

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное 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

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**АНАЛИЗ ВЫБОРА И РЕАЛИЗАЦИИ ПУТИ ДВИЖЕНИЯ НА  
ДИСТАНЦИЯХ ЗАДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМИСЯ В ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ**

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.03 «Спорт»

Студент-исполнитель

Д.А. Грачева

Научный руководитель  
д.п.н., профессор

Ю.С. Воронов

Оценка за работу

Председатель ГЭК, к.п.н.,  
директор СДЮСШОР №3 г. Смоленска

В.И. Довженко

Смоленск 2019

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1    Характеристика    соревновательной    деятельности    в    спортивном ориентировании бегом .....	7
1.2    Принципы выбора и реализации пути движения в спортивном ориентировании бегом .....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	20
2.1    Методы исследования.....	20
2.2    Организация исследования .....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1    Принципы выбора и реализации пути движения высококвалифицированными спортсменами в ориентировании бегом в дисциплине кросс-спринт .....	27
3.2    Принципы выбора и реализации пути движения высококвалифицированными спортсменами в ориентировании бегом в дисциплине кросс-лонг .....	34
3.3    Влияние фактора успешности на выбор и реализацию пути движения высококвалифицированными спортсменами, специализирующимися в ориентировании бегом .....	40
ВЫВОДЫ .....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором сочетаются высокие умственные и физические нагрузки на фоне большого эмоционального и волевого напряжения, направленные на самостоятельное решение ряда практических задач. Спортивное ориентирование требует от спортсменов конкретных знаний, навыков и умений для передвижения по незнакомой местности с использованием карты и компаса. Сущность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определённую трассу (дистанцию) по незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (33, 41).

Соревнования по спортивному ориентированию – это серьезное испытание силы, быстроты, выносливости, и волевых качеств спортсмена, способности продуктивно мыслить и принимать решение на фоне развивающегося утомления. Поэтому подготовленность спортсмена, занимающегося спортивным ориентированием, понятие в определенной мере сложное, и связано это со сложностью самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности, большую физическую нагрузку и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы, как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения, коррекция по ходу выполнения принятого решения (52).

Спортивное ориентирование является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости, а результат определяется объединением физической и психологической подготовленности, где физическая подготовленность – это фундамент, на котором строится спортивное мастерство. Но не меньшее значение имеет технико-тактическая подготовка, без высокого уровня развития которой невозможно достижение высоких результатов.

Несмотря на большое число публикаций, посвященных различным вопросам спортивного ориентирования, вопросы выбора и реализации путей движения спортсменами высокой квалификации, специализирующихся в беговых видах ориентирования, являются до настоящего времени недостаточно изученными. Поэтому исследование, направленное на изучение особенностей и выявление закономерностей принятия решений по выбору пути движения высококвалифицированными спортсменами будет иметь *актуальное значение*.

**Цель исследования** – выявить наиболее эффективные принципы и стратегии планирования путей движения квалифицированными спортсменами, специализирующимиися в кроссовых видах ориентирования.

**Объект исследования** – процесс соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующимиися в кроссовых видах ориентирования.

**Предмет исследования** – особенности выбора и реализации высококвалифицированными спортсменами, специализирующимиися в ориентировании бегом, пути движения между контрольными пунктами на дистанциях заданного направления.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что выявление, теоретическое обоснование и внедрение в практику наиболее эффективных принципов планирования и реализации выбора пути движения между КП в условиях соревновательной деятельности будет способствовать улучшению результативности соревновательной деятельности у спортсменов, специализирующимиися в ориентировании бегом.

**Задачи исследования.** Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить основные технико-тактические приёмы и способы ориентирования, применяемые высококвалифицированными спортсменами при преодолении дистанций заданного направления в ориентировании бегом.
2. Установить наиболее эффективные приёмы выбора и реализации пути движения на дистанциях заданного направления.

3. Разработать практические рекомендации по совершенствованию методики подготовки, направленной формирование техники и тактики выбора и реализации пути движения в беговых видах ориентирования.

**Практическая значимость.** Результаты, полученные в процессе теоретического обоснования наиболее эффективных принципов выбора пути движения на дистанциях заданного направления в ориентировании бегом, могут применяться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и СДЮСШОР с целью повышения качества подготовки спортивного резерва и в учебном процессе студентов вузов, специализирующихся в спортивном ориентировании.

**Достоверность и объективность** полученных автором научных результатов обеспечена современной теоретической и методологической базой исследования, использованием комплекса научных методов познания, адекватных цели и задачам исследования, сочетанием количественного и качественного анализа полученных фактических данных.

**Основные положения, выносимые на защиту.**

1. Принципы выбора и реализации пути движения на дистанциях заданного направления в спортивном ориентировании бегом в дисциплине кросс-спринт значимо отличаются от выбора пути движения между контрольными пунктами и его реализацией в дисциплине кросс-лонг, что необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса и конструировании соревновательных дистанций.

2. Основными технико-тактическими приёмами, которые используют высококвалифицированные спортсмены на дистанции заданного направления в спортивном ориентировании бегом в дисциплине кросс-спринт и кросс-лонг являются движение по линейным ориентирам и движение по точному чтению карты, что предопределяет целенаправленное применение специализированных двигательных заданий в процессе тренировочной деятельности.

3. Более сложные, в техническом отношении, пути движения между контрольными пунктами выбирают спортсмены-ориентировщики, имеющие большой соревновательный опыт и уверенность в собственных физических силах.

Для таких успешных спортсменов необходимо обязательно включать в тренировочный процесс интеллектуальную подготовку, что даст возможность целенаправленно формировать не только технико-тактические навыки, но и оптимальные стратегии соревновательной деятельности.

**Апробация работы.** Основные результаты исследования обсуждались и получили положительную оценку на научно-практических конференциях студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования (2017-2018 гг.). Материалы диссертационного исследования отражены в журнале ФСО России «Азимут»: Грачева, Д.А. Влияние фактора успешности на выбор и реализацию пути движения высококвалифицированными спортсменами / Д.А. Грачева // Азимут. – 2019. – №1. – С. 13-14.

**Структура и объём работы.** Основное содержание работы изложено на 58 страницах машинописного текста. Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций, приложения и списка литературы, который включает 71 литературный источник. Работа иллюстрирована 3 рисунками и 6 таблицами.