

Константинов Ю.С. – доктор педагогических наук

Воронов Ю.С. – доктор педагогических наук

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОПРОСАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ориентирование как вид спорта имеет на своем счету сравнительно мало научно-исследовательских работ – кандидатских и докторских диссертаций. В этом его слабое место, так как любой вид спорта должен иметь научное сопровождение – только в этом случае наблюдается его поступательное развитие. Такое положение дел объясняется тем, что специализация «спортивное ориентирование» имеется в небольшом количестве высших учебных заведений физической культуры и спорта. При этом ведущие спортсмены и тренеры не испытывают острую необходимость вести исследовательскую деятельность, а государственный заказ на проведение научных исследований по видам спорта, не входящих в программу Олимпийских игр, отсутствует. Однако ситуация медленно, но меняется к лучшему, т.к. ориентирование с его спецификой и возможностями для всестороннего формирования человека всё больше привлекает внимания тренеров и научных специалистов, решивших обобщить свой практический опыт.

1967

1. Изоп Э. Развитие спортивного ориентирования в СССР и за рубежом (до 1966 г.): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1967. – 45 с.

В первой части диссертации показано развитие спортивного ориентирования за рубежом – в некоторых капиталистических и социалистических странах. Например, в Швеции приоритет проведения соревнований принадлежал армии, где они устраивались для офицеров под названием «испытание по разведке» уже в середине XIX века, первые официальные соревнования для офицеров – в 1895 г., для гражданского населения – 17.11.1901 г. Первые соревнования в других странах проведены: Норвегия – 1897 г. (летние) и лыжные – 1899 г., Дания – 1898 г., Финляндия – 1904 г., Швейцария – 1933 г., Англия – 1963 г., Австрия – 1963 г., Бельгия – 1964 г., Франция – 1965 г. (провели шведы), Италия – 1928 г., Германия – 1914 г., ФРГ – 1956 г., ГДР – 1953 г., Венгрия – 1948 г., Болгария – 1946 г., Чехословакия – 1945 г., Румыния – 1964 г. Международная Федерация спортивного ориентирования (ИОФ) создана 21-22.05.1961 года. В диссертации также анализируется Устав ИОФ, правила проведения первенств Европы и международных

соревнований. Во второй части дана характеристика особенностям развития спортивного ориентирования в СССР. Отмечается, что в Эстонии соревнования проводились с 1920 г., в России, до Второй мировой войны, соревнования в основном проводились в Ленинграде и Ростове-на-Дону среди команд туристов.

Диссертация выполнена на кафедре методики физического воспитания Таллинского педагогического института им. Э. Вильде. Защита прошла в Тартуском государственном университете.

1971

2. Зубков С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1971. – 28 с.

В работе определены основные трудности в ориентировании на местности и их влияние на психологическое состояние и работоспособность юных спортсменов (например, трудности, связанные с необходимостью быстрой ориентировки и принятия оперативного решения; трудности выбора образа действий в зависимости от возникающих ситуаций на местности; трудности, связанные с необходимостью выполнения работы при постепенно нарастающем физическом утомлении; трудности, связанные с необходимостью выполнения работы при некорректированной карте, и трудности, связанные с необходимостью выполнения работы при неблагоприятных метеорологических условиях). Раскрыты основные причины возникновения этих трудностей и определены пути их преодоления; разработаны методические рекомендации по воспитанию способности к преодолению выделенных трудностей.

Диссертация выполнена на кафедре педагогики и психологии и кафедре плавания Киевского государственного института физической культуры. Защита прошла в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры. Специальность 13.734 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

1972

3. Васильева Г.Н. Экспериментальное исследование некоторых вопросов методики тренировки в беге с ориентированием: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1972. – 21 с.

Цель исследования – выявить объективные критерии оценки специальной деятельности ориентировщиков и с их помощью определить наиболее целесообразный и эффективный вариант планирования средств подготовки, позволяющий улучшить результат.

На основании проведенных исследований установлено, что достигнутый ориентировщиками уровень подготовленности достаточно полно характеризуется технической, тактической и физической составляющей. Все эти характеристики можно выразить через коэффициенты, знание и учёт которых способствует повышению качества подготовки. Бег с ориентированием характеризуется качественно новым типом физической нагрузки, который выражается в чередовании высокой скорости бега с остановками, при этом проявление скоростных способностей ориентировщика происходит на отрезках различной длины. Выявлено, что специфика соревновательной деятельности в ориентировании требует и наличия специальных качеств, в первую очередь скоростной выносливости. Эти качества развиваются посредством технической, тактической и физической подготовки, и лимитируют уровень спортивных достижений в ориентировании. Планирование подготовки спортсменов-ориентировщиков должно предусматривать развитие всех качеств, но с преимущественной направленностью: а) в подготовительном периоде – на развитие быстроты и скоростной выносливости; б) в соревновательном периоде – на развитие быстроты и специальных качеств. Основное внимание в тренировке спортсменов-ориентировщиков старших разрядов должно быть уделено беговой и технико-тактической подготовке. Однако в соревновательном периоде необходимо 60% всего времени тренировки отводить технико-тактической подготовке.

Диссертация выполнена на кафедре физического воспитания Ленинградского государственного горного института имени Г.В. Плеханова и Ленинградском НИИ физической культуры. Защита прошла во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры. Специальность 13.734 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

1973

4. Кивистик А.К. О теории подготовки дистанций спортивного ориентирования (в заданном направлении) и её применение в Эстонской ССР: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1973. – 27 с.

Разработаны рекомендации и нормы для дистанций по спортивному ориентированию в условиях регионов с ледниковым рельефом, типичным для северо-западной Европейской части СССР. Даны основы подготовки дистанций, на которых: а) созданы равные условия выступлений для всех участников; б) прохождение дистанций требует от спортсмена постоянного сосредоточения. Для этого изучались предпосылки подготовки дистанций ориентирования (местность, карты, состав участников, техника ориентирования), а также процесс развития дистанций ориентирования в Эстонии и опыт ведущих стран в этой

области. Были выяснены общие принципы планировки дистанций, сформулированы основные понятия и уточнено их содержание. Объектом изучения были выбраны дистанции ориентирования в заданном направлении для мужчин. В работе применялись, в основном, данные по Эстонии, которые по возможности сравнивались с данными ведущих стран мира, культивирующих ориентирование.

Диссертация выполнена на кафедре лыжного спорта Тартуского государственного университета. Защита прошла в Тартуском государственном университете. Специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

1978

5. Магомедов А.М. Исследование специфики подготовки школьников 10-15 лет по спортивному ориентированию в начальный период: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 20 с.

Установлено, что школьники 10-11 лет (а не 12, как предлагали многие авторы), вполне успешно овладевают основами ориентирования. Это дает возможность в более раннем возрасте использовать оздоровительное и воспитательное воздействие ориентирования и раньше начинать подготовку квалифицированных спортсменов.

В результате проведенных исследований выявлено, что бег на местности с выполнением элементов ориентирования является более эффективной формой физической подготовки начинающих ориентировщиков, чем другие формы бега (медленный бег на стадионе, скоростной бег на отрезках). Специальные упражнения для тренировки психофизических качеств более эффективны, если они выполняются во время занятий на местности, а не в классных помещениях.

Кроме того установлено, что занятия ориентированием повышают устойчивость внимания. В результате у занимающихся спортивным ориентированием улучшалась дисциплина и повышалась успеваемость по основным предметам.

Диссертация выполнена в Московской областном педагогическом институте им. Н.К. Крупской. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

1982

6. Гаврилов В.Д. Качества, определяющие эффективность спортивной деятельности в ориентировании на местности, и характеризующие их тесты (на примере ориентировщиков юношеских разрядов): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 16 с.

В исследованиях использовался комплексный подход при анализе качеств, обуславливающих результативность деятельности спортсменов юношеских разрядов в ориентировании на местности. Экспериментально определены физические и психические способности, способствующие повышению результативности при ориентировании на местности, и их значимость в зависимости от уровня спортивного мастерства занимающихся. Установлены наиболее информативные тесты контроля уровня развития данных качеств у спортсменов различной квалификации. Показано, что улучшение подготовленности спортсменов юношеских разрядов связано не только с повышением уровня развития значимых физических и психических качеств, но и с преобразованием структуры физической подготовленности и взаимосвязей совокупности показателей психической деятельности. Выявлены возрастные изменения значимых для ориентировщиков качеств, показано влияние систематических занятий ориентированием на особенности физической подготовленности и психологической деятельности учащихся 13-16 лет.

Диссертация выполнена в Ленинградском государственном педагогическом институте им. А.И. Герцена. Защита прошла в Московском областном педагогическом институте им. Н.К. Крупской. Специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

1986

7. Новокрещёнов В.В. Нормативные требования комплекса ГТО по ориентированию на местности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1986. – 24 с.

Цель исследования – совершенствование нормативных требований комплекса ГТО по ориентированию на местности и методов подготовки студентов к выполнению норм программы комплекса ГТО.

В результате научных исследований определены предпочтительные виды соревнований по ориентированию при выполнении норм комплекса ГТО. Разработаны критерии для определения рационального числа контрольных пунктов (КП) на дистанциях ориентирования (оптимальный диапазон составляет у женщин – 1,4-2,5 и у мужчин 1,2-2,2 контрольных пункта на каждый километр дистанции). Экспериментально обоснованы нормативы по ориентированию на местности в комплексе ГТО для населения в возрасте от 16 до 39 лет.

Диссертация выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

1987

8. Воронич В.Д. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов естественногеографического факультета: автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 24 с.

Цель исследования – разработка и научное обоснование системы и педагогических условий использования спортивного ориентирования в учебном процессе на географических факультетах педагогических институтов.

В результате проведённых исследований обоснованы практические, организационные и методические положения профессионально-педагогической подготовки специалистов вузов, обучающихся на географическом факультете, с использованием средств спортивного ориентирования. Определено место и роль спортивного ориентирования в структуре профессионально-педагогической подготовки учителя географии. Разработаны учебная программа и единые требования по профессионально-педагогической подготовке в процессе учебных и внеурочных занятий физическим воспитанием со студентами естественногеографических факультетов высших учебных заведений.

Диссертация выполнена в Московском областном государственном институте физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

1990

9. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.

Проведено комплексное обследование взрослых ориентировщиков различных квалификационных групп в результате которого получены характеристики физической и технической подготовленности, уровня развития психических качеств и их совокупного проявления, а также определена их взаимосвязь с успешностью обучения и спортивной результативностью. Составлена профиограмма спортивного ориентирования. Установлены структурные особенности подготовленности спортсменов различной квалификации и изучена динамика развития наиболее значимых показателей по мере роста спортивного мастерства.

Сконструировано и использовано для обучения техническим приемам, диагностики и развития психических способностей тренажерное устройство. Разработана и обоснована методика начального обучения студентов спортивному ориентированию, эффективность которой подтверждена результатами педагогического эксперимента.

Диссертация выполнена в Омском государственном институте физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

10. Мухамитянов Ф.Д. Организационно-педагогические аспекты массового обучения спортивному ориентированию призывников в оборонно-спортивном лагере: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Л., 1990. – 25 с.

В работе определен уровень картографо-топографической грамотности призывников; установлено содержание и последовательность действий при сличении карты с местностью и глазомерной топографической съемки; проведен анализ логической связности содержания занятий при различных методиках. Организованы занятия спортивным ориентированием в оборонно-спортивном лагере и экспериментально проверена методика массового обучения, как при наличии карт и схем лесных массивов, так и при их отсутствии. Экспериментально обоснована возможность проведения занятий с применением элементов глазомерной топографической съемки местности и показана её высокая эффективность при обучении технике и тактике спортивного ориентирования.

Выявлено отношение призывников к проведенным занятиям, мнение о необходимости полученных знаний и умений для службы в армии и повседневной жизни, а также самооценка подготовленности до начала занятий и по их окончании.

Диссертация выполнена в Ленинградском государственном институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

11. Худякова Л.А. Методика обучения ориентированию на местности учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 20 с.

В работе предложен принципиально новый подход к формированию основ технического мастерства спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной специализации, который позволил по-новому осмыслить структуру технической подготовленности учащихся учебно-тренировочных групп 1-го года обучения и выявить уровень развития компонентов, её составляющих. Систематизированы и уточнены основные параметры тренировочных нагрузок и определено соотношение основных средств подготовки занимающихся в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения ДЮСШ. Разработаны рекомендации для практической работы тренеров ДЮСШ и коллективов физической культуры.

Диссертация выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры. Защита прошла в Московском областном педагогическом институте им. Н.К. Крупской. Специальность 13.00.04.

12. Чешихина В.В. Режимы беговых соревновательных и тренировочных нагрузок в спортивном ориентировании для квалифицированных спортсменов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 25 с.

В работе определены режимы соревновательной деятельности в спортивном ориентировании бегом. Установлена взаимосвязь между скоростью передвижения по трассе, способностью к решению тактических и технических задач и конечным результатом в спортивном ориентировании. Определен уровень физической подготовленности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков и дано его физиологическое обоснование. Разработаны методы совершенствования беговой подготовленности спортсменов-ориентировщиков на основе динамики их функционального состояния по критериям скорости на уровне анаэробного порога. Сформулированы практические рекомендации для тренеров и спортсменов по выбору режимов соревновательных и тренировочных нагрузок на основе контроля ЧСС.

Диссертация выполнена во Всесоюзном НИИ физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

1991

13. Ботух В.А. Комплексный педагогический контроль при занятиях спортивным ориентированием школьников: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Минск, 1991. – 22 с.

В диссертации, на основе экспериментального материала, характеризуется компонентный состав специальной подготовленности юных ориентировщиков; определена аутентичность тестов, наиболее часто применяемых при контроле показателей специальной подготовленности юных ориентировщиков; разработаны критерии оценок специальной подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков. Предложена методика оценки и систематизации данных о динамике специальной подготовленности юных ориентировщиков различной квалификации в целях внесения управленческих корректив в учебно-тренировочный процесс, которая включает в себя следующие тесты: бег на 100 метров, бег 3x10 метров с двумя поворотами, бег 400 метров, бег 5000 метров, прыжок в длину с места, определение МПК и PWC₁₇₀, а также оценку уровня распределения и переключения внимания, наглядно-образной и оперативной памяти, тесты «Компаса» и «Лабиринты Кворри».

Диссертация выполнена в Белорусском государственном институте физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

1993

14. Гелецкий В.М. Соотношение средств специальной подготовки в годичном цикле у юных ориентировщиков-лыжников: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб.: НИИФК, 1993. – 18 с.

В результате проведённых исследований определён комплекс информативных тестов для оценки уровня специальной подготовленности юных ориентировщиков-лыжников, который включает: передвижение на лыжах 5 км ($r=0,847$), бег 3 км ($r=0,684$), передвижение на лыжах на 100 м с ходу ($r=0,683$), тройной прыжок в длину с места ($r=0,526$), контроль направлений ($r=0,589$), контроль расстояний ($r=0,458$), запоминание ломанной линии ($r=0,639$), упражнение «Компаса» ($r=0,423$), профиль рельефа ($r=0,400$) и глазомер ($r=0,487$).

На основе факторного анализа установлено, что наиболее значимыми факторами, определяющими результативность соревновательной деятельности юных ориентировщиков-лыжников являются: специальная физическая подготовленность (26,1%), скоростно-силовые способности (14,1%), техническая подготовленность (7,2%) и устойчивость психических процессов (5,3%). Экспериментально доказано, что оптимальное соотношение циклической и комплексной нагрузки на этапах годичного цикла составляет: а) специально подготовительный этап – 30% должна составлять комплексная нагрузка (от общего объёма циклической нагрузки); б) этап начальной подготовки к снегу (50% – комплексная нагрузка от общего объёма циклической нагрузки); в) этап предварительных и основных соревнований (50-70% – комплексная нагрузка от общего объёма циклической нагрузки).

Диссертация выполнена в НИИ физической культуры (г. Санкт-Петербург). Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

1997

15. Воронов Ю.С. Психофизические показатели как критерии отбора детей 9-14 лет для спортивного ориентирования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1997. – 25 с.

В результате проведённых исследований выявлены особенности и характер взаимосвязи физической подготовленности и психической работоспособности детей 9-14 лет с результатом в спортивном ориентировании. Определены особенности темпа прироста показателей психофизической подготовленности мальчиков с 9 до 14 лет под влиянием тренировки в спортивном ориентировании. Исследованы и теоретически обоснованы закономерности возрастного становления спортивного мастерства. Экспериментально установлены критерии начального отбора и прогнозирования

способности детей и подростков к спортивному ориентированию на основе интегральной оценки перспективности, имеющей высокую взаимосвязь с результативностью соревновательной деятельности ($r=0,861$), и включающей в себя специфические тестовые испытания: 20-минутный бег с учётом пройденного расстояния, комплексное упражнение на силу, бег на 30 метров с ходу, оценку уровня развития моторной координации, оперативного и наглядно-образного мышления, переключения и распределения внимания.

Диссертация выполнена на кафедре лыжного спорта и спортивного ориентирования Смоленского государственного института физической культуры. Защита состоялась во Всероссийском научно-исследовательском институте физической культуры и спорта. Специальность 13.00.04.

16. Павлов П.В. Программное совершенствование техники бега на основе параметров бегового шага: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1997. – 23 с.

В работе определены взаимосвязи основных биомеханических параметров бегового шага и скорости бега, исследована их дистанционная динамика в гладком беге у квалифицированных бегунов на средние дистанции и спортсменов-ориентировщиков различной квалификации. Установлено, что программирование беговой подготовки спортсменов осуществляется в рамках методологии, связанной с первоначальным формированием техники гладкого бега и последующим наполнением её силовым содержанием.

На основе данных о взаимосвязи скорости бега и основных параметров бегового шага и их дистанционной динамики разработана методика направленного формирования рациональной биомеханической структуры движений в комплексе с контролем функциональной подготовленности спортсмена. Разработаны методические приемы программирования беговой подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции и спортсменов-ориентировщиков на основе данных об их функциональной и технической подготовленности, тенденций изменения биомеханических показателей бега с ростом скорости и прогностической оценки показателей беговых движений, соответствующих конкретному (планируемому) скоростному режиму бега.

Диссертация выполнена во Всероссийском НИИ физической культуры и спорта. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

17. Чехихина В.В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной

тренировки (на материале спортивного ориентирования): автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М., 1997. – 47 с.

В диссертации на примере системы подготовки от начинающего спортсмена до мастера спорта международного класса выявлены закономерности комплексного проявления высокой физической работоспособности аэробного характера и умственной работоспособности специфического характера на материале спортивного ориентирования. Определена концепция подготовки в годичном соревновательно-тренировочном цикле, обеспечивающая комплексное совершенствование физической и специфической умственной работоспособности. Выявлены и обоснованы параметры соревновательной деятельности в спортивном ориентировании, связанные с достижением высоких спортивных результатов. Обоснованы характеристики свойств личности и параметры умственной работоспособности, позволяющие успешно решать сложные специфические умственные задачи в процессе длительного и напряженного бега аэробного характера. Определена взаимосвязь между параметрами спортивного мастерства, свойствами личности и показателями специфической умственной работоспособности, позволяющими проводить отбор спортсменов в сборные команды и планировать многолетнюю спортивную тренировку.

Диссертация выполнена в Российской государственной академии физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

1998

18. Близневская В.С. Летняя подготовка лыжников-ориентировщиков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 1998. – 20 с.

В диссертации предложен принципиально новый подход к дозированию тренировочных нагрузок разной направленности, определены эффективные методы контроля для управления тренировочными нагрузками, установлены наиболее эффективные тренировочные средства для летней подготовки лыжников-ориентировщиков. Разработаны рекомендации по использованию методов контроля тренировочной деятельности, подбора тренировочных средств и на их основе построения тренировочного процесса, способствующего улучшению спортивного результата без риска перегрузок, что даёт психологическую уверенность спортсмену, способствующую активной работе на тренировках и соревнованиях с максимальным тренировочным эффектом.

Диссертация выполнена в Институте спортивных единоборств им. И. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета. Защита прошла в Красноярском государственном педагогическом университете. Специальность 13.00.04.

1999

19. Москалёв О.А. Способы оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков посредством моделирования основных компонентов и условий соревновательной деятельности:

автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1999. – 24 с.

В результате исследований разработана технология моделирования основных компонентов и условий соревновательной деятельности на основе: а) уточнения ее характеристик у спортсменов-ориентировщиков квалификационных уровней от 1 разряда до мастера спорта международного класса; б) выявления причин и структуры потерь времени при преодолении соревновательных дистанций; в) определения зависимости соревновательной результативности от уровня двигательной готовности спортсменов к бегу по предлагаемой местности. Определены эффективные способы оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков за счет установления фазовой структуры процесса двигательной адаптации к бегу в условиях незнакомой и технически сложной местности, определения примерного количества необходимых для достижения устойчивого уровня двигательной адаптации тренировочных дней. Разработана методика контроля хода двигательной адаптации, доказательства эффективности предложенных тренирующих воздействий, моделирующих программу предстоящих соревнований, условий для бега и чтения карты.

Разработана методика послесоревновательного анализа дистанций, позволяющая конкретизировать причины и величину потерь времени при их прохождении; модельные характеристики соревновательной деятельности от 1 разряда до МСМК, использование которых повышает объективность контроля динамики становления спортивного мастерства в многолетнем плане; технология моделирования в тренировочном процессе программы предстоящих соревнований и ожидаемых условий бега и работы с картой, что позволило определить способы оптимизации тренировочного процесса.

Диссертация выполнена в Волгоградской государственной академии физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

20. Близневский А.Ю. Соревновательная деятельность и предсоревновательная подготовка лыжников-ориентировщиков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 1999. – 26 с.

В диссертации обоснована теория и методика спортивной тренировки лыжников-ориентировщиков на предсоревновательном этапе, раскрыты особенности соревновательной деятельности в лыжном ориентировании. Предлагается новый комплекс тренировочных средств, позволяющих исключить слабые стороны подготовки российских лыжников-ориентировщиков в сравнении с зарубежными спортсменами. Разработана и внедрена программа по совершенствованию тренировочного процесса непосредственно перед соревнованиями и комплекс нетрадиционных средств тренировки, используемых для предсоревновательной подготовки (техническая работа на искусственных тренировочных полигонах).

Работа выполнена в институте спортивных единоборств им. И. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета. Защита прошла в Красноярском государственном педагогическом университете. Специальность 13.00.04.

21. Редреев В.А. Педагогическая технология обучения высококвалифицированных спортсменов принятию решений в спортивном ориентировании: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 1999. – 21 с.

Цель исследования – на основе технических средств получить углубленную информацию по техническим действиям ориентировщика с картой на дистанции и разработать педагогическую технологию обучения высококвалифицированных спортсменов принятию решений.

Выявлены резервы повышения результата, зависящие от принимаемых решений на дистанции в спортивном ориентировании. Разработан прибор контроля технических действий по чтению карты ориентировщиком на дистанции и с его помощью проведены исследования и выработаны практические рекомендации. Экспериментально обоснована педагогическая технология обучения принятию решений высококвалифицированными ориентировщиками.

Диссертация выполнена на базе Уральской государственной академии физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

2000

22. Елизаров В.Л. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов-ориентировщиков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 26 с.

В диссертации организационно-методические основы подготовки ориентировщиков рассматриваются с позиции системно-деятельностного подхода и теории личности, изучаются в системе взаимосвязи компонентов. При этом на междисциплинарном уровне раскрыта структура и содержание организационно-методических основ; выработаны критерии их оценки; вычленены характерные особенности процесса подготовки юных спортсменов; разработаны требования для моделирования отдельных компонентов управления. Теоретически обоснована и экспериментально подтверждена возможность целенаправленного моделирования отдельных сторон управления подготовки юных ориентировщиков. Разработаны и обоснованы тесты для контроля уровня подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков.

В прикладном смысле значение работы определяется внедрением в учебно-тренировочный процесс юных ориентировщиков организационно-методических основ специальной подготовки. Результаты выполненных исследований открывают возможность более точно определять стратегию и тактику учета различных факторов, влияющих на повышение спортивного результата при подготовке юных спортсменов.

Диссертация выполнена в Московском государственном социальном университете. Защита прошла в Российской государственной академии физической культуры. Специальность 13.00.04.

23. Столов И.И. Структура тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 22 с.

В результате проведенных исследований проанализировано содержание и основные параметры тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков – членов сборных команд страны по ориентированию. Впервые разработаны подходы к организации системы подготовки ориентировщиков на этапе высшего спортивного мастерства.

Установлено, что оптимальным возрастом начала специализации в спортивном ориентировании является возраст 12-13 лет. Начало зоны наивысшей результативности у современных спортсменов соответствует 20-23 годам для мужчин и 19-21 год для женщин. Выполняемый отечественными высококвалифицированными спортсменами в ориентировании годовой объем нагрузки составляет около 300-450 часов, что почти в два раза уступает объемам работы, выполняемыми спортсменами мировой элиты. Наблюдается отставание по объему циклической работы (около 30%) и количеству тренировок и тренировочных дней (около 18%). В качестве рационального объема и распределения средств подготовки рекомендуются следующие параметры нагрузок: количество тренировочных дней ($278 \pm 2,5$); количество тренировочных занятий

($365 \pm 4,7$); объем тренировочной нагрузки ($686 \pm 5,4$ час); бег ($3380 \pm 21,6$ км); лыжи и роллеры ($3620 \pm 22,0$ км); общий объем циклических нагрузок ($6902 \pm 30,3$ км), в том числе высокой интенсивности ($1625 \pm 11,2$ км); ОФП – $160 \pm 1,7$ час; количество стартов в ориентировании – 52. При этом система управления подготовкой в спортивном ориентировании должна учитывать как общеметодические принципы спортивной тренировки, так и специфические для ориентирования факторы. Среди них следует выделить такие, как уровень взаимосвязи физической и технической подготовки, который на этапе годового цикла характеризуется следующими соотношениями: объем работы с картой составляет 20-25% от общего объема циклической нагрузки; объем бега в восстановительном режиме составляет 20-25%; объём бега в развивающем режиме – 35-38%; объем бега в экстенсивном режиме – 18-20%; объем бега в интенсивном режиме – до 4%; объем бега в максимальном режиме – от 0,4%.

Диссертация выполнена во Всероссийском НИИ физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

2001

24. Янин Ю.Б. Содержание и методика подготовки учащихся в области спортивного ориентирования в условиях летнего полевого лагеря: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Сходня, 2001. – 23 с.

В диссертации рассмотрены вопросы организации летнего отдыха детей в новых социально-экономических условиях, обоснована роль профильных полевых лагерей в системе дополнительного образования детей. Разработано методическое обеспечение эффективной подготовки юных ориентировщиков в период летних каникул, которое позволяет осуществить процессы воспитания, обучения и оздоровления в условиях полевого лагеря. Выявлены и экспериментально проверены формы и методы организации учебно-тренировочного процесса в условиях полевого лагеря юных ориентировщиков. Разработаны режимы тренировочных занятий на весь период лагерной смены.

Диссертация выполнена в Российской международной академии туризма. Защита прошла там же. Специальность 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования.

2002

25. Горяева Е.Ю. Физиологические механизмы действия интервальной гипобарической тренировки на выносливость спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: автореф. дисс. канд. биол. наук. – Тюмень, 2002. – 23 с.

В результате исследований впервые осуществлена комплексная экспериментальная оценка действия интервальной гипобарической тренировки на спортсменов-ориентировщиков с помощью метода импедансной реографии. Установлено, что применение интервальной гипобарической тренировки ведёт к существенному повышению устойчивости к гипоксии у спортсменов-ориентировщиков ($P < 0,05$). Интервальную гипобарическую тренировку целесообразно проводить в апреле и октябре, продолжительность курса должна составлять 15-20 сеансов, при максимальной высоте подъёма 3000-3500 метров над уровнем моря. Интервальную гипобарическую тренировку рекомендуется совмещать с выполнением специальных упражнений «Коридоры», «Перевертыши», «Профили» и с другими подобными заданиями.

Работа выполнена на базе лаборатории физиологии спорта и двигательной активности факультета валеологии, физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета. Защита прошла в Тюменском государственном университете. Специальность 03.00.13 – Физиология.

26. Прохоров А.М. Содержание и методика подготовки и повышения квалификации общественных судейских кадров по спортивному ориентированию: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 19 с.

В диссертации дан анализ подготовки судейских кадров в системе Центрального совета по туризму и экскурсиям и Спорткомитете СССР, а также роли и места общественного актива в развитии спортивного ориентирования. Разработана организационно-методическая модель подготовки и повышения квалификации общественных судейских кадров по спортивному ориентированию, включающая обучение и повышение квалификации в учебных семинарах различного уровня. Выявлены для использования в практической деятельности эффективные методы обучения судейских кадров такие как, деловые игры и практические занятия, включающие полевую практику в районах с различными ландшафтными зонами. Разработаны учебные планы и программы семинаров по подготовке и повышению квалификации для различных категорий общественных судейских кадров по спортивному ориентированию: главных судей, главных секретарей и начальников дистанций.

Диссертация выполнена в Российской международной академии туризма. Защита пошла там же. Специальность 13.00.08.

27. Столярова Н.В. Физиологическая реактивность и совершенствование устойчивости функциональных систем организма спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Тюмень, 2002. – 21 с.

Цель исследования – физиологически и психологически обосновать программу повышения устойчивости функциональных систем организма спортсменов-ориентировщиков к меняющимся условиям спортивной деятельности.

На основе регрессионного анализа показателей эффективности соревновательной деятельности ориентировщиков 17-19 лет выявлены основные факторы, непосредственно влияющие на результативность выступления в соревнованиях: а) уровень кардио и гемодинамики; б) уровень психологической устойчивости; в) координационные способности; г) устойчивость к гипоксии.

Работа выполнена на базе лаборатории физиологии спорта и двигательной активности факультета валеологии, физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета. Защита прошла в Тюменском государственном университете. Специальность 03.00.13 – Физиология.

2003

28. Слонов Б.А. Физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе формирования навыков спортивного ориентирования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 25 с.

Цель исследования – обоснование методики стимулированного развития основных физических качеств и двигательных навыков школьников 12-13 лет.

В результате исследования определены доступные средства формирования навыков спортивного ориентирования в процессе физического воспитания учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ; разработана методика применения средств физического воспитания прикладной направленности и развития основных двигательных качеств школьников средствами спортивного ориентирования.

Установлено, что спортивное ориентирование является наиболее эффективным средством сопряженного развития основных физических способностей и двигательных навыков учащихся 7-8 классов, так как спортивное ориентирование характеризуется проявлением разносторонней физической деятельности и направлено на воспитание общей выносливости и координационных способностей.

Работа выполнена на кафедре теории и методики физического воспитания и спорта Московского городского педагогического университета. Защита состоялась во Всероссийском НИИ физической культуры. Специальность 13.00.04.

2004

29. Кузьмин А.Р. Спортивное ориентирование как средство топографической подготовки педагогов дополнительного образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2004. – 22 с.

В процессе исследования обоснованы рекомендации по формированию содержания образования педагогов дополнительного образования в процессе перехода с изучения топографических карт на спортивные карты в части специальной топографической подготовки для учреждений повышения квалификации и учреждений дополнительного образования туристско-краеведческого профиля; определено, что эффективной основой успешного закрепления умений и навыков, связанных с топографической подготовкой, является их практическое закрепление в соревнованиях по спортивному ориентированию (ориентирование по выбору, «дворовое» и парковое ориентирование).

На основе совокупности разработанных теоретических и методических положений и результатов практической деятельности преподавательского и учебного состава определены, созданы и апробированы учебный план и программа раздела «Топографическая подготовка» для подготовки педагогов дополнительного образования, апробированы и предложены наиболее эффективные методики проведения учебных занятий (теоретических в помещении, практических – на местности), используемые при картографической подготовке спортсменов-ориентировщиков, позволяющие оптимально решать учебно-воспитательные задачи по обучению и повышению квалификации педагогов дополнительного образования в части топографической подготовки.

Работа выполнена в Российской международной академии туризма. Защита прошла там же. Специальность 13.00.08.

30. Плеханова Н.А. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков в подготовительном периоде: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 24 с.

В результате проведённых исследований разработана и экспериментально обоснована методика технико-тактической подготовки лыжников-ориентировщиков 14-16 лет в подготовительном периоде годичного цикла, которая содержит следующие блоки: а) работа с картами на которых нанесена «сетка лыжней»; б) упражнения на определение

расстояний, наиболее короткой ломаной линии, «нитки», «лабиринты» и т.д.; в) работа с картами насыщенными «линейными объектами»; г) моделирование соревновательной деятельности (работа на полигоне, запоминание и зарисовка соревновательных ситуаций, «эллипсы»). В работе доказана высокая эффективность применения средств сопряжённой физической и технико-тактической подготовки лыжников-ориентировщиков с учётом интенсивности тренировочных нагрузок ($P < 0,05$).

Работа выполнена в Московской государственной академии физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

31. Соколова Т.М. Аудиторная методика ментальной тренировки для развития способности оперирования со спортивной картой в процессе подготовки ориентировщиков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Смоленск: СГИФК, 2004. – 19 с.

В результате проведённых исследований разработана и экспериментально обоснована методика ментальной тренировки для развития специальной способности оперирования со спортивной картой у спортсменов-ориентировщиков, основанная на невербальном материале, существенно повышающая качество и результативность соревновательной деятельности. Разработан инновационный тест «Оринтелл», позволяющий эффективно направлять и корректировать процесс развития специальной способности оперирования со спортивной картой в многолетней подготовке ориентировщиков. Установлены взаимосвязи между интеллектом, специальными способностями и некоторыми свойствами личности спортсменов-ориентировщиков, что доказывает необходимость комплексного тестирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Разработанная и экспериментально оцененная аудиторная методика ментальной тренировки позволяет эффективно и целенаправленно использовать имеющиеся у спортсмена интеллектуальные ресурсы и является внешним аттрактивным фактором развития способности оперирования со спортивной картой. В результате применения методики показатели у испытуемых экспериментальной группы по тесту «Оринтелл» улучшились на 9,4% ($P < 0,001$), что говорит о существенном её влиянии на развитие специальной способности оперирования со спортивной картой.

Работа выполнена в Смоленском государственном институте физической культуры. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

32. Суханова М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2004. – 24 с.

В результате проведённых исследований установлено, что спортивное ориентирование, внедрённое в учебный процесс по физическому воспитанию, благотворно влияет на адаптацию студентов младших курсов к обучению в ВУЗе. Это выражается в повышении их умственной и физической подготовленности. Сравнительное исследование физического развития и работоспособности студентов очной формы обучения, занимающихся в группе спортивного ориентирования и в группах общеподготовительной направленности, выявило более высокие темпы прироста у первых, что выразилось в улучшении показателей силы, выносливости и скоростных способностей ($P < 0,05-0,01$).

Исследования также показали, что основные критерии, характеризующие физическую и психическую подготовленность студентов, занимающихся спортивным ориентированием, связаны с результатами академической успеваемости и соревновательной деятельности ($P < 0,05-0,01$). Установленные взаимосвязи позволили обосновать наиболее значимые показатели, требующие увеличения объёма нагрузок, направленных на воспитание данных способностей.

Диссертация выполнена в Российском государственном социальном университете. Специальность 13.00.04.

2005

33. Дажы Ч.А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников (на примере основной школы Республики Тыва): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Красноярск: КГПУ, 2005. – 24 с.

В диссертации научно обоснована эффективность использования спортивного ориентирования как национально-регионального компонента в физическом воспитании школьников. Разработана и апробирована «Программа по спортивному ориентированию для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва» и учебно-методические рекомендации к ней («Основы спортивного ориентирования»), обеспечивающие возможность эффективного использования национально-региональных особенностей тувинского народа: наличие традиционных знаний, умений и навыков ориентирования на местности.

Результаты эксперимента доказали эффективность использования спортивного ориентирования на уроках физической культуры. Выявлено, что оценочные характеристики и уровневые показатели технико-тактической подготовленности у занимающихся в экспериментальных классах заметно улучшились. Также произошли положительные изменения в умственном развитии учащихся экспериментальных классов.

Аналогичная ситуация наблюдается у учащихся 8 классов. Всё это говорит об эффективности разработанной автором методики обучения основам спортивного ориентирования.

Диссертация выполнена в Институте спортивных единоборств имени И. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева. Защита прошла в Красноярском государственном педагогическом университете имени В.П. Астафьева. Специальность 13.00.04.

34. Казанцев С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005. – 23 с.

В диссертационной работе дано описание соревновательной деятельности в спортивном ориентировании, где системные характеристики этой деятельности являются целевыми функциями адекватных им тренировочных воздействий. Разработана авторская методика тренировок, обеспечивающая формирование необходимых качеств в соответствии с целевыми функциями соревновательной деятельности, в частности, сопряженное развитие физических и интеллектуальных способностей.

Разработаны интегральные критерии оценки подготовленности спортсменов, определяемые по результатам соревновательной деятельности. В качестве критериев результативности взяты оценки скорости бега в процессе соревнований по ориентированию (средней, стабильной и максимальной), а также индивидуального технического коэффициента.

Эффективность интегральной подготовки подтверждена динамикой результатов группы спортсменов, тренирующихся по разработанной методике и имеющих высокие спортивные достижения в ориентировании.

Работа выполнена в Государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Защита прошла там же. Специальность 13.00.04.

2006

35. Глаголева О.Л. Развитие содержания дополнительного образования в детских объединениях спортивно-туристского профиля: автореф. дисс. канд. пед. наук. – М, 2006. – 22 с.

В ходе проведенного исследования сформулированы общие требования к образовательным программам детского объединения, среди которых: единство методологических основ; соответствие современным требованиям; взаимосвязь с другими программами; преемственность элементов содержания; соответствие требованиям

системности и преемственности в построении образовательного процесса; направленность на развитие природных особенностей ребенка. Представлены этапы разработки долгосрочных образовательных программ, где периоды обучения подразделены на информационно-познавательный, операционно-деятельностный и практико-ориентационный.

На основе собранного материала подготовлена образовательная программа детского объединения «Спортивное ориентирование», проведена опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности созданной программы. Разработанная программа обучению ориентирования составлена с учетом психолого-педагогической ориентации на содержание образования и возможного комплекса жизненно-важных интересов учащихся. В программе органично взаимосвязаны разделы воспитания, обучения и оздоровления с учетом возрастных особенностей детей.

Работа выполнена в Российской международной академии туризма. Защита состоялась там же. Специальность – 13.00.08

2007

36. Близнаевская В.С. Научно-методические основы построения и управления тренировочным процессом квалифицированных лыжников-ориентировщиков в подготовительном периоде: автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – Улан-Удэ, 2002. – 54 с.

В диссертации исследована соревновательная деятельность в лыжном ориентировании, изучены двигательные и технические задачи спортсмена на дистанции, выявлены двигательные способности и технические навыки ориентирования, позволяющие эффективно решать эти задачи. Исследован подготовительный период тренировки лыжников-ориентировщиков разной квалификации и выявлены структурные единицы тренировочного процесса, его организация и содержание.

Разработаны методы тренировки двигательных способностей лыжников-ориентировщиков и технических навыков ориентирования в подготовительном периоде, проверена их эффективность. Изучены предлагаемые методические приемы контроля функциональных показателей нагрузки в спорте, определены наиболее доступные и информативные в целях использования их для контроля тренировочных нагрузок в подготовительном периоде. На результатах проведенных исследований разработаны концептуальные основы подготовки квалифицированных лыжников-ориентировщиков в подготовительном периоде.

Диссертация выполнена в Институте спортивных единоборств им. И. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета. Защита прошла в Бурятском государственном университете. Специальность 13.00.04.

37. Васильева З.В. Методика интегральной тренировки спортсменов-ориентировщиков на основе применения специальных упражнений и тренажеров в годичном цикле: автореф. дисс. канд. пед. наук. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 22 с.

В результате проведённых исследований теоретически разработана и внедрена в спортивную практику системно-целевая направленность применения специальных упражнений и тренажеров в структуре годичного цикла, что позволило существенно повысить уровень проявления базовых физических способностей и технико-тактическую подготовленность квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

Установлено, что факторная структура специальной подготовленности квалифицированных ориентировщиков включает в себя шесть ведущих факторов, существенно влияющих на успешность соревновательной деятельности (их вклад в обобщенную дисперсию выборки составил 76,9%). Ведущая роль отводится фактору, идентифицированному как специальная физическая подготовленность (34,1%).

Комплексное применение специальных упражнений и тренажеров для сопряженного развития психофизических качеств, двигательных способностей и технико-тактических действий квалифицированных ориентировщиков позволило существенно повысить силу мышц-разгибателей бедра в диапазоне рабочих углов у испытуемых опытной группы при угле 100° на 32,71 кг ($P < 0,001$). Показатели силы мышц-сгибателей бедра за период эксперимента при угле 0° у испытуемых опытной группы улучшились на 30,86 кг ($P < 0,01$). Динамика силы мышц-разгибателей голени в рабочих углах 40 и 60° характеризуется существенным приростом показателей у испытуемых опытной группы. Сила мышц-сгибателей голени у испытуемых опытной группы также достоверно увеличилась ($P < 0,05$).

Применение методики интегральной тренировки на основе использования специальных упражнений и тренажеров способствует эффективному развитию физических и психических способностей спортсменов-ориентировщиков, что подтверждается улучшением времени преодоления соревновательной кроссовой дистанции 5 км с отметкой КП испытуемыми опытной группы в среднем на 1 мин 49 с ($P < 0,05$).

Работа выполнена в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Защита состоялась там же. Специальность 13.00.04.

38. Рыженкова Н.В. Инновационная методика этапного контроля физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в годичном цикле тренировки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 22 с.

В результате исследований теоретически разработана и экспериментально обоснована методика этапного контроля физической и интеллектуальной подготовленности юношей и девушек 17-20 лет, специализирующихся в спортивном ориентировании бегом, что значительно повысило эффективность управления учебно-тренировочным процессом, и как следствие, результативность соревновательной деятельности. Разработаны модельные показатели и шкалы оценки физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации.

Установлено, что длительные и направленные занятия спортивным ориентированием формируют у ориентировщиков 17-20 лет различной квалификации компенсаторно-приспособительные механизмы в соответствии с особенностями соревновательной деятельности. Исходя из этого, наиболее информативными тестами, адекватно оценивающими отдельные параметры сформировавшейся специализированной функциональной системы спортсменов-ориентировщиков, являются: кроссовый бег на 5000 м, бег 5000 м по стадиону, комплексное упражнение на силу, бег в подъем 200 м, пространственное восприятие направлений, оперативное мышление, переключение внимания, бег со спуска, распределение внимания, челночный бег 4x9 м, пятикратный прыжок в длину с места, объем внимания у юношей и бег 3000 м по стадиону, кроссовый бег на 3000 м, оперативная память, объём внимания и оперативное мышление у девушек.

Сравнительный педагогический эксперимент показал, что индивидуальная оперативная коррекция тренировочных программ на основе данных этапного контроля уровня развития физических и интеллектуальных способностей спортсменов-ориентировщиков 17-20 лет различной квалификации позволила достоверно ($P < 0,05$) повысить темпы прироста специальной двигательной и умственной работоспособности и, как следствие, результативность соревновательной деятельности.

Работа выполнена в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Защита состоялась там же. Специальность 13.00.04.

2008

39. Ужбанков Х.С. Методика подготовки спортсменов-ориентировщиков в условиях среднегорья к основным соревнованиям: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2008. – 22 с.

В результате проведённых исследований определено влияние тренировок в условиях среднегорья на физическое и психическое состояние спортсменов-ориентировщиков, предложена и апробирована эффективная методика регулирования тренировочных нагрузок путем последовательного ступенчатого чередования горных высот на этапе подготовки спортсменов-ориентировщиков к основным соревнованиям. Экспериментально доказана эффективность тренировок в условиях среднегорья с регулированием нагрузок, путем последовательного ступенчатого чередования горных высот без изменения интенсивности и объема тренировочной нагрузки, запланированных и освоенных в обычных условиях (до 600 метров над уровнем моря).

Воздействие тренировок в среднегорье на медико-биологические показатели работоспособности спортсменов-ориентировщиков заключается в росте показателей физической работоспособности (тест PWC_{170}), которые выросли в экспериментальной группе на 14,2%, прирост МПК в экспериментальной группе составил 8,8%, содержание гемоглобина (Hb) в крови в экспериментальной группе возросло на 3,6%, функциональная экономизация организма по ЧСС повысилась на 11,3% ($P < 0,05$). Всё это свидетельствует об эффективности проведения предсоревновательного этапа тренировок в среднегорье при подготовке спортсменов-ориентировщиков к основным соревнованиям.

Работа выполнена в Адыгейском государственном университете. Защита состоялась там же. Специальность 13.00.04.

2009

40. Кузнецова В.В. Методика отбора квалифицированных спортсменов 17-20 лет в беговые виды ориентирования на основе интегральной оценки их психомоторики: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Тула: ТГУ, 2009. – 22 с.

В результате проведённых исследований теоретически разработана и экспериментально обоснована инновационная методика спортивного отбора юношей 17-20 лет в беговые виды ориентирования на основе интегральной оценки перспективности (ИОП), что значительно повысило эффективность управления учебно-тренировочным процессом.

Установлено, что спортивный результат в ориентировании бегом, как системообразующий показатель, представляет собой слагаемое основных компонентов соревновательной деятельности: дистанционной скорости и техники ориентирования в пространстве. Эти компоненты обеспечиваются различными физическими и интеллектуальными способностями. Так, эффективность передвижения преимущественно зависит от уровня проявления аэробной выносливости ($r=0,907-0,639$), скоростно-силовых ($r=0,714-0,479$) и скоростных ($r=0,613-0,464$) способностей, а эффективность

ориентирования определяется уровнем развития оперативного мышления ($r=0,764-0,535$), наглядно-образной ($r=0,533-0,487$) памяти, распределения ($r=0,503-0,483$), переключения ($r=0,934-0,823$) и устойчивости ($r=0,798-0,727$) внимания.

В результате факторного анализа показателей специальной подготовленности квалифицированных (МС-КМС) спортсменов 19-20 лет установлены комплексы-факторы, оказывающие решающее влияние на эффективность соревновательной деятельности. Наибольший вклад (30,2%) осуществлялся фактором, который идентифицирован как способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Высокие нагрузки на этот фактор имеют такие переменные, как кроссовый бег и оперативное мышление.

Наиболее надёжный прогноз спортивной одарённости юношей 17-20 лет, специализирующихся в ориентировании бегом, возможен на основе интегральной оценки перспективности ($r=0,949$), которая объективно отражает предрасположенность к данному виду ориентирования и включает тесты, направленные на оценку уровня развития специальной выносливости, скоростных способностей, моторной координации, оперативного мышления, устойчивости и переключения внимания. При этом стандартность и сопоставимость результатов тестирования при использовании ИОП позволяет повысить в 3-4 раза эффективность отбора спортсменов в беговые виды ориентирования.

Диссертация выполнена в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Защита прошла в Тульском государственном университете. Специальность 13.00.04.

41. Воронов Ю.С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков: автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 54 с.

В настоящей работе впервые использован системный подход при изучении проблемы многолетней подготовки спортивного резерва в ориентировании, и на этой основе определены пути оптимизации тренировки детей, подростков, юношей и девушек, специализирующихся в данном виде спорта.

К наиболее существенным научным результатам исследований следует отнести: а) инновационную педагогическую технологию управления многолетней подготовкой юных ориентировщиков, включающую такие компоненты, как методику отбора, начального обучения, комплексного педагогического контроля, планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, реализация которой даёт возможность при стандартных

условиях и ресурсах существенно повысить результативность обучающих и тренирующих воздействий; б) структуру и содержание корреляционных взаимосвязей между показателями специальной подготовленности и результативностью соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки, что является основанием для постановки цели и задач тренировки, выбора средств и методов их реализации; в) универсальную методику спортивного отбора детей, занимающихся спортивным ориентированием, из групп предварительной подготовки в учебно-тренировочные, что позволяет качественно реализовать диагностический алгоритм оценки перспективности спортсмена; г) динамику показателей антропометрии, функциональной, физической и интеллектуальной подготовленности ориентировщиков 9-20 лет, позволяющих достоверно определить возрастные границы эффективного развития ведущих способностей в периоды их естественного ускоренного прироста; д) дифференцированные модульные программы с обоснованным для каждого возраста соотношением общих и парциальных объёмов нагрузки и рациональным распределением лыжной и беговой подготовки, что даёт возможность при стандартном объёме и интенсивности выполняемой тренировочной работы существенно повысить результативность её воздействия; е) инновационную методику начального обучения технико-тактическим действиям и навыкам ориентирования на основе стимулирования творческой активности, применение которой существенно повышает уровень развития оперативного мышления и эффективность соревновательной деятельности; ж) надёжные и информативные методики текущего и этапного контроля отдельных сторон интегральной подготовленности ориентировщиков 9-18 лет, дающие возможность стандартизировать процедуру тестирования, получать объективную информацию о состоянии спортсмена и обеспечить эффективную индивидуальную коррекцию тренирующих воздействий.

Работа выполнена на кафедре теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и кафедре теории и методики лыжного спорта и спортивного ориентирования Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Защита прошла в НГУ имени П.Ф. Лесгафта. Специальность 13.00.04.

2010

42. Данильченкова О.Е. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию спортсменов 12-14 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2010. – 25 с.

В результате исследования разработана модель оптимизации спортивной подготовки подростков, занимающихся спортивным ориентированием. Выявлены и обоснованы ведущие компоненты интегративного подхода к оптимизации спортивной подготовки, установлен характер взаимосвязи и взаимообусловленности составляющих структурного содержания процесса оптимизации спортивной подготовки юных ориентировщиков.

Теоретическая модель спортивной подготовки ориентировщиков раскрывает её структурные компоненты и элементы в их взаимосвязи, базируется на методологических положениях единства теории и деятельности, разностороннего развития, рационального использования кинезиологического потенциала. Экспериментальная проверка моделирования педагогической технологии спортивной подготовки юных ориентировщиков показала её целесообразность и эффективность.

Работа выполнена в Ульяновском государственном педагогическом университете. Защита состоялась в Московской государственной академии физической культуры. Специальность 13.00.04.

43. Жигун Е.Е. Формирование технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков на основе моделирования различных соревновательных дистанций: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2010. – 24 с.

Научная новизна полученных результатов заключается: а) в разработке и экспериментальном обосновании инновационной методики формирования технико-тактической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, на основе моделирования различных соревновательных дистанций, позволяющей существенно повысить эффективность управления учебно-тренировочным процессом; б) в теоретическом обосновании модельных показателей технического совершенства соревновательных дистанций, реализация которых дала возможность значительно расширить использование разнообразных форм двигательной активности юных ориентировщиков, повысить уровень развития их скоростных, координационных и интеллектуальных способностей; в) в разработке шкал оценок технического совершенства соревновательных дистанций, что способствовало значительному повышению качества планирования соревновательных трасс в беговых видах ориентирования и, как следствие, результативности соревновательной деятельности; г) в создании специализированных технологических карт соревновательных дистанций, адаптированных для основных типов рельефа и предназначенных для подбора оптимальных параметров соревновательных дистанций в возрасте от 10 до 16 лет, что дало возможность индивидуализировать процесс обучения технико-тактическим действиям и навыкам спортивного ориентирования.

Диссертация выполнена в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Защита прошла в НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Специальность 13.00.04.

2011

44. Фёдорова Т.А. Педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха на основе использования упражнений креативного характера: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Пермь, 2011. – 24 с.

В результате проведённых исследований разработана инновационная педагогическая модель обучения, которая базируется на использовании системы упражнений креативного характера с учетом индивидуальных и психологических особенностей детей с нарушением слуха. Методологическими условиями реализации педагогической модели являются: а) интеграция детей с нарушением слуха в здоровую среду; б) обеспечение межпредметных связей; в) построение содержания учебного материала на основе матрицы отношений и логических связей; г) обеспечение дифференциации требований на основе учета индивидуальных особенностей каждого учащегося, степени глухоты, физического и психического развития.

Экспериментальная проверка разработанной инновационной педагогической модели обучения спортивному ориентированию показала свою целесообразность и выявила достоверные положительные изменения изученных показателей за время педагогического эксперимента (морфофункционального состояния, индексов физического развития и функциональных возможностей детей с нарушением слуха в экспериментальной группе) ($P < 0,05$).

Диссертация выполнена в Пермском государственном педагогическом университете. Защита прошла в Тульском государственном университете. Специальность 13.00.04.

45. Сираковская Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 25 с.

В результате проведённых исследований определена необходимость сопряжённого развития технико-тактической, физической и психологической подготовки на начальных этапах занятий спортивным ориентированием. Установлено, что на этапе предварительного обучения развитие когнитивных процессов является ведущим звеном в технико-тактической подготовке ориентировщиков.

Разработана и апробирована новая методика подготовки спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения, базирующаяся на использовании игрового метода. Эффективность данной методики обеспечивается соблюдением разработанных методических требований к применению различных видов игровой деятельности в учебно-тренировочном процессе юных ориентировщиков на начальном этапе подготовки. Математическая проверка достоверности различий в соревновательной деятельности выявила статистически значимое превосходство ($P < 0,05$) спортсменов экспериментальной группы по результатам выступления в соревнованиях.

Работа выполнена в Московской государственной академии физической культуры. Защита состоялась там же. Специальность 13.00.04.

46. Фаина О.О. Оздоровительное ориентирование как средство физической культуры мужчин 35-45 лет, занятых в химическом производстве: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2011. – 24 с.

В результате проведённых исследований разработана и внедрена педагогическая модель физкультурной деятельности в рамках вне рабочего времени для мужчин 35-45 лет, занятых в химическом производстве. Обоснована совокупность организационно-педагогических условий успешной реализации физкультурной деятельности мужчин данного возраста, направленных на повышение их общей и специальной работоспособности.

Установлено, что модель физкультурной деятельности на основе такого вида спорта, как ориентирование на местности, включает оздоровительное ориентирование и его разновидности, комплекс специальных упражнений, направленных на развитие памяти, внимания и мышления, а также теоретический материал, направленный на обучение техническим приёмам владения картой и компасом. Проведённый педагогический эксперимент показал, что в результате целенаправленного педагогического воздействия с использованием оздоровительного ориентирования у мужчин 35-45 лет произошли существенные достоверные функциональные сдвиги в состоянии кардио респираторной системы и психической подготовленности, улучшились показатели аэробной работоспособности ($P < 0,05$), а также способность переносить гипоксию. Также увеличились показатели концентрации внимания, оперативной и зрительной памяти. Положительная динамика результатов проведённой опытно-экспериментальной работы показала высокую практическую эффективность занятий спортивным ориентированием для мужчин 35-45 лет.

Работа выполнена в Омском государственном техническом университете. Защита состоялась в Московской государственной академии физической культуры. Специальность 13.00.04.