

Orient-murman.ru

Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий и валеологии

Курсовая работа

Предстартовая подготовка спортсменов-ориентировщиков высокого
класса

Студент

Красноярск 2010

Введение

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), нанесенных на карту и расположенных на местности. Результаты участников, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. По длине дистанций или по ожидаемому времени победителя соревнования делятся на суперспринт, спринт, короткие, средние, классические укороченные, классические, длинные, сверхдлинные, марафонские (Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н., 2001).

Деятельность ориентировщика на дистанции весьма разнообразна. Во время движения по дистанции спортсмен должен следить за местностью, выделяя ориентиры, помогающие точно определять путь, ориентировать и читать карту, контролировать расстояние, набор высоты и направление. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения. (Богатов С.Ф., 1982).

Результат участника зависит от его способности быстро и четко реагировать на изменение ситуации.

Где бы не проводились соревнования по спортивному ориентированию, кто бы не принимал в них участие, всегда в процессе соревновательной деятельности возникают ошибки, не позволяющие спортсмену показать максимально возможные результаты (Зенина Т.М., 1996).

Актуальность исследования в спорте высших достижений в спортивном ориентировании физическая и техническая подготовленность спортсменов ориентировщиков находится примерно на одинаковом уровне, результат участника во многом зависит от количества и степени допущенных

ошибок на дистанции, поэтому исследования в этой области являются актуальными.

Цель нашего исследования - выявление влияния анализа выступлений на прошедших соревнованиях на последующие результаты.

Задачи:

1. Изучить литературные источники, касающиеся вопроса анализа выступлений спортсменов на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Разработать опросник для выявления типов ошибок, допускаемых спортсменами секции спортивного ориентирования СФУ. Провести анкетирование, проанализировать полученные результаты.

3. Разработать методику, позволяющей устранять ошибки.

4. Проверить эффективность разработанной нами методики.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Социологический опрос.

3. Метод математической статистики.

Объект исследования: соревновательная деятельность спортсмена ориентировщика.

Предмет исследования: методика устранения ошибок в спортивном ориентировании бегом.

Гипотеза работы: мы предполагаем, что разработанная нами методика исправления ошибок позволит улучшить результаты.

Глава I. Литературный обзор

Спортивное ориентирование направлено на повышение спортивного мастерства, завоевание высоких мест, медалей, чемпионских вершин на мировом и европейском уровнях и как массовый, оздоровительный вид спорта, позволяющий постоянно увеличивать число занимающихся физической культурой и приобщать людей к здоровому образу жизни (Воронов Ю.С., Пирог В.А., 1994.).

Массовость спортивного ориентирования в значительной степени обусловлена его оздоровительным характером. Бег в лесу на свежем воздухе в любую погоду зимой и летом по дистанциям для различных возрастных групп с повышенной скоростью, когда мысли переключаются только на поиск контрольных пунктов – что может быть интереснее и полезнее после трудового дня для городского жителя, страдающего от недостатка движений!? Для детей – это романтика леса и вечного поиска.

Дорога к тренировкам через анализ и планирование

Успешность выступления в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от качества проведенного анализа результатов прошедшего сезона и составленного на его основе плана подготовки к предстоящим соревнованиям.

Анализ планирования реализации. Данная схема актуальна на любом этапе занятия спортом. Что помешало более успешному выступлению? Как это исправить? Ответьте на эти вопросы, и вы на полпути к успеху.

Поиск причин неудач и успехов

Прежде всего оцените все стороны подготовленности: техническую (техника ориентирования, техника передвижений), физическую, психологическую, интеллектуальную. Не забудьте отметить как причины неудач, так и причины успешных выступлений. Большим помощником вам окажутся сплиты. Сравнивая личное время прохождения того или иного отрезка дистанции с лучшим временем на данном этапе и обращаясь к карте

можно сделать более объективные выводы. Найдите причину проигрыша учтите при составлении плана тренировок на будущий год. Обязательно запишите свои выводы в дневнике, и хотя бы иногда заглядывайте на его страницы. Повят это способствует росту результатов, особенно если размышлять на эту тему и искренне желаешь повысить свое мастерство.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки. Первый шаг сделан: перед вами лежит план-график, в котором 12 месяцев разделены на циклы, каждый из которых включает 4 периода. Теперь можно приступить к более детальному планированию.

1.1 Виды подготовки в спортивном ориентировании бегом

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Также большое значение имеет проблема оптимального соотношения уровней развития физических качеств, о чем пишет известный специалист В.П. Филин (Филин В.П., 1987).

1.1.1 Физическая подготовка

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям. Соревновательная деятельность в ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересечённой местности и напряжённой мыслительной деятельностью, обеспечивающей целенаправленное передвижение по дистанции с использованием спортивной карты и компаса. На протяженной и сложной по рельефу местности дистанции без выносливости, силы, ловкости, скорости и гибкости ориентировщику не обойтись. Следовательно, одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является

обеспечение высокого уровня физической подготовленности — фундамента, на котором строится мастерство спортсмена.

Выносливость и скоростные способности. Основным физическим качеством спортсмена ориентировщика является специальная выносливость. Выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции. Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при передвижении на лыжах и т.д. Для поддержания на дистанции высокой скорости передвижения необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочной программе по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью, и неспособностью её повысить.

Спортивное ориентирование относится к числу тех видов спорта, в которых нет стандартных дистанций, а условия соревновательной борьбы постоянно меняются. Легко пробегаемый лес меняется на заросли, бег по дороге сменяется передвижением по болоту и т. д., а значит, без развития ловкости не обойтись. Движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны, поэтому обладающий хорошей подвижностью мышечного, связочного и суставного аппарата спортсмен способен передвигаться гораздо быстрее, чем его "неповоротливый" соперник. У более гибкого спортсмена в несколько раз меньше риск получения травмы на дистанции ориентирования. Из вышесказанного следует, что для совершенствования физической подготовленности в тренировочный план следует включать специальные тренировки по развитию быстроты, ловкости, гибкости, силы мышечных групп. Отсутствие таких тренировок, или малое их количество не позволяет достичь высоких показателей специальной выносливости ориентировщика.

Физическая подготовка спортсмена – это процесс воспитания физических качеств – выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощением и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. (Холодов Ж.К., 1997).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена, с учетом особенностей вида спорта. Для этого используются специальные упражнения. СФП ориентировщика должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементами и характером нагрузки в спортивном ориентировании. Если для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, то для СФП – строго направленное (Верхошанский Ю.В., 1988).

Соревновательная деятельность ориентировщика происходит на уровне верхней границы области скоростной (более точный термин – «специальной») выносливости. Упражнения по развитию специальной выносливости можно также называть темповыми: во время их выполнения часть энергии вырабатывается за счет подключения анаэробных процессов.

Задачи специальной физической подготовки в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами специальной физической подготовки являются: бег на тренировочных и соревновательных

трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально – подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости (Верхошанский Ю.В., 1988.).

Физическая подготовка должна учитывать степень влияния физических упражнений на системы и органы, спортсменов, а также учитывать адекватность применяемых упражнений и нагрузок функциям и структуре соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Исходным пунктом организации физической подготовки является анализ соревновательной деятельности в спортивном ориентировании (Васильев Н.Д., 1985).

В настоящее время имеется большой арсенал физических упражнений: - циклических и ациклических, алактатных, гликолитических, аэробных, которые можно выполнять с различными уровнями интенсивности и мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

Метод тренировки – это организация средств подготовки в соответствии с поставленными целями. Основными элементами структуры здесь являются: средства тренировки, объем и интенсивность упражнений, интервал отдыха и количество повторений (Холодов Ж.К., Суслов Ф.П., 1997). В ориентировании хорошая физическая подготовка имеет, возможно, большее значение, чем во многих других видах спорта. Когда спортсмен физически готов, он может не только передвигаться быстрее, но и более точно, экономя большее количество времени. Посредством тренировки он будет успешнее справляться с физической нагрузкой. Это поможет меньше отвлекаться и больше концентрироваться на навигации. Больше внимания можно уделить выбору и прохождению маршрута, чтобы они были выполнены точно и аккуратно. Даже для тех ориентировщиков, которые делают ставку на технику, а не на физические возможности, хорошая физическая форма позволит более эффективно применять технические

приемы, так как не будет ярко выраженного фона утомления организма, характерного для слабо подготовленных спортсменов.

1.1.2 Техническая подготовка

Сличение карты с местностью

Суть процесса ориентирования состоит в получении информации путем чтения карты, ее интерпретации и сопоставления с тем, что мы видим на местности. Все это необходимо для того, чтобы с той или иной долей уверенности прийти к заключению, в какой точке мы находимся в настоящий момент. Иными словами, нужно раз за разом выдвигать гипотезу о том, в какой точке карты мы сейчас находимся и получать подтверждение этой гипотезы, наблюдая за окружающими нас ориентирами. При этом количество информации, которое мы получаем, может быть избыточным, оптимальным или недостаточным. Все зависит от того, сколько различных объектов, распознаваемых нами на местности, находится в поле нашего зрения, и на каком расстоянии от нас они находятся. Главный вопрос, который встает перед нами при обработке информации, получаемой с помощью чтения карты и наблюдения за местностью, можно выразить четырьмя словами: “сходится или не сходится?”. Если воображаемая нами картинка местности похожа на то, что мы видим перед собой, значит “сходится!” и мы, скорее всего, находимся там, где и предполагали. Еще один - два раза подряд “сходится!!!”, и вот уже отброшены последние сомнения. Если же “не сходится”, то мы начинаем двигаться более осторожно, получаем новую информацию, анализируем. “Не сходится?”, опять “не сходится???” , значит, надо искать другое решение, мы находимся не там, где предполагали.

Умение опознавать объекты по их внешнему виду, форме и взаимному расположению и находить соответствие между картой и местностью является решающим фактором в успешном освоении техники ориентирования. Такое умение приходит, безусловно, с опытом. Чем больше разнообразных ситуаций встречает при прохождении дистанций ориентировщик, тем больше

становится “багаж” его знаний и тем увереннее чувствует он себя на абсолютно незнакомой местности. Вот почему опыт участия в соревнованиях в различных регионах нашей страны и за рубежом поистине неопределим, особенно на элитном уровне.

При планировании выделите время для совершенствования техники передвижений (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде). Особое внимание стоит уделить подбору средств и методов совершенствования техники ориентирования. Основной ошибкой при составлении тренировочных планов является снижение объема работы с картой в подготовительном и переходном периодах. Спортсмены увлекаются беговой работой большого объема, напрягая при этом мышцы, забывая про мозг. В связи с этим в начале предсоревновательного периода любая мыслительная деятельность в сочетании с физической нагрузкой вызывает большие трудности. Добавление работы с картой в тренировки по развитию физических качеств позволяет достичь более высокого уровня совершенствования элементов техники ориентирования и разнообразить спортивные занятия. Постарайтесь учесть это в своём будущем плане. Уделите особое внимание тем элементам ориентирования, которые давали сбой в предстоящем сезоне. Продумайте специальную программу по их совершенствованию.

Техническая подготовленность является основой мастерства спортсменов – ориентировщиков и занимает ведущее место в системе спортивной подготовки.

Техническая подготовленность характеризуется:

- объемом специальных навыков;
- эффективностью;
- освоенностью техники.

Техническая подготовка в спортивном ориентировании включает в себя систему двигательных действий в сочетании с выполнением умственных действий. Обучение техники спортивного ориентирования – это

формирование специальных технических навыков, служащих средством достижения спортивных целей, как в процессе соревнований, так и на тренировке. Эффективность освоения техники определяется результатами спортивной деятельности.

Как указывает Матвеев Л. П., технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимого уровня совершенства (Матвеев Л.П., 1997).

Деятельность ориентировщика в соревновательной деятельности весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом, легендами, делать отметки на КП. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения. Сущность техники состоит в выполнении решений спортсмена, а сущность тактики состоит в оценке ситуации и принятии решений (Васильев Н.Д., 1985).

Роль технической подготовки очень велика. Даже опытные спортсмены, члены сборной страны из-за технических ошибок иногда теряют десятки минут. У начинающих же ошибки в методах технической подготовки и плохая техника бега могут надолго задержать рост результатов, несмотря на большое количество сил и времени, потраченных на тренировки.

Технику спортивного ориентирования составляют десятки приемов.

Чтение карты можно разбить на отдельные, взаимопересекающиеся элементы, такие как считывание информации о местности и о дистанции, выделение существенного, запоминание и анализ увиденного на карте.

Такие правила чтения карты как «правило большого пальца» или метод повторного чтения являются обязательными для всех спортсменов.

При слежении за местностью большую роль играет произвольное запоминание. Этот прием позволяет перераспределять внимание на другие задачи (например, тактические), а также произвольно запоминать

необычные, выделяющиеся ориентиры, помогающие точно контролировать свой путь (Лосев А.С., 1984).

Основная сложность при наблюдении - это представление местности в виде условных знаков карты. Здесь процесс слежения за местностью и процесс чтения карты взаимопересекаются и дополняются. Оптимально такое соотношение, когда образ карты и образ соответствующего участка местности будут с равной четкостью представлены в памяти, и таким образом при очередном техническом действии образ местности или карты будет не заново воссоздаваться, а лишь дополнится текущей информацией (Воронов Ю.С., 2002).

Существует несколько способов контроля расстояний на местности: счет пар-шагов, по ориентирам, глазомерный способ, по ощущениям, по времени движения. На карте длину отрезка можно измерить с помощью линейки компаса или используя глазомерный способ.

Использование мышечных и зрительных ощущений основано на сравнении их с эталонными ощущениями, хранящимися в памяти (либо в мерах длины, либо в оперативных эталонах, полученных в ходе выполнения предыдущих технических действий).

Контроль направления производится по ориентирам, по чувству направления, по солнцу, но самый главный прием – использование компаса, либо с помощью взятия точного азимута, либо более быстро, грубого – по направлению.

Контроль высоты требуется в средне- и сильнопересеченной местности. Контролировать высоту движения можно по ориентирам, по ощущениям (чувству высоты).

Ориентирование карты наиболее часто употребляемый элемент техники ориентирования, применяющийся опытными спортсменами, практически, подсознательно. Ориентировать карту можно по компасу, солнцу, ориентирам.

Движение по направлению – прием грубого ориентирования; применяется, когда надо быстро достичь достаточно заметного ориентира и нет возможности использовать попутные. Направление берется либо с карты, либо по ориентирам, либо используя стрелку компаса или солнце.

Движение по ориентирам – также прием грубого ориентирования, при котором для достижения цели используются заранее выбранные (промежуточные) ориентиры и их сочетания. Основную роль здесь играет контроль расстояния и грубое чтение карты. Движение производится, в основном, вдоль линейных ориентиров или по цепочке ориентиров, отстоящих друг от друга на расстоянии в одну-, две длины видимости. Третий вариант движения по ориентирам – бег по горизонтали или поперек склона.

Движение по азимуту – прием точного ориентирования, использующийся при выходе на малозаметные ориентиры небольшой протяженности (Богатов С.Ф., 1982).

Снятие азимута с карты производится так: край пластины компаса соединяется с исходной и конечной точками движения, затем колба компаса поворачивается до совмещения линий «север-юг» на колбе с линиями магнитного меридиана на карте.

В большинстве случаев вместе со снятием азимута производят и оценку расстояния по карте.

Следующий элемент движения по азимуту – определение направления движения, которое производят при совмещении северного конца стрелки компаса и северных рисок на колбе, и, продолжая направление пластины взглядом, подбирают заметный ориентир на расстоянии видимости. Дальше можно бежать к нему и снова повторить взятие направления на следующий ориентир и т. д.

К точному ориентированию также относится движение с чтением карты, характеризующееся подробным сличением карты с местностью,

остановками для чтения при выходе на КП или в точках смены направления движения (Воронов Ю.С., 1997).

К вспомогательным приемам относится отметка прохождения КП. Она состоит из чтения легенды (с целью окончательного уточнения местоположения КП относительно ориентира, на котором он находится и номера КП), подготовки карточки для отметки, самой отметки и ее проверки, после чего осуществляется правильный уход с КП.

1.1.3 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактические действия спортсменов-ориентировщиков – один из основных факторов, определяющих конечный результат в состязании. Тактика в спортивном ориентировании – это “умение на соревнованиях самостоятельно выбирать по этапам самый рациональный путь движения, который наилучшим образом соответствовал бы уровню техники, приобретенного опыта, физических, умственных и психических качеств ориентировщика, а также умение ловко сочетать их в зависимости от обстановки и условий, чтобы пройти всю дистанцию с наилучшим результатом”. (Лосев А.С., 1984).

Решение любой тактической задачи начинается с оценки ситуации. Оценить ситуацию – значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи, и оценить их значение. В любой ситуации бывают как постоянно действующие, так и временные, ситуационные факторы.

Сначала решение применяется обычно в общей форме, затем детализируется. Степень детализации зависит от накопленного опыта, уровня тактической подготовки. Запас навыков решения задач накапливается по мере участия в соревнованиях и тренировках, поэтому в схожих, стандартных ситуациях квалифицированные спортсмены мыслят более обобщенно, автоматически.

Выбор пути – основная тактическая задача на трассах заданного направления. При выборе пути проводится выделение опорных ориентиров, которые можно разделить на тормозные, ограничивающие, рассеивающие и привязки.

Тормозные - легко заметные ориентиры, лежащие поперек движения и за КП.

Ограничивающие - заметные линейные ориентиры, расположенные вдоль пути движения, позволяющие контролировать направление движения.

Рассеивающие ориентиры - те, которые требуют обхода, например болота, озера, участки труднопроходимые, холмы.

Привязки - ориентиры, с которых начинается точное ориентирование для выхода на КП.

Выбор варианта начинается с предварительной оценки участка местности, по которой предстоит бежать спортсмену, с помощью карты. До КП проводится выбор пути ухода на следующий. Особое внимание уделяется оценке района расположения КП - конечной цели перегона («выбор пути начинается от точки КП»). Производится определение последней привязки, как наиболее надежной и четко опознаваемой точки начала точного ориентирования. После этого выбирается путь (прямо, справа, слева) и промежуточные ориентиры, приемы ориентирования (Васильев Н.Д., 1985).

Чем ближе к КП последняя привязка, тем короче участок точного ориентирования, тем быстрее будет пройден перегон.

Очень важно уметь вовремя применить такие приемы как «удлинение КП», «бег в мешок», снизить скорость движения до оптимальной, использовать «встречный ход», точное движение по азимуту, счет пар шагов, выход с упреждением. Необходимо учитывать особенности карты, ее точность, читаемость, специфику отражения проходимости, контуров леса и градации дорожной сети, размеры нанесенных микрообъектов. Немаловажным фактором являются погодные условия и стартовая минута участника, время года и экипировка спортсмена. Приходится учитывать и

характер постановки дистанции начальником трасс (постановка призмы около ориентира, видимость призмы, ее расположение относительно выхода на ориентир, любимые точки КП) (Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., 1978).

В горных районах на выбор пути, кроме необходимости уменьшить набор высоты, влияет и крутизна склонов.

Взаимодействие с соперниками требует решения особых тактических задач. Прежде всего, ориентировщики используют друг друга для облегчения наблюдения за местностью. Наличие соперников на дистанции приводит к уменьшению количества приемов точного ориентирования (догнать «паровоз», использовать «встречный бег», «пройти по головам», по тропе ухода). Необходимо научиться использовать соперников и, контролируя ситуацию, вовремя переключившись на точную индивидуальную работу, «взять КП» и уйти от «паровоза».

Задачу оторваться от соперника иногда приходится входе эстафеты или командной гонки. Если простое повышение скорости не помогает, приходится пользоваться имитацией отметки или «промаха» на КП, либо, полностью выбрав вариант пути до КП, использовать это преимущество.

Решающий выбор пути предлагается там, где время прохождения разных вариантов путей движения различается до нескольких минут. Характерная особенность такого перегона - невозможность быстро, за один взгляд на карту, оценить преимущества того или иного варианта. Связаны эти перегоны с наличием на местности разнообразных и не очень больших по площади рассеивающих ориентиров (болот, холмов, скальных массивов).

Решающий выбор пути начинается не с выбора последней привязки, как обычно, а с анализа различных путей обхода или преодоления рассеивающих ориентиров причем перегон разбивается на участки с границами в узловых точках, где сходятся различные возможные варианты, и на каждом участке нужно оставить один способ достижения каждого из узлов перегона.

При решающем выборе пути главную роль играет умение представить местность по карте и оценить потери времени при каждом варианте движения, на что обычно требуется много времени.

Учитывая это, требуется во всех возможных местах (на старте, при беге до пункта К, во время движения по линейным ориентирам), просмотреть дистанцию по карте, выявить и изучить подобные перегоны заранее, постараться определить пути ухода со всех КП.

Выбор темпа и ритма движения, как тактическая задача, присутствует во многих видах спорта. От темпа зависит физическое утомление, которое может ограничить и умственную работоспособность ориентировщика. Выбрать ритм движения - значит, задать оптимальный порядок действий на дистанции. Ритм движения определяется решением других тактических задач: выбора пути, взаимодействия с соперниками, преодоления усталости к концу дистанции. Надо среагировать и на изменение сложности различных участков местности, особенно на то, как часто обращаться к карте, где от грубого ориентирования перейти к точному. Очень важно научиться правильно выходить из ситуаций, когда в результате неправильных действий совершена ошибка и нужно решить, как ее исправить с меньшими потерями времени. При потере ориентировки необходимо спокойно сосредоточиться и, сначала мысленно, а потом и реально выйти на ближайший надежный ориентир и заново начать движение.

На старт каждого соревнования спортсмен должен выходить, имея четкий тактический план.

На выбор тактического плана влияют: степень ответственности соревнования, информация о нем, текущий уровень и задачи подготовки.

1.1.4 Психологическая подготовка

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

Ощущение своего состояния. В ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию. Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях. Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом можно разделить на несколько разделов: — регуляция предстартовых состояний;

1. поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
2. выбор правильной мотивации и установление цели.

Планируя предстоящий тренировочный год уделите внимание психологической подготовке. Выберите те средства и методы, которые помогут решить именно ваши проблемы. Не оставляйте тренировку психики на соревновательный период, начинайте уже в переходный, тогда есть шанс успеть. ___ Психологическая подготовка ориентировщиков - новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней - выбор оптимального режима поведения во время соревнований, построение определенного алгоритма принятия решений в соревновательных ситуациях. Приводим следующую общую для всех видов спорта систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям (по А.Ц. Пуни):

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
 - 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
 - 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
 - 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
 - 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
 - 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
 - 7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
 - 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.
- Рассмотрим некоторые моменты этой подготовки.

Прежде всего спортсмен должен знать основные предстартовые состояния, такие как: «предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность» (Рубенштейн С.П., 1999.).

Спортсмен, знающий симптомы предстартовых состояний, в нужный момент может взять себя в руки и добиться улучшения результатов, например с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. С помощью психологической подготовки, тренировки спортсмены ориентировщики должны достигать наиболее приемлемого в соревновании предстартового состояния «боевой готовности». Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения (Немов Р.С., 1999).

1.1.5 Психические процессы и их роль в спортивном ориентировании (Зенина Т.М., 1995).

Психические процессы	Роль в соревновательной деятельности
<u>Перцепция</u> Ощущения Восприятия Представления Глазомер	Пространственная ориентация: ощущение направления расстояния, времени. <u>Восприятие</u> карты формирует <u>представление</u> о местности (планирование, предварение ситуации) <u>Восприятие</u> местности формирует <u>представление</u> образа на карте (маркированная трасса, рисовка карты) Восприятие расстояния на карте и на местности.
<u>Аффект</u> Эмоции	Эмоциональное реагирование на ситуацию. - ситуация неожиданная – эмоциональный стресс - ситуация не требующая мышления – монотония

Чувства	- ситуация ожидаемая – тревожность Чувство расстояния, времени, направления, Чувство грунта Чувство местности
Воля Мотив Активность Действия	Мотив, мотивации определяют целевые установки участия в соревнованиях. Стратегии: установка на победу, установка на избегание ошибок. Активность – умственная, физическая, социально – экологическая, творческая. Обучение Учебно – тренировочный процесс Соревновательная деятельность
Мышление Представление Речь	Принятие решений в условиях неопределенности – это и есть мышление. Представление о местности по карте – это сложный интеллектуальный процесс. Понятийные образы карты и местности формируются при их вербализации.
Сознание Память Внимание	Сознание – это системообразующий фактор психики Соревновательная деятельность возможна только при участии сознания. Память способствует формированию ЗУН, опыта Запоминание карты избавляет спортсмена от необходимости постоянного чтения карты Внимание контролирует протекание всех психических процессов. Это главное психическое явление, определяющее способности к ориентированию.

1.1.6 Психическое состояние спортсменов перед стартом

Психическое напряжение.

Среди многих факторов, обеспечивающих продуктивность деятельности человека, одно из главных мест занимает уровень психического напряжения. В обыденной жизни он колеблется в довольно широких границах — от дремотных состояний до творческого вдохновения. Крепкий сон — это отсутствие сознательного психического напряжения. Максимум психического напряжения — это граница человеческих возможностей, когда реализуются подготовленность и резервы. Но как определить: был ли это предел или многое осталось не вскрытым? Рекорды, по сути своей, показатели максимума. Но поскольку они из года в год растут, ясно, что понятие максимума относительно и абсолютным вряд ли станет. Как-то принято разграничивать понятия физического и психического напряжения.

Конечно, их соотношение у математика, решающего сложную задачу, и штангиста, поднимающего рекордный вес, различно, но лишь по направленности и содержанию, но не по степени выраженности. От того, что математик не имеет физической нагрузки в момент решения, еще не значит, что психическое напряжение у него выше. Скорее всего, оно все же выше у штангиста, устанавливающего рекорд. Другое дело, что у математика психическое напряжение определяет продуктивность мышления, а у штангиста — продуктивность мышечной работы. Механизмы психического напряжения, активизирующие деятельность, сложны и многоплановы.

Многие отрасли науки ищут ответ на вопрос, что же определяет количественные и качественные характеристики функционирования организма и личности в сложных условиях, в том числе в спорте, в целостном процессе психической регуляции деятельности личности отчетливо видны три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Но ни разум, ни чувства, ни волю нельзя ни абсолютизировать, ни вычленять из целого. По сути, в отдельности они никогда не проявляются. Можно говорить лишь об их сочетаниях и о большей или меньшей выраженности того или иного из них при описании личности в определенных условиях. Кроме того, при всей важности интеллектуального компонента особое значение имеют все же особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоций и воли.

Здесь нет необходимости представлять всю сложность структуры деятельности, в которую они включаются. Однако надо иметь в виду, что спортивный результат всегда есть итог деятельности личности, цельной и неповторимой, а не конечный результат каких-либо психических процессов или явлений, ее составляющих. Эмоции проявляются при большом желании достичь высокого спортивного результата. Они вскрывают энергетические ресурсы, так сказать, автоматически, неосознаваемо для человека (например, в ответ на действие неожиданного раздражителя, под влиянием страха и пр.). Экстраординарные эмоциональные состояния отодвигают природные

ограничители, вскрывают резервные возможности организма и реализуют их в деятельности.

1.1.7 Психологический анализ побед и поражений в соревнованиях

Интенсивное развитие массовой физической культуры привело к существенному повышению роли самоконтроля. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:– формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

– управление стартовыми состояниями. Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:– личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); – стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; – объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; –

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); – степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; – возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Продуктивным, также, оказался подход поиска общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте. К числу таких черт следует отнести: сензитивность, эмоциональную устойчивость, активность в преодолении препятствий.

В целом личностные особенности, как и типологические, следует учитывать в индивидуализации управления спортивной деятельностью. Роль фактора личностных особенностей в успешности спортивной деятельности также рассматривается при обсуждении проблемы надежности спортсмена.

По данным спортивных психологов, к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся: высокий уровень агрессивности (который почти всегда находится под контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль.

Данные исследований показывают, что спортсмены высокого класса, занимающиеся этими видами спорта, не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем представители так называемой нормальной выборки.

Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. Мотивы создают принципиальную основу целенаправленного поведения, способов преодоления фрустрации при достижении главной цели спортивной деятельности. На основании этого формируется динамический компонент –

мотивация поведения – проявляющийся в направленности поведения (побуждение к выполнению конкретной тренировочной нагрузки) и субъективных критериях удовлетворения достижения цели (реализации активности поведения) в конкретных условиях, в данный момент времени.

В исследованиях мотивации спортивной деятельности обозначено два направления. Первое изучает причины, почему спортсмены предпочитают один вид деятельности другому, влияние различных мотивов, ценностей и потребностей. Во втором направлении делается попытка объяснить, почему спортсмены работают с различной степенью интенсивности. Оно связано с исследованиями возбуждения и активации, которые влияют на интенсивность выполнения двигательных задач.

Мотивы в спортивной деятельности можно классифицировать по источнику их возникновения: внешним и внутренним причинам, детерминирующим поведение. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха – денежные вознаграждения, подарки. Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении и т.п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как ребенок становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Спортсмены, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может

быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции.

При доминировании мотивации достижения успеха спортсмен предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избежания неудач – задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, – падает.

Мотивированные на достижение успеха спортсмены в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение.

Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т.п.), а избегающие неудачи – внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избежания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед, а не расстраиваются.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – частные случаи психофизиологического состояния спортсменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата». Поскольку человек не может одновременно находиться в нескольких целостных состояниях («перманентном», «текущем» и «оперативном»), следует это целое состояние подразделять на разные по устойчивости (или разные по обратимости изменения) элементы. При этом наиболее конструктивным представляется дихотомическое деление, когда менее устойчивые, динамические элементы состояния объединяются в оперативный компонент, а более стационарные, перманентные – в устойчивый компонент целостного состояния.

Состояние «спортивной формы» отличается единством энергетических составляющих оперативного и устойчивого компонентов. Чем больше превышение уровня активации над оптимальным, тем ниже уровень активационных резервов, хуже настроение, «слабее» желание тренироваться – и тем ниже успешность выступления на соревнованиях. С другой стороны, чем уровень активации ниже оптимального, тем лучше настроение, «сильнее» желание тренироваться, но тем ниже способность к реализации энергетических ресурсов и ниже успешность на соревнованиях.

Рост спортивных результатов и их престижность, увеличение конкуренции, ответственность спортсмена за свой спортивный результат увеличивают психическое напряжение спортсмена во время соревнований. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психических качеств, этапов спортивного совершенствования возможны разнообразнейшие подходы к решению оптимизации стартового состояния и управления им. При рациональном психическом настрое на предстоящие соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено не на переживания и опасности, а на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, учет которых обеспечивает успешное выступление в соревнованиях. Такой

настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание бороться за победу.

Также, на победу и поражение в соревнованиях влияет стрессовое состояние. В стрессе нередко наблюдается определенная диссоциация физиологических и психологических показателей. Так, при обследовании спортсменов во время соревнований многократно регистрировались частота сердечных сокращений 150-180 ударов в минуту, дыхания – до 30 и более циклов в минуту. После соревнований было выявлено повышение выделения стероидных гормонов и реакции белой крови, что характеризует выраженный стресс. В то же время свои профессиональные действия эти спортсмены выполняли на высоком уровне мастерства.

Общепризнанно, что зависимость уровня достижений спортсмена в соревнованиях от степени стресса имеет криволинейный характер. Другими словами, при слабом и среднем стрессе достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки. Единодушны специалисты в том, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата.

1.1.8 Особенности соревновательной деятельности спортивного ориентирования бегом

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании характеризуется полипараметричностью, основанной на сложном сочетании двигательного, энергетического, технического, эмоционального и мыслительного компонентов (Н.Д. Васильев, А.Е. Рожков, 1989).

В спортивном ориентировании достижение высокого результата обеспечивается такими психическими процессами, как мышление,

воображение, представление, память, внимание. В системе подготовки спортсменов – ориентировщиков можно выделить две стороны: техническую и психологическую. В процессе тренировок спортсмены должны принимать решения, как правило, в экстремальных условиях при дефиците времени и информации. В этом случае результативность соревновательной деятельности зависит от уровня развития от уровня развития оперативного мышления, т.к. решения принимаются в результате анализа информации. Трудность заключается в том, что с увеличением скорости бега количество единиц информации, приходящиеся на определенное расстояние, будет уменьшаться.

Среди многих умений в спортивном ориентировании крайне важно умение сосредоточиться. Тот, кто владеет этим качеством, сможет в нужный момент лучше справиться с многочисленными задачами соревнований и выйти победителем. Если в легкой атлетике, лыжном спорте часто только сила воли определяет того, кто выигрывает сегодня среди многочисленных, одинаково хорошо подготовленных спортсменов, то в ориентировании неизбежно возникает проблема и наивысшей собранности (Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., 1978).

Различие между волей легкоатлетов, лыжников и внимательностью ориентировщиков состоит еще в том, что когда первые теряют надежду, настроение и желание «терпеть», то потеря во времени выражается всего в нескольких секундах или минутах. Когда же ориентировщик теряет волю, сосредоточенность, то растраты времени становятся огромными. Но при этом ориентировщик не знает, что «потеряли его соперники, и, может быть, еще не все упущено, особенно в командной борьбе.

Как бы великолепно ни были подготовлены спортсмены, каким бы опытом ни обладали, важность и «уникальность» события – старта в очередных соревнованиях – всегда накладывает отпечаток на их действия. Проблема первого КП остается всегда актуальной. Ориентировщик как бы рождается заново: перед ним новая местность, ему вручают новую карту, ему

предстоит решить новые задачи на трассе, его окружают новые соперники, сотни новых любопытных глаз наблюдают за его действиями. Друзья, члены команды, тренер возлагают на него надежды. Да и ему самому хочется проявить по – новому свои качества и усилия, затраченные на тренировках. В такой обстановке каждый спортсмен стремится проявить себя достойно, но не у всякого это получается до конца.

Совершенствование техники – вот конечная цель тренировки. И если новичкам надо работать просто над освоением элементов техники ориентирования, то мастерам – добиваться автоматизма в выполнении приемов ориентирования, чтобы техника преобладала над нервами. Владение всеми элементами техники ориентирования придает уверенность и способствует успеху.

Большинство ориентировщиков понимает пользу работы над техникой, но считает, что сами они в этом виде тренировки не нуждаются, ошибочно полагая, что лучший способ повысить результаты – больше заниматься беговой тренировкой. Тренировка е техники, по их мнению, не дает сколько -нибудь заметных выгод в улучшении результатов, кроме того, она более сложна с точки зрения организации. Часто возникают трудности в отыскании незнакомых участков местности для занятий техникой. Нужно проявлять личную инициативу и нарушать привычные схемы тренировок (Лосев А.С., 1984).

По традиции ориентировщики, участвуя в соревнованиях, совершают ошибки и, продолжая выступать в последующих соревнованиях, снова повторяют те же самые ошибки. Этот заколдованный круг нельзя остановить ничем, кроме насильственного, подробного и основательного анализа соревновательной деятельности. Ошибки не являются неотъемлемой составной частью ориентирования. Ориентировщик должен создавать свои мыслительные модели для различных условий, проявляя при этом гибкость мышления.

Создавая свои личные мыслительные модели для различных обстоятельств, ориентировщик в конечном итоге приходит к тому, что они объединяются в целостную модель соревновательной деятельности, которая может быть эффективно применена в любых обстоятельствах и позволяет действовать сообразно с ними. Однако, на процесс создания такой модели нельзя смотреть как на какое – то наваждение. Конечной целью создания модели соревновательной деятельности является совершенствование и закрепление процесса ориентирования.

1.2 Анализ соревновательной деятельности

Если бы спортсмены - ориентировщики одинаковой квалификации испытывали свои силы не в умении быстро и точно отыскивать контрольные пункты, а в легкоатлетическом кроссе на той же по протяженности дистанции, то расхождения их результатов никогда не были бы столь разительными. Нельзя объяснить разброс результатов и длинной выбранного пути. Истинные пути движения отличаются не очень существенно. Главное, что определяет лидеров и аутсайдеров, - это количество и значимость ошибок.

Все ориентировщики допускают то или иное количество «промахов» на каждом соревновании, но мастера делают их меньше, чем разрядники. Большая часть ошибок зависит от неудачного выбора скорости бега, спешки в выполнении технических приемов, нечеткой фиксации пройденных ориентиров. По итогам наблюдений на 477 этапах А. Кивистик установил следующие основные ошибки, допущенные спортсменами в ходе соревнований 1972 г.

Основные потери времени спортсменами в ходе соревнований.

Причина потери времени	Количество, %	Время, мин.	Соотношение потерь, %	
			На этапе	На КП
Недостаточное чтение карты	35	1.6	50	50
Неправильное выполнение плана	27	2.4	61	39
Неправильное чтение карты	9	1.9	39	61
Влияние других участников	7	1.2	45	55
Недостаточность карты	7	3.0	55	45
Некорректный КП	3	4.0	-	100
Остальные причины	12	-	-	-

Различают ошибки: а) новичков и мастеров; б) большие и незначительные; в) технические, тактические, психологические; г) вызвавшие «цепную реакцию».

Определить, где совершена ошибка, нетрудно, но найти ее причину не всегда просто. Нередко в основе ошибки лежит не одно ошибочное решение, а несколько неверных оценок на разных фазах этапа. Причиной ошибки на КП может быть, например, то, что на предыдущем этапе или еще раньше спортсмен выбрал слишком сложный путь или высокую скорость бега.

Анализировать ошибки, допущенные на соревнованиях, и делать из этого надежные выводы трудно, но необходимо. Трудно потому, что для полного и правильного анализа выступления нужно повторно пройти трассу, отвечая на вопросы: как я ориентировался на этапе? Придерживался ли решения, принятого в начале этапа? Можно ли было ориентироваться быстрее и все же быть точным, чтобы не ошибиться на КП? Много ли было ошибок? В чем причина ошибки? Что повлекло за собой ошибку? Как требовалось поступить? И т. д. Часто повторный выход на трассу сделать невозможно, тогда следует восстановить все ошибки по памяти и записать в дневник. Для правильных выводов надо сравнить результаты нескольких соревнований.

Многие ошибки выявляются при воспроизведении путей движения между КП и сравнение их с маршрутами других спортсменов, особенно победителей.

Анализ собственных результатов по сравнению с «идеальным ориентировщиком» позволяет выявить недостатки в подготовке и наметить пути их устранения.

Для повышения спортивного мастерства необходимо вести дневник тренировок и выступлений в соревнованиях. Ориентировщику он помогает существенно ускорить совершенствование в технике и тактике.

Ошибки не относятся к резервной области, но вызываемую ими потерю времени следует рассматривать отдельно как негативное явление для данного вида спорта. Ошибки не являются обязательной составной частью ориентирования, чтобы их избегать, необходимо быть хорошо подготовленным к деятельности со всех точек зрения! Необходимо проникнуться сказанным выше, чтобы приблизить практическую реализацию к теоретической – целью всегда должна быть безошибочная деятельность. Соревновательная скорость всегда должна поддерживаться на таком уровне, при котором ошибки не должны возникать. Сначала ориентировщик осваивает безошибочное выполнение задач ориентирования, а затем переносит тренировочные нагрузки в область, граничащую с резервной зоной. При этом во всем необходимо соблюдать равновесие – самой большой ошибкой в тренировочном процессе чаще всего бывает шарахание из одной крайности в другую.

3. Типы ошибок в спортивном ориентировании

Ошибки в ориентировании можно условно разделить на ошибки новичка, ошибки роста спортивного мастерства и ошибки спортивной зрелости (Зенина Т.М., 1996).

Ошибки новичка происходят из-за обычной технической неграмотности: неправильности ориентировки карта, неумение выбрать нужные технические приемы и незнание их.

Ошибки спортивного роста:

- Нервозность в начале прохождения дистанции
- Торопливость при выборе пути на очередной КП
- Расплывчатость в выборе «привязки»
- Недостаточный контроль направления и расстояния
- Недостаточное внимание на трассе и особенно вблизи КП
- Изменение первоначального плана под влиянием соперников из-за неуверенности в своих силах и своем плане

- Неподготовленность к старту - недостаточная информация о местности и карте, небрежно и неточно переписанные или зарисованные легенды

- Суевливость, поспешность на трассе
- Чрезмерная реакция на только что сделанные ошибки

Ошибки новичка:

из-за обычной технической неграмотности:

- неправильная ориентировка карты
- недостаточное владение техническими приемами
- неумение выбрать нужные технические приемы
- незнание условных знаков

Ошибки спортивной зрелости:

Основная ошибка вполне сформировавшегося ориентировщика состоит в нарушении им еле уловимой границы между надежностью прохождения трассы и неоправданным риском при повышении скорости бега по дистанции

3.1 Принятия решений в ориентировании

Принятия решения представляет собой сложный для человека процесс, который может быть понят только в том случае, если мы будем учитывать то, что необходимо рассматривать три важнейших аспекта этого процесса: тип решаемой проблемы; природа условий, при которых принимается решение; а также состояние человека при принятии решений (Alves Q Araujo, 1996).

Понятие «принятие решений» может быть определено как процессы мышления и деятельности, завершающей стадией которых является выбор модели проведения.

Занимающиеся ориентированием спортсмены с помощью карты и компаса должны были максимально быстро определить местонахождение расположенных в лесу контрольных пунктов, обозначения которых нанесены на карте. Спортсмены могли самостоятельно выбирать маршрут с учетом того, что очередность нахождения контрольных пунктов определяется заранее.

Требования, которые предъявляются к познавательным способностям, могут быть кратко сформулированы под следующими заголовками: а – отбор на карте информации, необходимой для определения маршрута; б - сравнение обозначений на карте и реальных условий на местности на работе с картой; в - сравнение реальных условий местности и обозначений на карте при перемещениях спортсмена; г - способность быстро осознавать ошибки (Seller, 1996).

Нужно стремиться заранее изучить своих соперников (лучше всего в ходе крупных состязаний), оценить возможные условия проведения соревнований, готовиться к неожиданностям морально, технически и физически. Приобретение большого соревновательного опыта – один из наилучших способов избавления от ошибок.

Ошибки не относятся к резервной области, но вызываемую ими потерю времени следует рассматривать отдельно как негативное явление для данного

вида спорта. Ошибки не являются обязательной составной частью ориентирования, чтобы их избегать, необходимо быть хорошо подготовленным к деятельности со всех точек зрения! Необходимо проникнуться сказанным выше, чтобы приблизить практическую реализацию к теоретической – целью всегда должна быть безошибочная деятельность. Соревновательная скорость всегда должна поддерживаться на таком уровне, при котором ошибки не должны возникать. Сначала ориентировщик осваивает безошибочное выполнение задач ориентирования, а затем переносит тренировочные нагрузки в область, граничащую с резервной зоной. При этом во всем необходимо соблюдать равновесие – самой большой ошибкой в тренировочном процессе чаще всего бывает шарахание из одной крайности в другую (Альмейда К., Азимут 2002 №6.).

3.2 Рекомендации спортсмену перед стартом

1. Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом результатов растет и психическое напряжение в тренировочном процессе, в пик тренировочной нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. Будет тяжело, но относись к этому спокойно, воспринимай это перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.

2. Помни, что в период психического перенапряжения интерес к тренировке резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируй все это волевыми усилиями, заменяй в своих побуждениях «хочу» на «должен». Иногда вспоминай о том великом счастье, которое принесет достижение цели, и тебе будет легче перенести и выдержать этот период.

3. Чем выше психологическое напряжение, тем будь более организован. Отрекись от всех мелочей, особенно от тех, которые дают тебе дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиться на тренировке.

4. Избавься от спешки и суеты. Планируй свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет тебе сохранять к тренировке столь ценный нервно-психический потенциал.

5. Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать, — это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывай его организовывать. Не майся от скуки и безделья в свободное время.

6. В период перенапряжения ты станешь более критичен и самокритичен. Сохраняй спокойствие, даже когда допустил ошибки, старайся всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерь чувства — пусть этим занимается разум.

7. Чем больше ты устал и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков ты прощаешь окружающим тебя людям, особенно тренеру. Недостатки есть всегда и у всех, и конфликтен тот, кто этого не хочет понять. Так помни: чем твое перенапряжение выраженной, тем ты более конфликтен. Зная это, вноси своевременную коррекцию в свои отношения и поведение. Будь великодушен и терпим к людским недостаткам.

8. Если ты стал более обидчив, знай, что все это наносное, временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и обиды. Не фиксируй на них свое внимание, будь выше их.

9. Контролируй и регулируй общение. Избегай общества, которое тебя тяготит. Уходи от разговоров, которые вызывают у тебя раздражение. Старайся встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют тебя. И не спеши выставлять на людской суд рассказы, анекдоты, если это тебя возбуждает.

10. В период усталости не давай воли своим капризам, они всегда признак слабости. А хочется ли тебе продемонстрировать свою слабость?

11. В перепадах настроения вспоминай, что твои союзники и друзья — это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняй эти состояния как можно дольше. Не поддавайся злым или грустным размышлениям.

12. Не тяготись вынужденным ожиданием, это не приносит пользы. Заполни время интересными делами или мыслями. Не жди, даже если ожидаешь.

13. Старайся не замечать неприятных или даже болезненных ощущений в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда ты тренируешься изо дня в день, как тебе кажется, на пределе твоих возможностей. Естественно, что в организме идет жесткая перестройка, которая должна привести к росту спортивных результатов. Рассматривай эти ощущения как положительный фактор, спокойно тренируйся дальше, будучи твердо уверен, что предел твоих возможностей очень далек от того, что ты делаешь сейчас.

14. Всякий раз, когда чувствуешь озабоченность, беспокойство, тревогу, вспомни, возникали ли эти состояния от тех же причин, когда ты не тренировался так много. Чаще всего ты обнаружишь, что раньше этого не было. Поэтому, ясно, что тревоги твои беспочвенны, поскольку обусловлены не ходом твоих дел и отношениями с людьми, а твоим состоянием, которое временно. Успокойся, нагрузки уменьшатся, и все придет в норму.

Глава II. Организация и методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Анализ литературных источников выполняется для определения особенностей спортивного ориентирования, как вида спорта, сочетающего напряженную физическую работу с интенсивной интеллектуальной нагрузкой.

2. Социологический опрос.

2.1. Для выявления типов ошибок, допускаемых спортсменами, нами было проведено анкетирование спортсменов-ориентировщиков команды СФУ.

2.2. Был проведен опрос, где спортсмены сравнивали свои результаты на перегонах на Российских соревнованиях со временем идеального участника. Было взято:

- Лучшее время на каждом этапе;
- Время самого спортсмена-ориентировщика;
- Проигрыш спортсмена-ориентировщика идеальному участнику.

Участники опроса должны были определить, на каком перегоне и какой вид ошибки они допустили.

В исследовании приняли участие спортсмены команды спортивного ориентирования бегом ФФК СФУ (3 чел. - МС, 3 чел. - КМС). Исследование проводилось в два этапа: на Всероссийских соревнованиях с 1 по 5 сентября 2008 года и с 28 апреля по 3 мая 2009 г.

Методика исследования

Исходя из полученных результатов, для исправления типов ошибок, выявленных в ходе опроса, нами была разработана методика по исправлению ошибок.

Исправление типов ошибок:

1. При взятии КП.

- Выделить последнюю привязку

- Сбросить скорость
- Читать легенду
- Точный выход на контрольный пункт

В предсоревновательный и соревновательный период проводились тренировочные старты, где каждый участник проговаривал и следил за последовательностью выполнения указаний.

2. Неудачно выбранный путь

- Техническая работа на выбор вариантов по различным типам местности.

Проводилось в зимний подготовительный период в помещении, а предсоревновательный и соревновательный период по местности и на УТС проводились тренировки прохождения этапов различными вариантами.

3. Усталость – при прохождении дистанции рекомендуется сначала вработаться на средней скорости, а потом держать такую скорость, при которой можно без ошибок выполнять все технические приемы.

Чтобы повысить физическую подготовленность, тренировались круглый год. На тренировочных стартах спортсмен проходил различные этапы в заданном тренером темпе и ритме.

4. Собранность перед стартом

- Разминка
- Техника дыхания
- Настрой на оптимальное боевое состояние

Перед соревнованиями разминку начинаем за 20-30 минут: легкий бег по местности с картой масштаба предстоящего старта; СБУ (2 серии по 30 метров); ускорения по местности через различные проходимость.

Освоили технику дыхания:

1. Сначала делаем гипервентиляцию лёгких.
2. Делаем наклон вперёд и выполняем равномерное глубокое дыхание (Йоговское дыхание).

Настрой на оптимальное боевое состояние. Сесть, расслабиться и проговорить про себя:

- Представить мысленно «чистое» прохождение предстоящей дистанции.
- «Я хорошо весь год готовился и у меня всё получится»
- «Я не хуже других»
- «Главные старты впереди – сегодня обычный старт»
- Иногда вспоминай о том великом счастье, которое принесет достижение цели.
- «Я уверена и спокойна, я сильная и все смогу»
- Вспомнить самый лучший старт
- Представить, что я лежу на море, у меня расслаблены все мышцы тела, что все хорошо и накатывается волна прохладной воды, она приводит в тонус всё твоё тело, ты полон энергии и готов к достижению цели.

РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. По итогам анкетирования нами были выявлены следующие основные ошибки, допущенные спортсменами в ходе соревнований:

Спортсмены квалификации мастера спорта допускают на дистанции следующие ошибки:

- ошибки «Взятия» КП
- ошибки «Выбора варианта движения»

Спортсмены квалификации кандидата в мастера спорта допускают на дистанции следующие ошибки:

- ошибки «Взятия» КП
- ошибки «Выбора варианта движения»
- ошибки «Усталости»
- ошибки «Собранность перед стартом»

Чаще всего ошибаются либо в начале дистанции, как правило, из-за низкой сосредоточенности, либо в конце, из-за того, что темп бега настолько высок, что спортсмен не успевает эффективно применять технические и

тактические навыки. Другие причины заключаются в появлении «бессознательного самодовольства», в недооценке задач и ослаблении сосредоточенности. Это бывает обычно после удачного прохождения нескольких участков трассы подряд. И, наконец, влияют соперники, особенно те, кто заведомо идет на более высокий результат. Здесь многое зависит от умения не обращать внимания на конкурентов.

3. Результаты сравнения времени прохождения участников на перегонах со временем «идеального участника» на Российских соревнованиях даны в приложении 1.

Сравнительный анализ выступлений спортсменов на соревнованиях осеннего и весеннего сезонов приводим ниже.

Ф.И.участника	Время, потраченное на исправления ошибок		Ошибки, допущенные спортсменом	
	Осенний сезон	Весенний сезон	Осенний сезон	Весенний сезон
1.Меренцов Сергей	0:06.35	0:00.00	- грубое чтение карты; - неудачно выбрал путь; - медленно двигался; - расслабился, был невнимателен.	Не ошибался.
2.Гетт Александр	0:16.10	0:04.52	- взятие КП; - неудачно выбрал путь; - расслабился; - собранность перед стартом; - ошибся вариантом; - устал.	- взятие КП.
3.Толстов Андрей	0:21.20	0:05.38	- взятие КП; - неудачно выбрал путь - устал; - превысил скорость;	-заход на КП - суетился.

			- недооценил трудность.	
4.Чечётка Надежда	0:49.00	0:10.10	- Собранность перед стартом; - Взятие КП; - неудачно выбрала путь; - устала.	- Преследовала других; -Надеялась на других; - устала.
5.Пергат Елена	0:39.10	0:04.35	- Взятие КП; -выбрала ненадежную привязку; - смотрела на других; -неудачно выбрала путь; - устала.	- Параллельная ситуация; -взятие КП.

Выводы

1. По литературным источникам выявили, что определяющее значение в выступлении спортсмена на соревнованиях имеет не только физическая подготовленность, но и его техническая и психологическая подготовленность. Результат спортсмена-ориентировщика зависит в основном от количества допущенных ошибок на дистанции.

2. Анализируя полученные результаты опроса спортсменов-ориентировщиков команды спортивного ориентирования СФУ, мы выявили типы ошибок, допускаемых спортсменами на соревнованиях – это ошибки при «взятии КП», при неудачно выбранном пути движения, при накоплении усталости, при недостаточной собранности перед стартом.

3. Разработанная нами методика, включающая в себя исправление ошибок при взятии КП, при выборе пути движения и собранности перед стартом позволила уменьшить количество ошибок, допускаемых спортсменами на соревнованиях и улучшить результат участников.

Список используемой литературы

1. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Агальцов В.Н.; ОГИФК. - Омск, 1990. - 20 с.
2. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / Акимов В.Г. - Минск: Полымя. - 1987. - 176 с.
3. Алешин В.М. Соревнования по спортивному ориентированию: Карты и дистанции / Алешин Виктор Максимович, Калиткин Николай Николаевич. - М.: ФиС. - 1974. - 152 с.: ил.
4. Альмейда К. Принятие решений в ориентировании. Азимут 2002 №7.
5. Битехтина Л.Д. Структурная схема пространственного мышления и деятельности в спортивном ориентировании / Битехтина Л.Д., Дроздовский А.К., Бурба П.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - N 9. - С. 13-15.
6. Богатов С.Ф. Спортивное ориентирование : метод. пособие / Богатов С.Ф., Крюков О.Г. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Воениздат. - 1982. - 102 с.: ил.
7. Васильев Н.Д. Адаптация спортсменов-ориентировщиков высокого класса к физической деятельности / Васильев Н.Д., Буреева А.А., Давыдов В.Ю. // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - N 1-2. - С. 24-26
8. Васильев Н.Д. Взаимосвязь технической и физической подготовки в спортивном ориентировании / Васильев Н.Д., Стогов И.И. // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - N 11. - С. 9-12.
9. Васильев Н.Д. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Васильев Н.Д., Рожнов А.Е. // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - N 4. - С. 47.

10. Васильев Н.Д., Воронов Ю.С., Пирог В.А.; Спортивное ориентирование : учеб. пособие / Прусс А.Э., СГИФК. - Смоленск. - 1994. - 88 с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. М., ФиС, 1988, 333 с.
12. Воронов Ю.С. Исследование соревновательной деятельности юных спортсменов-ориентировщиков = Studying of Competitive Activities of Young Athletes-Orienteers / Воронов Ю.С. // Теория и практика физ. культуры : Тренер : Журнал в журнале. - 2000. - N 9. - С. 32-34.
13. Воронов Ю.С. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности в ориентировании, и их учет при отборе и контроле за уровнем подготовленности спортсменов / Воронов Ю.С., Васильева З.В. // Сборник научных трудов молодых ученых/Смолен. ГИФК. - Смоленск, 1997. - Вып. 4. - С. 14-16.
14. Воронов Ю.С. Эффективность технико-тактической деятельности высококвалифицированных ориентировщиков при преодолении соревновательной дистанции / Ю.С. Воронов // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании : сб. науч. тр. / Смолен. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2002. - С. 14-21.
15. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
16. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
17. Дроздовский А.К., Санкт – Петербург. О новых путях совершенствования спортивного мастерства ориентировщиков. Азимут 2002 №6.

18. Дроздовский А.К. Санкт – Петербург. Планирование и контроль ситуаций при ориентировке на местности «О-Вестник», №2, 1996.
19. Зенина Т.М. Исследование взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и спортивной деятельности у спортсменов-ориентировщиков / Зенина Т.М. // Сборник научных трудов молодых ученых/Смолен. ГИФК. - Смоленск, 1995. - Вып. 2. - С. 66-69.
20. Зенина Т.М. Причины ошибок спортсменов в соревнованиях по спортивному ориентированию / Зенина Т.М. // Сборник научных трудов молодых ученых/Смолен. ГИФК. - Смоленск, 1996. - Вып. 3. - С. 48-50.
21. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с., ил.
22. Мальчиков А.В. Принятие решения и его исполнение в соревнованиях по спортивному ориентированию / А.В. Мальчиков, Т.М. Соколова // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании : сб. науч. тр. / Смолен. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2002. - С. 21-28.
23. Немов Р.С. Психология: 1 и 2 том. – М.: Изд. Центр «Владос», 1999г.
24. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов – ориентировщиков. М., «Физкультура и спорт», 1978.
25. Рубенштейн С.П. Основы общей психологии. – С-Пб.: изд. «Питер», 1999.
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128 с.
27. Холодов Ж.К., Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. – М., 1997.

28. . Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Приложение

Результаты сравнения времени прохождения участников на перегонах со временем «идеального участника» на Российских соревнованиях:

Всероссийская студенческая Универсиада 2008 г. Алоль, Псковская область. Спринт.

Фамилия	место	Проигрыш «идеальному Участнику»	Время потраченное на исправления ошибок	Типы ошибок
1. Меренцов	1	0:01.54	0:00.35	- грубое чтение карты; - неудачно выбрал путь; - медленно двигался;
2. Гетт	33	0:06.26	0:02.10	- взятие КП; - неудачно выбрал путь; - расслабился;
3. Толстов	42	0:06.30	0:03.20	- взятие КП; - неудачно выбрал путь - устал; - превысил скорость;
4. Чечётка	46	0:16.30	0:08.00	- Собранность перед стартом; - Взятие КП; - неудачно выбрала путь.
5. Пергат	26	0:06.30	0:04.00	- Взятие КП; -выбрала ненадежную привязку; - смотрела на других;

Чемпионат России по спортивному ориентированию.

16 сентября 2008 г. г. Стерлитамак. Кросс.

Фамилия	место	Проигрыш	Время потраченное на исправления ошибок.	Типы ошибок
1. Меренцов	10	0:11.30	0:06.00	- неудачно выбрал путь; - расслабился, был невнимателен;
2. Гетт	43	0:25.00	0:14.00	- собранность перед стартом;

				- ошибся вариантом; - неудачно выбрал путь; - взятие КП; - устал;
3. Толстов	52	0:33.00	0:18.00	- взятие КП; - недооценил трудность; - превысил скорость; - устал;
4. Чечётка	41	0:52.00	0:41.00	- собранность перед стартом; - взятие КП; - неудачно выбрала путь; - устала;
5. Пергат	37	0:47.00	0:35.10	- неудачно выбрала путь; - взятие КП; - выбрала ненадежную привязку; - устала;

Российский азимут 28 апреля 2009 г. п. Шушенское Красноярский край. Классика

Фамилия	место	Проигрышь	Время потраченное на исправления ошибок.	Типы ошибок
1. Меренцов	1	0:00.19	0:00.00	Не ошибался
2. Гегт	4	0:04.13	0:01.45	- взятие КП
3. Толстов	3	0:05.16	0:02.40	-заход на КП
4. Чечётка	8	0:07.45	0:03.00	-Преследовала других; -Надеялась на других;
5. Пергат	4	0:04.17	0:02.10	-Параллельная ситуация; -взятие КП;

Российский азимут 2009 г. п. Шушенское Красноярский край. Кросс

Фамилия	место	Проигрышь	Время потраченное на исправления ошибок	Типы ошибок
1. Меренцов	1	0:00.07	0:00.00	Не ошибался
2. Гегт	4	0:04.57	0:03.07	Заход на КП
3. Толстов	3	0:03.58	0:02.58	Суегился
4. Чечётка	15	0:11.43	0:07.10	-устала
5. Пергат	4	0:04.22	0:02.25	-устала

Последним этапом анализа соревновательной деятельности может являться создание таблицы ошибок.

Всероссийская студенческая Универсиада 2008г. Алоль, Псковская область.

Спринт 4160км 19КП.

Результаты Меренцова Сергея разряд МС

№КП	Лучшее время	Твое время	Проигрыш	Время потраченное на исправления ошибок.	Виды ошибок
1КП	00:35	00:42	7сек		
2КП	01:13	01:21	8сек		
3КП	01:09	01:12	3сек		
4КП	01:31	01:31	0сек		
5КП	00:59	01:01	2сек		
6КП	00:30	00:30	0сек		
7КП	01:26	01:26	0сек		
8КП	00:33	00:45	12сек		
9КП	02:05	02:05	0сек		
10КП	01:51	01:51	0сек		
11КП	00:57	01:03	6сек		

Orient-murman.ru

12КП	01:06	01:06	0сек		
13КП	01:12	01:31	19сек		
14КП	00:52	00:54	2сек		
15КП	02:23	02:54	31сек		
16КП	00:20	00:21	1сек		
17КП	01:39	02:01	22сек		
18КП	00:42	00:42	0сек		
19КП	01:02	01:02	0сек		