

лось время его выполнения (с 4,8 до 4,6 с;  $P < 0,05$ ). В тестовом упражнении бег на 30 м с ходу, который характеризует быстроту двигательных действий, произошли достоверные улучшения показателей у спортсменов экспериментальной группы. Результат в беге улучшился с 3,97 до 3,58 с ( $P < 0,05$ ), что составило 12,1%. В контрольной группе эти сдвиги статистически недостоверны ( $P > 0,05$ ).

Анализ полученных результатов позволил выявить положительную динамику и специальной психической подготовленности ориентировщиков (табл. 3).

Наибольший прирост в контрольных упражнениях наблюдается в показателях оперативного мышления - с 2,0 до 5,9 усл. ед (на 196,4%;  $P < 0,001$ ), а оперативной памяти с 3,2 до 7,5 усл. ед (на 135,5%;  $P < 0,001$ ).

Улучшились результаты наглядно-образной памяти с 6,0 до 11,5 усл. ед. (на 90,6%;  $P < 0,001$ ); наглядно-образного мышления - с 4,7 до 8,5 усл. ед. (на 80,4%;  $P < 0,001$ ). Время выполнения теста на распределение внимания и устойчивость внимания уменьшилось, соответственно,

с 115,3 до 88,0 с ( $P < 0,001$ ) и с 227,3 до 165,6 с ( $P < 0,001$ ).

Показатели переключение внимания увеличились с 38,2 до 56,5 усл. ед. (на 47,7%;  $P < 0,01$ ). Так же возросли показатели объема внимания с 19,5 до 30,1 усл. ед. (на 54%;  $P < 0,01$ ) и пространственного восприятия направления с 21,2 до 32,6 усл. ед. (на 53,3%;  $P < 0,01$ ). Таким образом, можно констатировать, что все показатели специальной психической работоспособности в конце педагогического эксперимента достоверно улучшились по сравнению с исходными данными ( $P < 0,001, 0,01$ ).

**Заключение.** Положительная динамика результатов формирующего педагогического эксперимента подтверждает практическую значимость разработанной методики, которая применялась в подготовке квалифицированных ориентировщиков на основе использования специальных упражнений и тренажеров и позволяет рекомендовать спортсменам ориентировщикам использовать тренажеры и тренажерные приспособления, как для основных, так и для дополнительных за-

ятий в годичном цикле тренировки.

Для повышения эффективности проведения учебно-тренировочных занятий с использованием инновационной методики на основе применения специальных упражнений и тренажеров необходимо:

- одновременное (сопряженное) развитие физических и психических способностей;

- выполнение двигательных действий в упражнениях на тренажерах в диапазоне рабочих углов, характерных для бега ориентировщика в соревновательных условиях;

- моделирование двигательных действий в условиях круговой тренировки;

- общее или избирательное воздействие специально-подготовительных упражнений на определенные группы мышц (сгибатели или разгибатели) для развития специфических физических качеств;

- моделирование содержания, объема и интенсивности тренировочной нагрузки, характерной для конкретного этапа многолетней подготовки в данном виде спорта, при выполнении упражнений на тренажерах.

## ВИВАТ, ОЛИМПИАДА! Людмила ХУДЯКОВА (Иваново)

*На Олимпиаде 2014 в Сочи, в Доме болельщиков олимпийской команды России, в рамках Федеральной программы поддержки олимпийской сборной России «Одна страна – одна команда!», которая знакомит гостей с олимпийскими видами спорта, проходила презентация спортивного ориентирования. Наш вид спорта представляла член Президиума ФСОП Л.А. Худякова, которая в течение нескольких часов рассказывала о спортивном ориентировании и отвечала на вопросы болельщиков. Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила Людмилу Анатольевну поделиться своими впечатлениями об Олимпиаде и рассказать об этой презентации.*

Сочинская Олимпиада завершилась! Она была организована и проведена без единого серьезного срыва, на высочайшем уровне! Мне совершенно неожиданно удалось побывать на её второй половине. Руководителя нашего Департамента спорта и туризма перевели на работу в Москву, а Олимпийский комитет России выделял по одной путевке на региональные комитеты, и мне как члену Олимпийского комитета Ивановской области и в отсутствие руководителя предложили поехать в составе специальной группы Олимпийского комитета России. И вот, я в Сочи! В первый же день нам была предложена экскурсия по Олимпийскому парку. Парк – грандиозный по территории и по сооружениям. Сердце парка – Олимпийский огонь, площадь награждения, а вокруг них полукругом спортивные ледовые сооружения, в том числе стадион «Фишт», где проводились церемонии открытия и закрытия Олимпиады. Кроме того в Олимпийском парке были дома гостеприимств и бо-

лельщиков олимпийских команд России, Канады, Кореи и спонсоров Олимпиады. Каждый день мы выезжали на соревнования в горный кластер и в Олимпийский парк.

Впечатления потрясающие. Российская сборная команда, которая еще четыре года назад, на предыдущих Олимпийских Играх в Ванкувере, завоевала только три золотые медали и осталась за пределами топ-десятки командного зачета, за эти две недели постоянно меняла представление о себе, о своем потенциале. Перед стартом Олимпиады он казался довольно большим, достаточным, чтобы, по крайней мере, избежать второго провала подряд. В середине Олимпиады целью стало попадание в тройку лучших команд мира, а завершилось это фантастически успешным спуртом. Двумя золотыми медалями Виктора Ана в шорт-треке в забеге на 500 метров и в качестве «локомотива» в эстафете, сделавшей его трехкратным сочинским чемпионом. Победой в па-



раллельном слаломе сноубордиста Виктора Уайлда и последовавшим за ней долгожданным успехом в приносившем с 2010 года сплошные разочарования биатлоне: черную серию прервала мужская эстафетная гонка. Феноменальным триумфом в мужском масс-старте – дисциплина из разряда безусловных хитов: в ней весь подиум достался российским лыжникам – Александру Легкову, Максиму Вылегжанину и Илье Черноусову. Заездами четверок – и очередной золо-



той медалью российского бобслейного экипажа во главе с выдающимся пилотом и капитаном сборной России Александром Зубковым. Этот спурт позволил сборной России финишировать на верхушке медальной таблицы – впервые на Олимпиадах, как летних, так и зимних, за два десятка лет, с 1994 года, когда в норвежском Лиллехаммере забрались на неё ещё с богатым советскими кадровым багажом.

Было очень интересно присутствовать, заряжаться спортивным драйвом на победных спортивных состязаниях и

гордиться за нашу страну, за нашу Россию.

Но самым интересным в этой поездке было мероприятие по презентации спортивного ориентирования в Доме болельщиков олимпийской сборной команды России. В этом доме каждый вечер проводились встречи со знаменитыми людьми. Организаторами было предложено членам нашей группы презентовать два неолимпийских вида спорта. Такими видами стали плавание в ластах и спортивное ориентирование. Нас пригласили на вечернее шоу, где

перед нашим выступлением в течение двух часов шёл анонс этих видов спорта. Организаторы встреч награждали болельщиков билетами на соревнования за лучший вопрос, заданный участникам шоу. Болельщиков было очень много, даже пустили не всех желающих. Нас представили, спросили о впечатлениях на Олимпиаде и попросили рассказать о своих видах спорта и об их перспективах включения в Олимпиаду. Дальше было много вопросов от зрителей, фотосессия с активными болельщиками, многие брали автографы. Я, конечно, волновалась, нужно было отвечать на вопросы так, чтобы было понятно не специалистам, нужно было вложить много энергии, чтобы слушателям стало интересно. Но всё получилось очень удачно, нас не отпускали со сцены ещё полтора часа после окончания презентации. А в конце подходили ко мне и спрашивали – где можно найти тренера и с каких лет записывают в нашу секцию, а дети подходили с просьбой написать им пожелания. Наш вид спорта в олимпийском парке в Доме болельщиков сборной команды России звучал гордо.

Уезжали с Олимпиады с множеством впечатлений, с небольшой грустью о завершении грандиозного действия и с огромной гордостью за наших чемпионов и нашу страну.

Расставание с Играми в Сочи было ещё более волнующим, чем их открытие.

Праздник состоялся. Победа достигнута, Россия будет ждать новых Олимпиад, и особенно, с ориентированием в программе!

