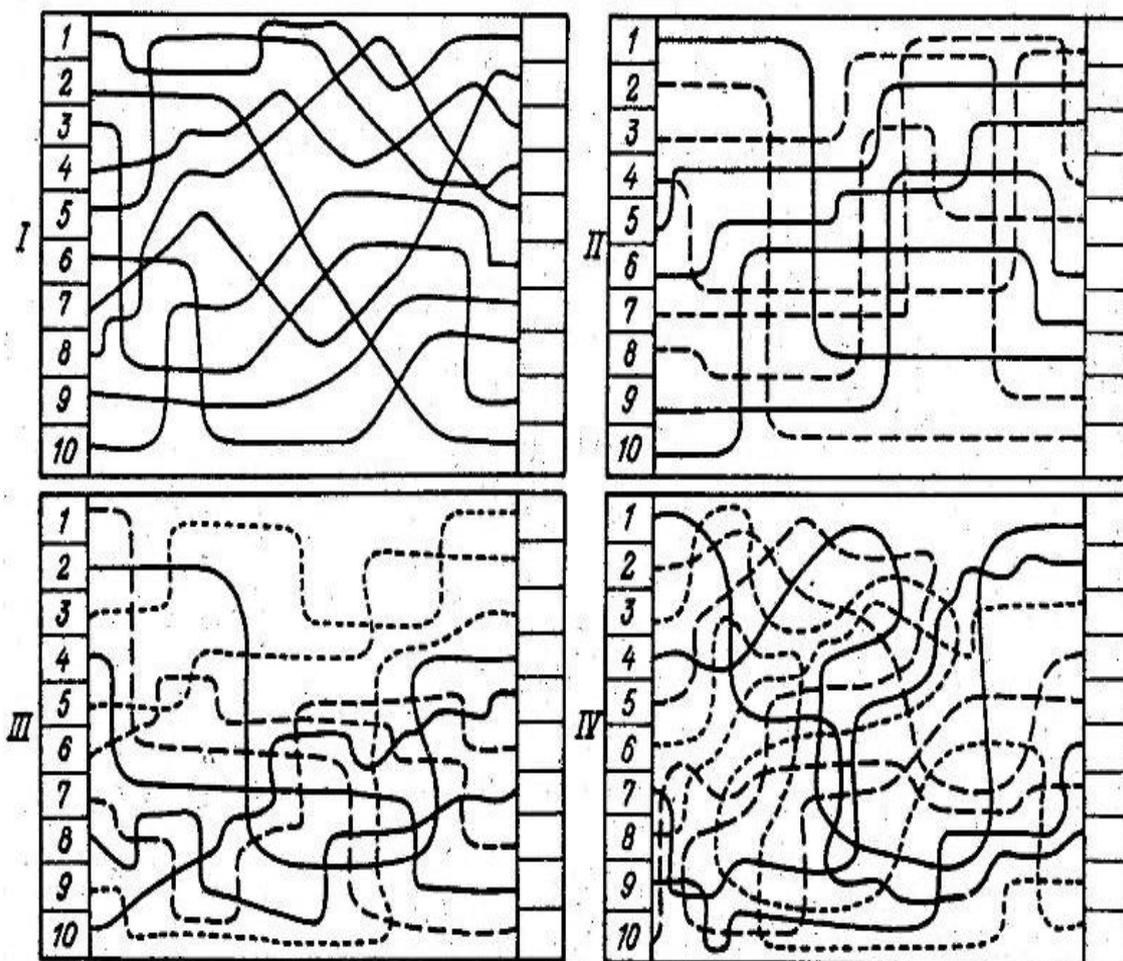


Рис. 1. Лабиринты Кворри для изучения устойчивости внимания

Следя взглядом за линией, начинающейся с первой клетки, ведут до конца и записывают номер клетки (из которой ведут), в клетке, которой заканчивается. И так подряд каждую линию в течение двух минут после пробега кроссовой дистанции – 1 км. Результат определялся по количеству правильных ответов, записанных испытуемым в клетке.

Для определения уровня состояния кратковременной памяти применялся тест «Таблица 25» [5] (таб. 2). Квадратная таблица с 25-ю клетками, в которой 20 клеток заполнены условными знаками спортивных карт.

Задача испытуемого заключается в том, чтобы он в течение двух минут, бегая «челноком», сделать копию контрольной таблицы, которая находится на расстоянии 25-ти метров от его рабочей таблицы.

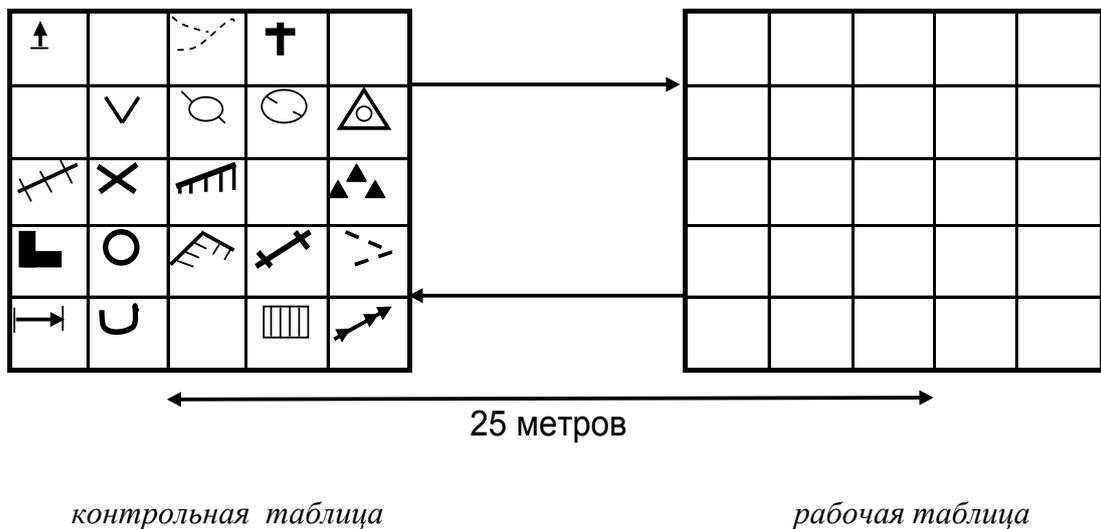
Результат определяется по количеству правильно перенесенных условных знаков, по качеству их изображения и по месту расположения.

Тесты по определению состояния познавательных процессов психики проводились в начале и в конце исследования.

Показатели развития физических качеств учащихся в экспериментальной и контрольной группах.

(ЭГ) – экспериментальная группа, n = 10 человек.

(КГ) – контрольная группа, n = 10 человек.



**Рис. 2.** «Таблица 25» для изучения объема кратковременной памяти

**Таблица 1**

№ п/п	Период обследований	Сентябрь 2014 г. Начало исследований (исходные)				Май 2015 г. Конец экспериментальных исследований			
		Группы		Раз- ница	Досто- верность	Группы		Раз- ница	Досто- верность
		ЭГ M±m	КГ M±m			ЭГ M±m	КГ M±m		
1	Скоростно-силовая подготовленность (приседание кол-во раз за 1 мин.)	31,0 ±0,35	30,5 ±0,35	0,5	P> 0,05	39,7 ±0,49	38,5 ±0,35	1,2	P< 0,05
		100%	100%	–		104,6%	102,7%	1,9%	
2	Координация при максимальной скорости (прыжки на месте через скакалку за 1 мин.)	133,0 ±1,78	130,0 ±1,95	3,5	P> 0,05	137,0 ±1,95	133,0 ±1,78	4,0	P> 0,05
		100%	100%	–		102,0%	101,5%	0,5%	
3	Выносливость (кросс – 1 км) средняя скорость прохождения дистанции (сек/км)	349 ±3,4	351 ±3,7	2	P> 0,05	332 ±2,8	344 ±3,2	12	P< 0,05
		100%	100%	–		106,6%	102,7%	3,9%	

**Примечание.** Показатели от исходного (в числах и в %)

Показатели развития познавательных процессов психики учащихся в экспериментальной и контрольной группах.

(ЭГ) – экспериментальная группа, n = 10 человек.

(КГ) – контрольная группа, n = 10 человек.

**Таблица 2**

№ п/п	Период обследований	Сентябрь 2014 г. Начало исследований (исходные)				Май 2015 г. Конец экспериментальных исследований			
		ЭГ M±m	КГ M±m	разн ица	достоверн ость	ЭГ M±m	КГ M±m	разни ца	достовер ность
1	Устойчивость внимания («Лабиринты Кворри»)	12,0 ±0,35	12,0 ±0,44	0	P>0,05	15,5 ±0,35	14,5 ±0,44	1	P< 0,05
		100%	100%	0		129,2 %	118,2 %	11%	
2	Кратковременная память («Таблица 25»)	12,5 ±0,44	12,5 ±0,44	0	P>0,05	14,5 ±0,35	13,5 ±0,35	1	P< 0,05
		100%	100%	0		118%	108%	10%	

## **ВЫВОДЫ**

1. В процессе решения первой задачи выявлено, что прирост результатов в экспериментальной группе в скоростно-силовой подготовленности достоверно ( $p<0,05$ ) выше, чем в контрольной группе. Координация при максимальной скорости выше, чем в контрольной группе, но достоверность ( $p>0,05$ ). При определении уровня выносливости выявлен прирост средней скорости прохождения дистанции в кроссе в экспериментальной группе достоверно ( $p<0,05$ ) выше, чем в контрольной группе. Полученные результаты позволяют утверждать, что уровень развития основных физических качеств учащихся занимающихся спортивным ориентированием экспериментальной группы, достоверно превышает результаты контрольной группы.

2. В ходе тестирования по выявлению устойчивости внимания («Лабиринты Кворри») и кратковременной памяти («Таблица 25») прирост результатов устойчивости внимания в экспериментальной группе достоверно ( $p<0,05$ ) выше, чем в контрольной, а прирост показателей кратковременной памяти в экспериментальной группе достоверно ( $p<0,05$ ) выше, чем в контрольной группе.

Необходимо отметить, что все показатели в период исследований свидетельствуют о приросте результатов, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Это связано с естественным ростом всех участников исследования. Однако, разница прироста результатов 4-х показателей из 5-ти в экспериментальной группе достоверно ( $p<0,05$ ) превышает результаты контрольной группы. Полученные результаты дают право утверждать, что занятия спортивным ориентированием способствуют развитию не только физических качеств, но и развитию познавательных процессов психики.

## **Литература:**

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987. 43 с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. Москва: ФиС, 1977. С. 53-75.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. Москва: Российское педагогическое общество, 1998. 271 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Москва: Просвещение, 1980. С. 3-4.

5. Ужбанокв Х.С. Методика подготовки спортсменов-ориентировщиков в условиях среднегорья к основным соревнованиям: дис. ... на соис. уч. степ. канд. педагог. наук. Майкоп: АГУ, 2008. 154 с.

**References:**

1. Akimov V.G. *Training of an athlete - orienteer*. Minsk: Polymya, 1987. 43 p.
2. Aulik I.V. *How to determine the fitness of an athlete*. Moscow: Ph andS, 1977. P. 53-75.
3. Gamezo M.V., Domashenko I.A. *Atlas of psychology*. Moscow: Russian Pedagogical Society, 1998. 271 p.
4. Ilyin E.P. *Psychophysiology of Physical Education*. Moscow: Education, 1980, P. 3-4.
5. Uzhbanokov H.S. *Methods of preparing orienteering athletes in the midlands to competitions: dis. ... Cand. of Ped.* Maikop: ASU, 2008. 154 p.