

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

_____ Ю.С. Воронов

«_____» _____ 2017 г.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ 14-17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В
ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая подготовка»

Студент-исполнитель

И.М. Алутин

Научный руководитель

д.п.н., профессор

Ю.С. Воронов

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК,

начальник

Главного управления

спорта Смоленской области

Э.М. Заенчковский

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1 Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.....	6
1.2 Техническая подготовка в спортивном ориентировании	10
1.3 Характеристика элементов техники спортивного ориентирования, приёмы и способы ориентирования	13
1.4 Подготовка спортсменов на этапе углублённого изучения техники ориентирования (14-17 лет).....	15
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1 Задачи исследования	21
2.2 Методы исследования	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1 Исследование динамики уровня интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков 14-17 лет в результате применения тренажёров и специальных упражнений.....	30
3.2 Исследование показателей технической подготовленности спортсменов- ориентировщиков 14-17 лет в результате применения «азимутального» полигона.	33
ВЫВОДЫ	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время спортивное ориентирование требует от спортсмена перемещения по местности любого типа с высокой скоростью и ювелирной точности выхода в заданную точку дистанции.

Возникновение новых дисциплин в спортивном ориентировании, сложность и разнонаправленность процесса тренировок выдвигают на первое место проблему формирования основ технической подготовленности на этапе предшествующем периоду спортивного совершенствования, что в значительной степени способствует улучшению результативности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом (Ю.С. Воронов, 2009).

В ориентировании применяются три основных вида подготовки: физическая, психическая и технико-тактическая. Каждый из указанных разделов важен в процессе совершенствования спортсмена, но основу всё же составляет технико-тактическая подготовка, т.е. базовый вид подготовки в ориентировании (В.Г. Акимов, 1987; Н.Д. Васильев, 1994; В.В. Чешихина, 2006).

Проблема комплексного (сопряжённого) сочетания в соревновательной деятельности физических и интеллектуальных качеств, воспитание их в процессе спортивной тренировки, является одной из наиболее сложных и недостаточно разработанных проблем в теории спортивного ориентирования (З.В. Васильева, 2007).

Сочетание физических и интеллектуальных качеств является основополагающим для успешного выступления в соревнованиях, что заставляет тренеров постоянно искать новые формы и методы технического совершенствования квалифицированных спортсменов, связанных с более глубокой подготовкой, оттачиванием навыков ориентирования до

автоматизма, с применением нестандартных решений в тренировке, в том числе, с использованием тренажёров, интеллектуальных заданий и специализированных полигонов.

Принято делить многолетний процесс подготовки спортсменов на 3 этапа (А.С. Лосев, 1984; Ю.С. Воронов, 2001, 2005; В.С. Фарфель, 2004): а) стадия базовой технической подготовки; б) стадия углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства; в) стадия сохранения спортивно-технического мастерства. При этом начало этапа углублённого изучения технических приёмов приходится на возраст 14-17 лет.

Поскольку качество технической подготовленности во многом обуславливается степенью прочности основ техники спортивного ориентирования, приобретенных на ранних этапах спортивной тренировки, проблема роста спортивных результатов вызывает необходимость более основательного изучения современных методов и средств, применяемых для совершенствования техники спортивного ориентирования.

Одним из универсальных средств в технической подготовке спортсмена-ориентировщика, связывающим воедино тренировку физических и умственных качеств, является «азимутальный» полигон, способствующий более тесному сотрудничеству спортсмена и тренера в рамках тренировочного занятия.

Изучение публикаций ведущих ученых и специалистов в области спортивного ориентирования показало отсутствие исследований по применению «азимутальных» полигонов в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков (Б.И. Огородников, 1980; Ф.С. Уховский, 1995; В.В. Чешихина, 1997; Ю.С. Воронов, 2003, 2004, 2010; А.А. Ширинян, А.В. Иванов, 2010; С.А. Казанцев, 2010).

Учитывая важность поступательного роста спортивных результатов в процессе многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, экспериментальное обоснование

эффективности применения специализированных упражнений, комплексно развивающих умственные и физические способности на основе использования азимутальных полигонов, будет иметь *актуальное* значение.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные средства формирования основ технической подготовленности спортсменов 14-17 лет, специализирующихся в ориентировании бегом.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов 14-17 лет, специализирующихся в ориентировании бегом.

Предмет исследования – средства формирования технической подготовленности спортсменов 14-17 лет, специализирующихся в ориентировании бегом, на основе применения азимутальных полигонов и упражнений интеллектуальной направленности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование «азимутального» полигона и упражнений интеллектуальной направленности в процессе комплексной подготовки, позволит улучшить мыслительные способности спортсменов-ориентировщиков 14-17 лет, технику измерения расстояний и точность передвижения по азимуту, уменьшит время ухода с контрольного пункта, что даст возможность значительно повысить результативность соревновательной деятельности на данном этапе многолетней подготовки.

Практическая значимость. Результаты, полученные в процессе исследования, помогут сократить сроки овладения техническими навыками и повысят эффективность управления учебно-тренировочным процессом в ДЮСШ и СДЮШОР спортивного ориентирования на этапе углублённого совершенствования. Фактические данные также могут применяться в учебном процессе вузов физической культуры и при повышении квалификации тренеров-преподавателей по спортивному ориентированию.