

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Курсовая работа на тему:

Анализ тренировок спортсменов-ориентировщиков

	ФИО	возраст	регион	разряд	сборная	кол-во трен. в нед.	кол-во трен. в год	кол-во км осень	кол-во км зима	кол-во км весна	кол-во км лето	кол-во км за нед.	пол	кол-во часов тр. в нед.	кол-во часов тр. в манеже за нед.	кол-во сборов в России за год	кол-во сборов за границей за год	кол-во сборов бегом за год	кол-во сборов на лыжах за год	кол-во сборов по л.а за год	кол-во сборов осень	кол-во сборов зима	кол-во сборов весна	кол-во сборов лето	кол-во сборов за границей	кол-во призовых мест	кол-во призовых мест на Чем.город а	кол-во призовых мест на Чем.Росси	Лучший результат за год тенир		
1	Моисеев Александр	18	Амурская обл	кмс	нет	5	184	450	459	503	406	38	м	10	0	10	0	0	32	2	0	8	0	9	15	0	0	0	0	26	
2	Арбузов Петр	20	Воронеж	кмс	нет	5	187	781	754	651	550	57	м	10	0	10	4	1	54	0	1	10	1	14	29	2	4	2	2	1	
3	Баранов Антон	31	Воронеж	1	нет	3	162	502	555	552	321	40	м	6	0	4	0	0	28	0	0	6	0	6	16	0	0	0	0	18	
4	Баранов Евгений	19	Московская обл	мс	нет	6	186	598	563	452	346	41	м	4	0	6	0	0	32	4	0	6	0	8	18	0	0	0	0	12	
5	Барышников Андрей	18	Московская обл	кмс	нет	6	193	659	921	752	291	55	м	8	2	6	2	0	36	0	0	10	0	8	18	0	0	0	0	5	
6	Боревич Александр	23	СПБ	кмс	нет	6	179	691	889	762	405	57	м	6	0	6	4	2	53	2	1	10	1	14	28	4	6	2	4	1	
7	Бороздин Андрей	17	СПБ	кмс	нет	5	168	491	589	563	361	42	м	6	0	6	0	0	26	0	0	5	0	8	13	0	0	0	0	13	
8	Васильев Виктор	20	Волгоград	кмс	нет	2	162	487	623	487	299	40	м	6	0	6	0	0	22	0	0	4	0	8	10	0	0	0	0	11	
9	Васильев Сергей	25	Московская обл	кмс	нет	5	169	599	750	782	459	54	м	6	4	2	4	0	33	2	0	10	0	6	17	0	0	0	0	8	
10	Гетт Александр	22	Калужская обл	мс	нет	5	170	420	682	342	287	36	м	7	0	7	0	0	22	0	2	5	0	8	9	0	0	0	0	9	
11	Голень Дмитрий	17	Москва	кмс	да	5	178	521	889	651	552	54	м	7	6	1	4	2	58	4	10	10	1	16	31	4	4	0	4	1	
12	Голодин Кирилл	21	Ульяновск	кмс	нет	4	167	234	782	256	351	34	м	6	0	6	0	0	32	0	0	4	0	10	18	0	0	0	0	4	
13	Голяков Станислав	20	Саратов	кмс	нет	4	164	342	689	289	378	35	м	6	0	6	0	0	38	0	0	8	2	12	16	0	3	0	3	3	
14	Городецкий Валентин	23	Москва	кмс	нет	2	150	489	523	311	341	35	м	4	0	4	0	0	34	0	0	7	0	8	19	0	0	0	0	12	
15	Гусейнов Роман	18	Тольяти	кмс	нет	6	169	451	569	299	299	34	м	4	0	4	0	0	38	2	0	3	0	10	25	0	0	0	0	7	
16	Денисенко Сергей	20	Воронеж	кмс	нет	5	176	342	699	301	217	32	м	4	0	4	0	0	37	4	0	8	0	6	23	1	0	0	0	13	
17	Думов Роман	19	Воронеж	мс	да	4	169	445	991	450	421	48	м	4	2	2	4	2	54	4	1	10	2	14	28	1	8	4	4	1	
18	Дурнов Борис	24	Воронеж	кмс	нет	5	175	401	842	218	254	36	м	6	0	6	0	0	35	0	0	9	0	8	18	0	0	0	0	12	
19	Евлаков Яков	21	Воронеж	1	нет	4	160	345	763	297	171	35	м	6	0	6	0	0	36	0	0	5	2	12	17	0	0	0	0	11	
20	Жердев Владимир	17	Москва	1	нет	3	154	453	556	246	187	30	м	4	0	4	0	0	35	3	0	4	0	10	21	1	0	0	0	28	
21	Житухин Дмитрий	17	Тольяти	кмс	нет	5	172	399	678	289	165	32	м	6	0	6	0	0	29	2	0	5	0	9	15	0	0	0	0	6	
22	Загорянский Владислав	19	Воронеж	1	нет	3	150	576	599	567	220	41	м	4	2	2	2	0	40	4	1	10	2	12	16	0	0	0	0	6	
23	Заревенко Павел	20	Ульяновск	1	нет	3	158	200	537	299	312	28	м	4	0	4	0	0	32	0	0	3	0	5	24	0	0	0	0	4	
24	Зарипов Александр	23	Тула	мс	нет	6	184	341	399	314	362	29	м	6	0	6	0	0	40	0	0	6	0	7	27	0	1	1	0	1	
25	Золотарев Дмитрий	29	Челябинск	кмс	нет	6	192	284	590	199	312	29	м	8	0	8	0	1	10	2	0	2	2	2	4	0	2	2	0	2	
26	Иношин Кирилл	20	Калининград	кмс	нет	6	187	485	421	345	185	30	м	8	0	8	0	0	26	0	0	10	0	8	8	0	0	0	0	18	
27	Казаков Юрий	22	Московская обл	мс	да	5	186	601	689	550	321	45	м	8	0	8	2	4	48	4	0	10	2	10	26	10	10	8	2	3	
28	Каримбаев Артур	21	Калининград	кмс	нет	5	182	288	568	236	221	27	м	8	0	8	0	0	25	0	0	9	0	6	10	0	0	0	0	9	
29	Кашпуров Никита	21	Тула	кмс	нет	2	163	473	689	721	231	44	м	4	2	2	2	0	34	4	0	10	1	6	17	0	1	1	0	3	
30	Коваленко Александр	20	СПБ	мс	нет	4	183	421	784	683	538	51	м	7	4	3	4	0	35	0	2	10	0	6	19	0	0	0	0	5	
31	Кондратов Яков	19	Орел	мс	нет	4	175	781	1021	790	598	60	м	7	2	5	4	0	48	2	1	8	2	9	29	0	1	0	1	3	
32	Кононов Александр	20	СПБ	кмс	нет	5	182	529	984	278	223	42	м	7	0	7	0	0	28	0	0	6	0	12	10	0	0	0	0	17	
33	Куликов Анатолий	19	Московская обл	кмс	нет	5	186	429	623	341	321	36	м	7	0	7	0	0	36	0	0	4	0	14	18	0	1	0	0	1	2
34	Лавринович Артем	19	Орел	1	нет	4	184	298	892	412	347	41	м	7	0	7	2	0	39	3	0	8	0	10	21	0	0	0	0	9	
35	Ледяев Антон	18	Пенза	кмс	нет	4	179	345	693	376	284	35	м	6	0	6	0	1	37	0	0	3	2	6	26	2	0	0	0	7	
36	Масленников Денис	28	Орел	кмс	нет	4	176	451	784	356	312	40	м	6	0	6	4	0	25	0	0	8	2	8	7	0	0	0	0	1	
37	Мелекесцев Илья	19	Красноярск	кмс	да	6	192	652	954	652	399	55	м	10	0	10	4	0	52	1	0	8	2	12	30	1	3	1	2	1	
38	Мельников Владимир	17	Ульяновск	кмс	нет	5	189	321	544	521	450	38	м	10	6	4	2	1	42	0	4	10	1	10	21	0	0	0	0	28	
39	Меренцов Сергей	19	Владивосток	кмс	нет	3	172	423	699	346	119	33	м	7	0	7	0	0	21	0	0	6	0	9	6	0	1	1	0	3	
40	Айметдинов Линар	21	Владивосток	кмс	да	4	183	599	983	621	451	55	м	8	0	8	3	0	49	0	0	6	2	10	31	0	5	5	0	4	
41	Мышакин Сергей	21	Челябинск	кмс	нет	5	170	499	784	431	321	42	м	7	0	7	0	1	28	1	0	9	0	12	7	3	0	0	0	8	
42	Наворсь Захар	22	Калининград	мс	нет	4	169	502	745	387	352	41	м	6	0	6	0	2	33	0	0	10	0	14	9	5	0	0	0	7	
43	Назаров Евгений	18	Челябинск	кмс	нет	4	173	421	789	567	231	42	м	7	6	1	2	0	49	2	2	10	1	11	27	0	1	0	0	1	1
44	Наконечный Дмитрий	22	Владивосток	1	нет	3	144	553	680	326	295	39	м	4	0	4	0	0	22	0	0	6	0	8	8	0	0	0	0	11	
45	Никитский Дмитрий	19	Владивосток	кмс	нет	4	174	541	632	345	299	38	м	7	0	7	4	0	23	0	0	4	0	9	10	0	0	0	0	11	
46	Нурмухаметов Петр	19	Тула	кмс	нет	4	165	344	586	450	423	38	м	6	4	2	2	0	41	4	1	10	1	6	24	0	0	0	0	31	
47	Останков Дмитрий	22	Амурская обл	мс	нет	4	175	599	584	298	280	37	м	7	0	7	0	0	26	0	0	8	0	6	12	0	2	0	0	2	3
48	Пестов Иван	18	Воронеж	мс	нет	4	187	359	347	411	276	29	м	8	0	8	0	1	33	2	0	9	0	8	16	0	0	0	0	14	

51	Пергат Елена	22	СПБ	мс	нет	3	144	290	621	559	199	35	ж	4	0	4	4	0	50	2	0	8	2	12	28	5	2	0	2	3
52	Беляева Ирина	22	Красноярск	мс	да	4	182	264	523	578	220	33	ж	8	6	2	2	0	50	4	2	8	2	11	29	0	4	2	2	1
53	Большова Анастасия	18	Воронеж	кмс	нет	4	178	287	531	432	267	31	ж	7	0	7	0	0	41	0	0	10	0	10	21	0	0	0	0	12
54	Бондарева Нина	20	Москва	кмс	нет	4	174	254	943	358	287	38	ж	7	0	7	0	0	34	0	0	8	0	8	18	0	0	0	0	18
55	Бровина Екатерина	19	СПБ	кмс	нет	4	167	231	456	421	301	29	ж	7	0	7	3	0	42	2	0	10	2	11	19	0	0	0	0	7
56	Войтова Александра	22	СПБ	мс	нет	5	182	287	467	462	297	32	ж	8	0	8	4	1	53	4	0	10	2	11	30	2	2	1	1	3
57	Григорова Анастасия	20	Воронеж	мс	нет	5	181	251	401	521	324	31	ж	8	2	6	0	0	53	0	0	9	2	14	28	0	0	0	0	6
58	Григорьева Ирина	20	Москва	1	нет	3	152	301	551	432	298	33	ж	4	2	2	2	0	53	0	1	10	0	16	27	0	0	0	0	7
59	Грязневич Наталья	20	Пенза	кмс	нет	6	184	299	598	498	309	35	ж	9	2	7	1	0	43	2	1	6	1	12	24	0	0	0	0	12
60	Евлакова Софья	17	Ульяновск	кмс	нет	4	169	211	348	341	324	25	ж	6	0	6	0	0	24	0	0	8	0	8	8	0	1	1	0	1
61	Жердева Ольга	22	Тула	кмс	да	7	201	405	455	420	310	33	ж	10	0	10	1	0	54	3	0	10	1	14	29	0	4	0	4	2
62	Ибрагимова Дина	19	Пенза	кмс	нет	4	179	199	580	511	354	34	ж	8	0	8	0	0	39	0	0	8	0	11	20	0	0	0	0	12
63	Иванова Анна	20	СПБ	кмс	нет	4	176	296	942	221	345	38	ж	8	0	8	0	0	30	4	0	8	2	10	10	0	0	0	0	13
64	Иванова Мария	17	Воронеж	кмс	нет	4	182	187	887	312	381	37	ж	8	0	8	0	0	31	5	0	7	0	12	12	0	0	0	0	18
65	Ильюша Полина	21	Москва	1	нет	5	184	411	501	499	342	37	ж	8	4	4	3	0	43	0	2	8	0	9	26	0	0	0	0	17
66	Иношина Анна	20	СПБ	кмс	нет	5	176	286	895	512	300	41	ж	8	0	8	0	0	32	4	0	9	1	8	14	0	1	1	0	8
67	Карасева Татьяна	19	Пенза	кмс	нет	5	181	361	743	222	235	32	ж	8	0	8	0	0	36	0	0	10	0	10	16	0	0	0	0	4
68	Карпельсон Ася	20	Челябинск	1	нет	6	185	402	452	487	401	36	ж	8	4	4	4	0	44	3	2	8	1	11	24	0	0	0	0	12
69	Королюкова Анна	19	Московская обл	кмс	нет	6	189	422	370	256	234	27	ж	8	0	8	0	0	23	0	0	6	0	9	8	0	0	0	0	24
70	Костина Анастасия	20	Москва	мс	да	4	160	542	691	687	235	45	ж	5	2	3	4	1	46	0	1	6	2	8	30	2	6	2	4	2
71	Куцкина Любовь	22	СПб	мс	нет	3	152	322	458	342	312	30	ж	8	0	8	0	2	28	0	0	10	0	6	12	5	1	1	0	2
72	Литвина Ирина	17	Московская обл	кмс	нет	3	154	599	871	378	341	46	ж	6	0	6	0	0	37	2	0	9	0	9	19	0	1	1	0	3
73	Масленикова Дарья	20	Тула	кмс	нет	4	182	432	364	365	352	32	ж	7	0	7	2	0	35	4	0	4	0	10	21	0	0	0	0	7
74	Медведева Татьяна	20	Тула	1	нет	4	175	398	673	345	275	35	ж	7	0	7	0	0	35	0	0	6	2	11	16	0	0	0	0	5
75	Мендель Татьяна	17	Тамбов	2	нет	3	168	412	480	435	266	33	ж	7	0	7	4	0	31	4	0	8	0	14	9	0	0	0	0	14
76	Милосердова Галина	19	Воронеж	мс	нет	4	183	342	498	455	324	34	ж	8	4	4	2	2	42	0	2	6	1	7	28	3	0	0	0	19
77	Моренкова Валерия	20	Воронеж	кмс	нет	6	187	401	369	254	310	28	ж	8	0	8	0	0	26	0	0	10	0	8	8	0	0	0	0	21
78	Орлова Надежда	23	Москва	кмс	нет	5	171	422	450	341	277	31	ж	6	0	6	0	0	27	2	0	8	0	9	10	0	0	0	0	8
79	Беликова Ирина	20	Белгород	кмс	нет	4	168	287	499	322	192	27	ж	6	0	6	0	0	34	0	0	5	0	12	17	0	0	0	0	12
80	Поликаркина Евгения	19	Калининград	кмс	нет	4	162	324	591	432	342	35	ж	6	0	6	0	0	44	4	0	7	1	15	21	0	1	1	0	1
81	Потапенко Анастасия	23	Московская обл	1	нет	3	159	356	682	267	112	26	ж	6	0	6	2	1	47	0	0	8	0	13	26	0	1	1	0	2
82	Пшеницина Татьяна	20	Пенза	кмс	нет	5	186	457	632	359	223	35	ж	8	0	8	4	0	31	4	0	10	0	11	10	0	1	1	0	1
83	Репина Татьяна	19	Орел	кмс	нет	6	199	355	458	327	376	32	ж	10	4	6	3	0	23	4	2	10	1	4	8	0	0	0	0	11
84	Ровенских Любовь	18	Воронеж	мс	нет	4	182	245	599	352	244	30	ж	9	0	9	0	0	23	0	0	9	0	5	9	0	0	0	0	36
85	Розова Татьяна	21	Саратов	мс	да	3	161	438	653	475	431	42	ж	6	0	6	2	0	55	2	0	10	2	12	31	0	1	0	1	3
86	Рязанцева Вера	18	Владивосток	1	нет	3	159	312	445	421	356	32	ж	6	0	6	0	2	28	0	0	8	0	10	10	2	0	0	0	8
87	Савинова Марина	20	Орел	кмс	нет	4	186	432	601	580	431	43	ж	6	2	4	2	2	49	0	0	10	0	9	30	2	0	0	0	7
88	Салихова Алена	20	Ростов	1	нет	3	132	234	648	339	362	33	ж	4	0	4	0	0	25	0	0	8	0	5	12	0	0	0	0	12
89	Свирь Анастасия	19	Красноярск	кмс	нет	4	176	167	763	377	247	32	ж	7	0	7	4	0	26	0	0	6	0	10	10	0	0	0	0	11
90	Семенова Татьяна	18	Воронж	1	нет	4	183	345	398	359	382	31	ж	8	0	8	0	0	33	0	0	8	2	12	11	0	1	1	0	3
91	Сергеева Ирина	23	Тула	кмс	нет	5	176	401	341	424	199	28	ж	8	0	8	2	0	51	0	0	10	0	14	27	0	0	0	0	19
92	Сорокина Елена	17	Тула	мс	нет	5	150	299	594	421	201	32	ж	4	0	4	0	0	44	2	0	5	2	8	29	0	0	0	0	5
93	Станченко Лариса	20	Владивосток	мс	нет	5	187	345	421	476	401	34	ж	8	4	4	2	0	34	0	1	8	1	7	18	0	0	0	0	14
94	Трубкина Анастасия	20	Москва	кмс	да	6	193	359	631	456	201	34	ж	9	2	7	4	0	49	0	1	8	0	12	29	0	0	0	0	4
95	Труфанова Анна	22	Владивосток	мс	да	5	189	401	671	654	399	44	ж	10	0	10	2	0	54	2	0	10	2	14	28	1	2	0	2	1
96	Туймешова Евгения	20	Тольятти	кмс	нет	4	181	267	781	485	223	37	ж	8	0	8	0	0	28	0	0	6	2	10	10	1	0	0	0	18
97	Ухорская Наталья	19	СПБ	1	нет	4	174	352	452	422	246	31	ж	8	0	8	0	0	26	4	0	10	0	8	8	0	2	2	0	2
98	Ушанова Алена	18	СПБ	кмс	нет	4	170	199	348	491	345	29	ж	8	0	8	2	0	40	0	0	8	0	8	24	0	0	0	0	4
99	Фомина Светлана	20	Челябинск	кмс	нет	5	187	452	655	380	389	39	ж	7	0	7	4	0	45	2	0	10	0	8	27	1	2	0	2	2
100	Шавкина Людмила	19	Алтайский край	кмс	нет	3	167	392	590	299	401	35	ж	6	2	4	2	0	33	0	0	6	0	6	21	0	0	0	0	6

Цели курсовой работы на тему «Анализ тренировок спортсменов-ориентировщиков»

Целью данной курсовой работы является выявить какой должен быть подход к тренировкам у спортсмена-ориентировщика для достижения высоких результатов

План статистического наблюдения

Программно-методологическая часть:

1. Задачей данного исследования состоит в том, чтобы изучить объекты по понравившейся теме.

2. Объектом данного исследования является 100 человек.

3. Время начала: 1.10.2010 года

4. Время окончания: 15.12.2010 года

Организационная часть:

1. Субъекты исследования: 100 человек.

2. Сроки и место исследования: с 1.10.2010 по 15.12. 2010, дома.

3. Кадровое обеспечение – я, Яковлева Мария.

4. Организация сбора данных производилась через интернет, анкетирование

5. Технология обработки: SPSS и Excel.

6. Организационно-хозяйственные мероприятия – редактирование результат

Что такое спортивное-ориентирование

Спортивное ориентирование - молодой развивающийся вид спорта, который появился немного более 100 лет назад в северных странах. В настоящее время популярность его возросла во всем мире. Развитию этого вида спорта способствовали технические и социальные предпосылки. Среди технических предпосылок - это составление точных крупномасштабных карт, которые позволили соревноваться в умении ориентирования на местности. Среди социальных предпосылок - это потребность в двигательной активности и доступность для всех категорий людей. Увлекаются этим видом спорта люди различных возрастов, мужчины и женщины, любители быстрого бега с различной спортивной квалификацией и любители неторопливых пеших переходов, что позволяет реализовать возможность здорового образа жизни. Спортивное ориентирование - это передвижение по незнакомой местности с помощью карты и компаса, это разумное сочетание физических и умственных нагрузок, элементы творчества в решении логических задач, развитие памяти, наблюдательности, внимания, воображения, умения ориентироваться в сложных ситуациях в цейтноте. Таким образом, ориентирование вид спорта физически здорового и интеллектуального человека.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости, Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонент, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном

ориентировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Существует широкий спектр соревнований по ориентированию: индивидуальные соревнования и эстафеты, от суперспринтов в городских парках до марафонов в горной местности. Соревнования проводятся как в дневное, так и в ночное время

Каждый год лучшие ориентировщики мировой элиты борются за титулы чемпионов Мира и за победы на Кубках мира. Обычно программа чемпионата мира включает в себя четыре соревнования для женщин и мужчин: спринт, классика, удлиненная дистанция и эстафеты. В своей работе я решила рассмотреть какой, наилучший план подготовки спортсмена ориентировщика, для достижения высоких спортивных достижений.

Частотный анализ и описательная статистика

Регион

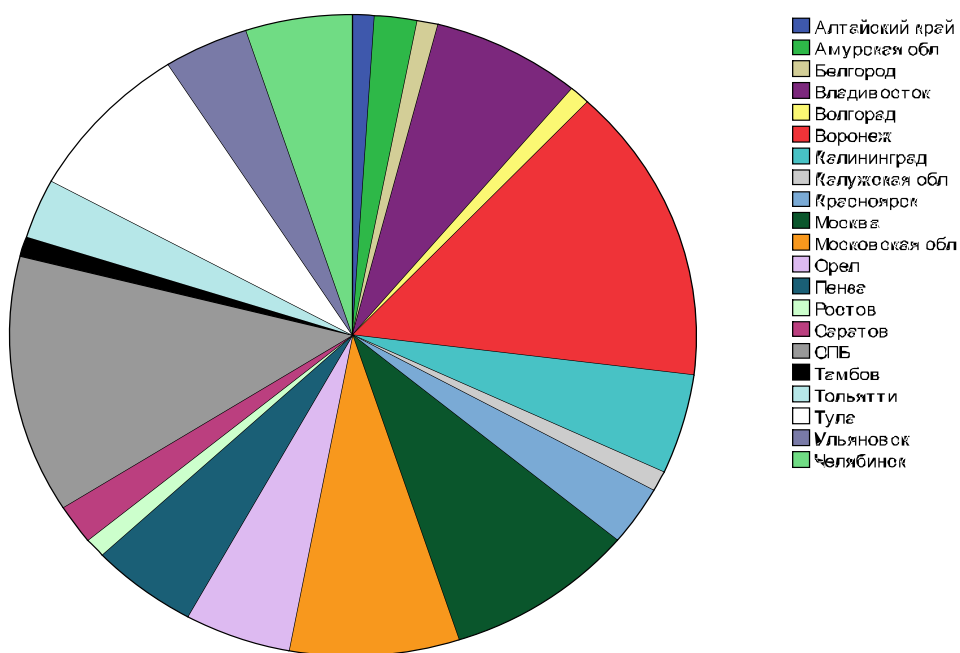
		Частота	Процент	Валидный процент	Кумулятивный процент
Валидные	Алтайский край	1	1,0	1,0	1,0
	Амурская обл	2	2,0	2,0	3,0
	Белгород	1	1,0	1,0	4,0
	Владивосток	7	7,0	7,0	11,0
	Волгоград	1	1,0	1,0	12,0
	Воронеж	15	15,0	15,0	27,0
	Калининград	5	5,0	5,0	32,0
	Калужская обл	1	1,0	1,0	33,0
	Красноярск	3	3,0	3,0	36,0
	Москва	9	9,0	9,0	45,0
	Московская обл	8	8,0	8,0	53,0
	Орел	5	5,0	5,0	58,0
	Пенза	5	5,0	5,0	63,0
	Ростов	1	1,0	1,0	64,0
	Саратов	2	2,0	2,0	66,0
	СПБ	13	13,0	13,0	79,0

	Тамбов	1	1,0	1,0	80,0
	Тольятти	3	3,0	3,0	83,0
	Тула	8	8,0	8,0	91,0
	Ульяновск	4	4,0	4,0	95,0
	Челябинск	5	5,0	5,0	100,0
	Итого	100	100,0	100,0	

Статистики регион

N	Валидные	100
	Пропущенные	0

регион



Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек, в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и

увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях формирует устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально- экологического воспитания личности.

Возраст

		Частота	Процент	Валидный процент	Кумулятивный процент
Валидные	17	10	10,0	10,0	10,0
	18	11	11,0	11,0	21,0
	19	21	21,0	21,0	42,0
	20	28	28,0	28,0	70,0
	21	8	8,0	8,0	78,0
	22	11	11,0	11,0	89,0
	23	6	6,0	6,0	95,0
	24	1	1,0	1,0	96,0
	25	1	1,0	1,0	97,0
	28	1	1,0	1,0	98,0
	29	1	1,0	1,0	99,0
	31	1	1,0	1,0	100,0
	Итого	100	100,0	100,0	

Для анализа взяты 100 человек, 50 мужского пола и 50 женского в возрасте от 17 до 31 года

Из частотного анализа видно, что средний возраст отобранной группы 20 лет, студенты.

Отобраны спортсмены не ниже 1 разряда, большую часть кандидаты в мастера спорта.

Разряд

		Частота	Процент	Валидный процент	Кумулятивный процент
Валидные	1	17	17,0	17,0	17,0
	2	1	1,0	1,0	18,0
	кмс	60	60,0	60,0	78,0
	мс	22	22,0	22,0	100,0
	Итого	100	100,0	100	

В сборную из отобранной группы входят 11 человека 89 стремятся к ней.

Какие факторы влияют на результат?

кол-во призовых мест					
		Частота	Процент	Валидный процент	Кумулятивный процент
Валидные	0	66	66,0	66,0	66,0
	1	16	16,0	16,0	82,0
	2	7	7,0	7,0	89,0
	3	2	2,0	2,0	91,0
	4	4	4,0	4,0	95,0
	5	1	1,0	1,0	96,0
	6	2	2,0	2,0	98,0
	8	1	1,0	1,0	99,0
	10	1	1,0	1,0	100,0
	Итого	100	100,0	100,0	

Содержание общефизической и специальной физической подготовки в спортивном ориентировании определяется структурой и целевыми функциями соревновательной деятельности.

По своей структуре спортивное ориентирование бегом – это кросс в лесу по пересеченной местности на дистанциях от 2-х до 20 км и планируемым временем нахождения на дистанции от 20 мин до 2-х часов.

Спортивный результат в соревнованиях по ориентированию бегом определяется системой факторов, обеспечивающих достижение высокого

спортивного результата. Системный характер этих факторов (структура подготовленности спортсмена) определяется тем обстоятельством, что при исключении любого фактора достижение высокого спортивного результата становится невозможным.

Таковыми факторами в структуре подготовленности являются:

- двигательные качества;
- функциональная подготовленность;
- физическое развитие;
- арсенал техники ориентирования;
- тактическое мышление и тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Поскольку речь идет о системном характере соревновательной деятельности, то в структуре подготовленности все эти факторы взаимообусловлены и взаимосвязаны, и поэтому можно говорить об интегральной подготовленности спортсменов.

Однако, рассматривая отдельные компоненты подготовленности и говоря о методах и средствах их развития, можно их дифференцировать.

Двигательные качества. Обязательными компонентами этого качества являются; общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения, скоростные качества (быстрота и скоростная выносливость), силовые качества, ловкость и координационные способности, гибкость. Ведущим качеством, через которые двигательные качества связаны со спортивным результатом, можно рассматривать выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения. Базой для развития этого качества является общая выносливость, т.е. способность сохранять заданную скорость бега с умеренной интенсивностью (на уровне аэробного порога). Большое значение имеет скорость бега и скоростная выносливость, поскольку на дистанции часто возникают ситуация, когда для решения тактических задач необходимо обладать этими качествами. Например, бег с общего старта или работа на финише в эстафете. Большое

значение при беге по лесу принадлежит такому качеству как ловкость. Впрочем, понятие «ловкость» при беге по лесу более соответствует понятию «координационные способности», а поэтому несет в себе психофизиологический компонент.

Физическое развитие. Под этим термином понимается комплекс морфологических признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека. Наиболее важными характеристиками физического развития являются тотальные размеры тела (рост, вес и другие показатели), пропорции тела (тип пропорции, длина тела, длина конечностей и т.д.) конституция состав тела (подкожный жир, общий жир, мышечная масса, костный компонент и др.), состояние свода стопы.

Функциональная подготовленность. В обеспечении мышечной деятельности участвуют практически все физиологические системы организма. Однако наибольшее значение имеют такие физиологические системы, как: сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, обмен веществ, регуляция теплообмена, зрительный, слуховой и вестибулярный анализаторы. Следовательно, уровни развития перечисленных систем можно рассматривать как компоненты фактора «функциональная подготовленность». Однако для достижения высокого уровня специальной работоспособности в ориентировании следует выделить систему аэробного энергообеспечения (САЭ), так как уровень развития этой системы является материальной основой практически всех видов выносливости. Интегральным показателем уровня развития САЭ принято считать максимальное потребление кислорода (МПК).

Арсенал двигательных умений и навыков. В условиях соревнований спортсмену приходится применять самые разнообразные двигательные действия. Описать все эти движения не представляется возможным. Основным компонентом данного фактора является техника бега. При этом нужно принять во внимание качество грунта под ногами: асфальтовое покрытие, лесная тропа, лесное бездорожье, болото, песок и проч.

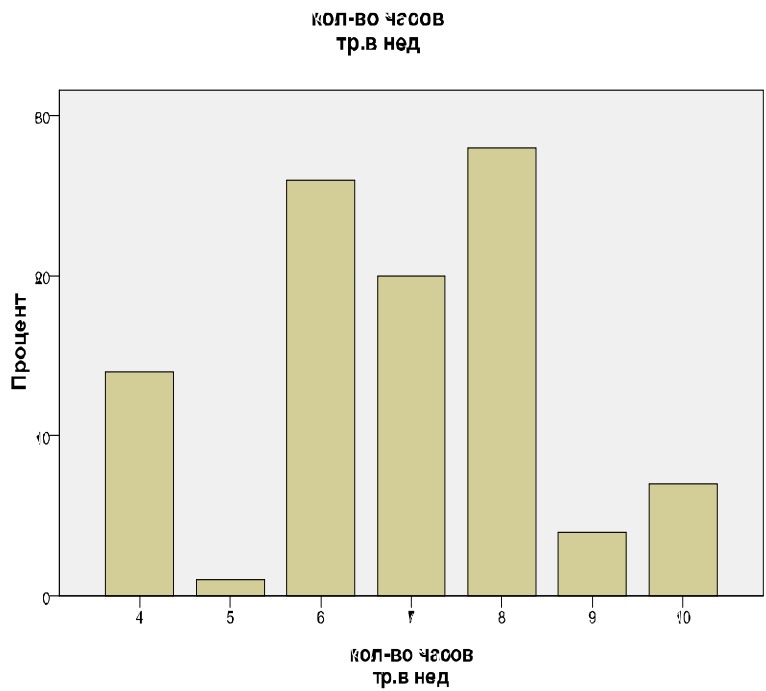
Спортсменам приходится преодолевать подъемы и спуски различной крутизны нередко по захламленному лесу, каменистому грунту, по воде и т.д. Существенное значение имеют навыки преодоления встречающихся препятствий. Существенно то, что постановка стопы на грунт в каждом шаге имеет элемент случайности, а это предъявляет дополнительные требования к качеству опорно-двигательного аппарата и психомышечной системы.

В структуре общей физической подготовки спортсменов ориентировщиков выделяют упражнения, которые напрямую не связаны с целевыми функциями соревновательной деятельности. Они служат целям общего физического развития занимающихся. Эти упражнения преобладают на этапах начальной спортивной подготовки, по мере роста спортивной квалификации доля таких упражнений в структуре подготовки сводится к минимуму, а возрастает количество упражнений, относящихся к специальной физической подготовке.

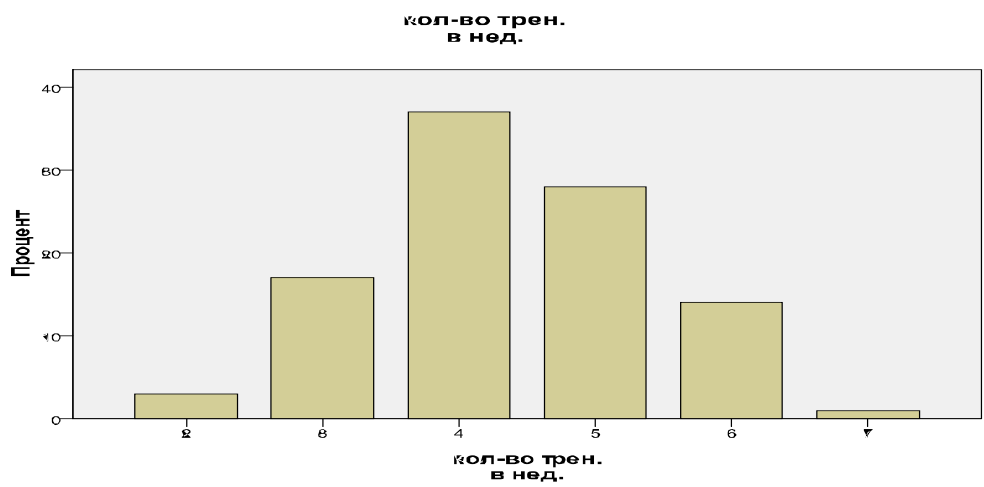
Описательные статистики								
	N	Размах	Минимум	Максимум	Среднее		Стд. отклонение	Дисперсия
	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Стд. ошибка	Статистика	Статистика
V1	100	99	1	100	50,50	2,901	29,011	841,667
возраст	100	14	17	31	20,12	,239	2,392	5,723
кол-во трен. в нед.	100	5	2	7	4,36	,105	1,049	1,101
кол-во трен. в год	100	69	132	201	174,37	1,296	12,964	168,074
кол-во км осень	100	614	167	781	401,23	12,795	127,946	16370,159
кол-во км зима	100	680	341	1021	633,01	17,136	171,356	29362,879
кол-во км весна	100	591	199	790	433,66	14,212	142,116	20196,974
кол-во км лето	100	486	112	598	319,93	9,326	93,256	8696,753
кол-во км за нед	100	35	25	60	37,16	,779	7,787	60,641
кол-во часов тр.в нед	100	6	4	10	6,87	,162	1,625	2,639
кол-во часов тр. в манеже за нед	100	6	0	6	,84	,161	1,613	2,600
кол-во часов тр. на местн за нед	100	9	1	10	6,03	,212	2,120	4,494

кол-во сборов в России за год	100	4	0	4	1,33	,160	1,602	2,567
кол-во сборов за границей за год	100	4	0	4	,29	,070	,701	,491
кол-во сорев бегом за год	100	48	10	58	36,67	1,006	10,058	101,173
кол-во сорев на лыжах за год	100	5	0	5	1,27	,163	1,626	2,644
кол-во сорев по л.а за год	100	10	0	10	,43	,120	1,200	1,439
кол-во сорев осень	100	8	2	10	7,72	,214	2,137	4,567
кол-во сорев зима	100	2	0	2	,64	,085	,847	,718
кол-во сорев весна	100	14	2	16	9,57	,283	2,829	8,005
кол-во сорев лето	100	27	4	31	18,74	,776	7,764	60,275
кол-во сорев за границей	100	10	0	10	,58	,150	1,499	2,246
кол-во призовых мест	100	10	0	10	,87	,177	1,773	3,145
кол-во призовых мест на Чем.города	100	8	0	8	,42	,112	1,121	1,256
кол-во призовых мест на Чем.России	100	4	0	4	,44	,104	1,038	1,077
Лучший результат за год тенир	100	35	1	36	8,72	,745	7,450	55,497
N валидных (целиком)	100							

Статистики				
кол-во часов тр.в нед				
N	Валидные			
	Пропущенные			
кол-во часов тр.в нед				
		Частота	Процент	Валидный процент
Валидные	4	14	14,0	14,0
	5	1	1,0	1,0
	6	26	26,0	26,0
	7	20	20,0	20,0
	8	28	28,0	28,0
	9	4	4,0	4,0
	10	7	7,0	7,0
	Итого	100	100,0	100,0



кол-во трен. в нед.				
		Частота	Процент	Валидный процент
Валидные	2	3	3,0	3,0
	3	17	17,0	17,0
	4	37	37,0	37,0
	5	28	28,0	28,0
	6	14	14,0	14,0
	7	1	1,0	1,0
	Итого	100	100,0	100,0



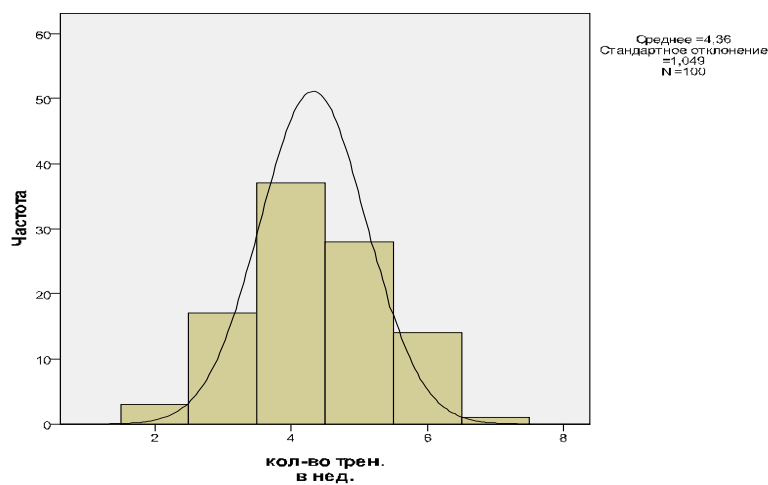
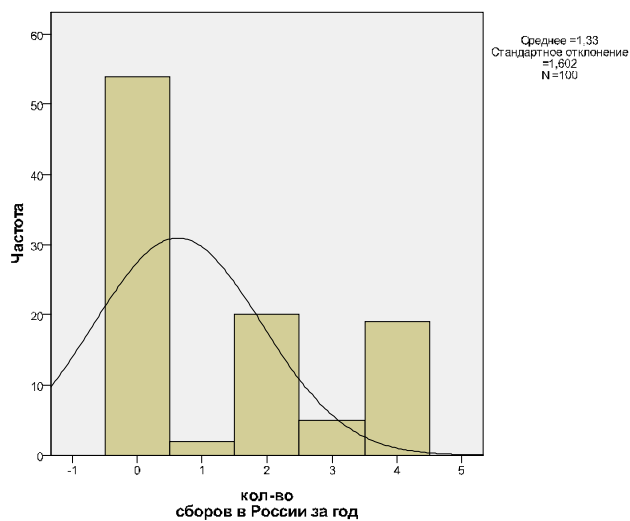
В среднем спортсмен-ориентировщик тратит на тренировки 6-8 часов и занимается 4-5 раз в неделю.

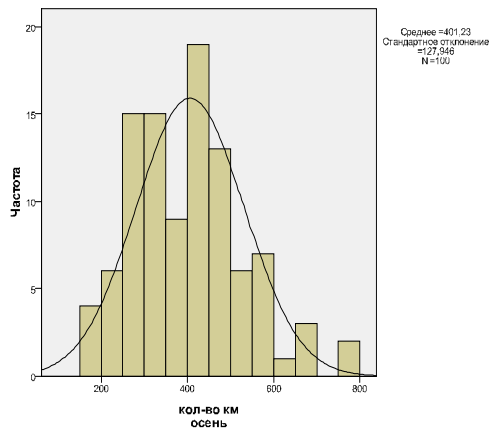
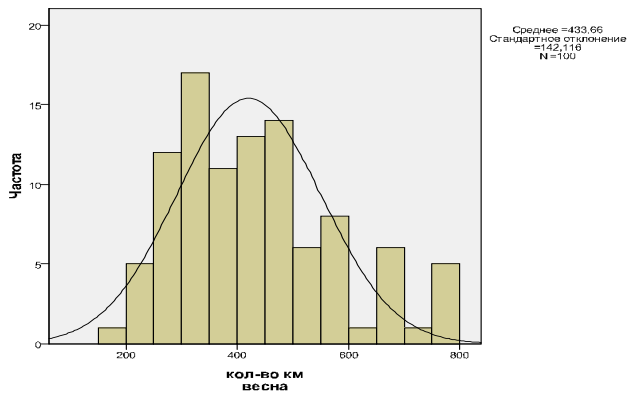
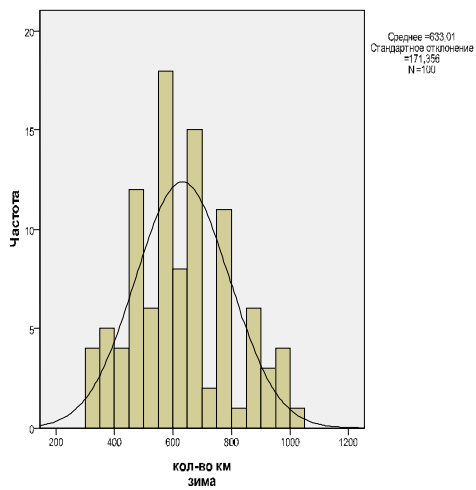
Менее 5% тренируется 7 раз в неделю и мене 10% спортсменов находятся на тренировках 10 часов в неделю.

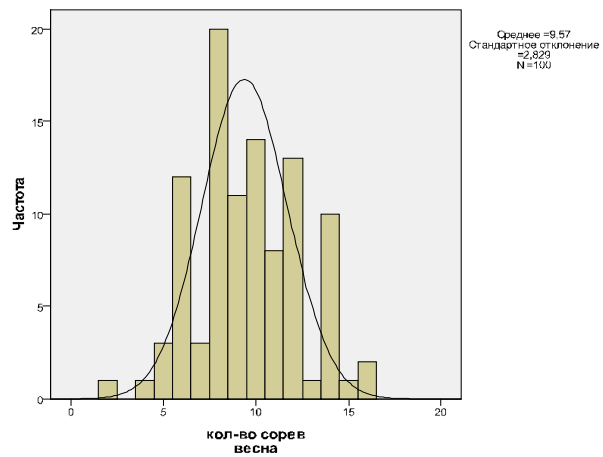
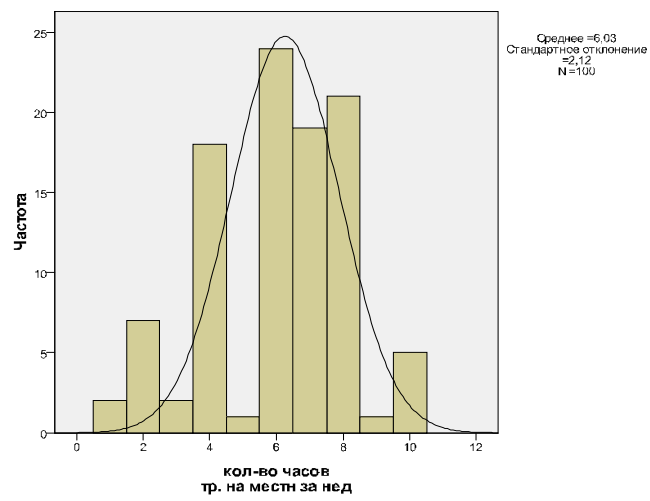
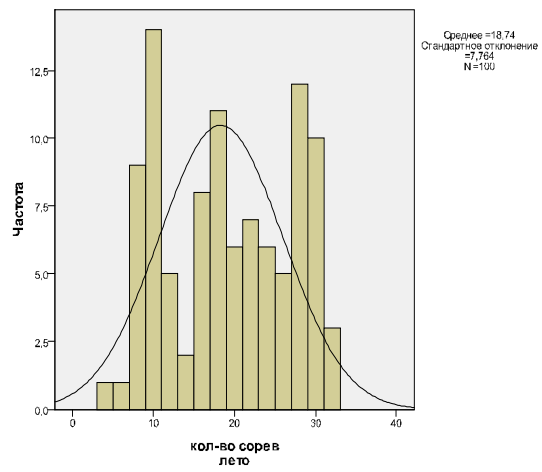
Достигают ли спортсмены ориентировщики с такими показателями высокие результаты?

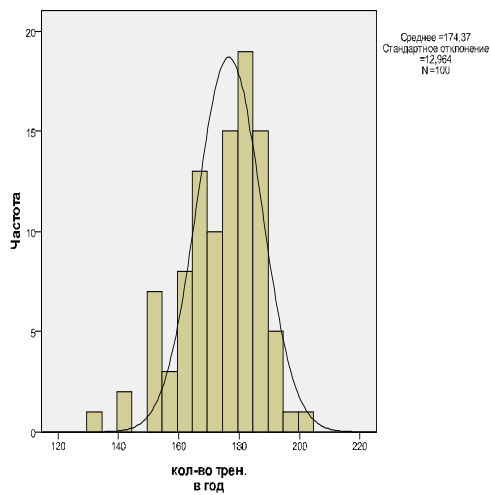
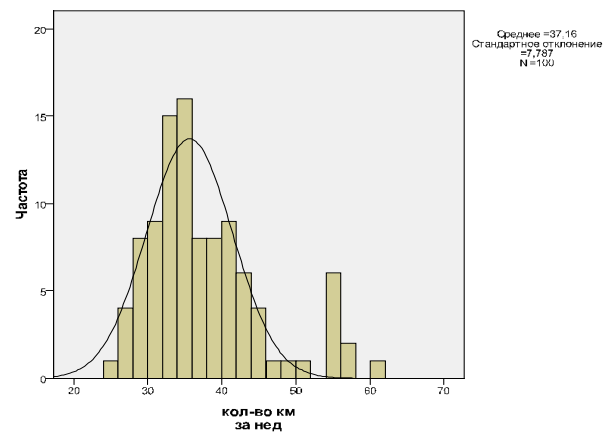
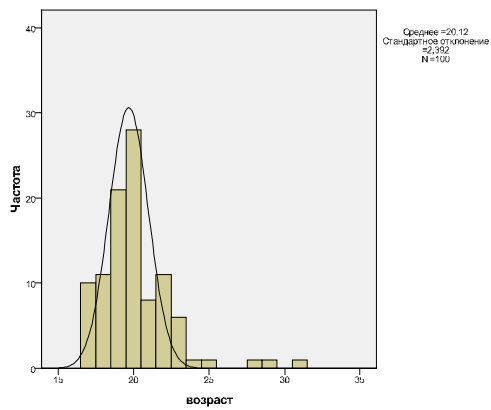
Проверка на нормальность распределения

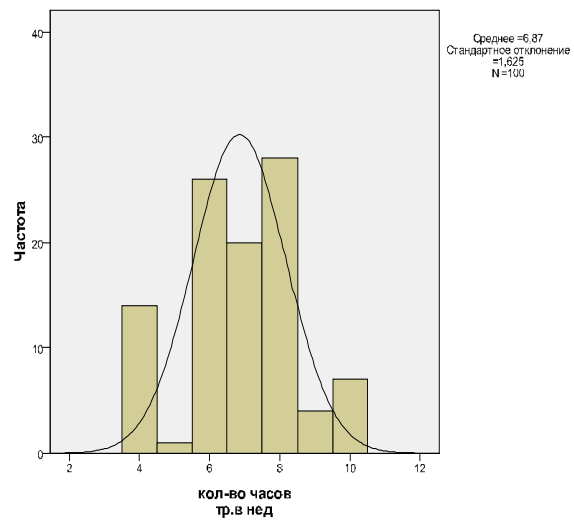
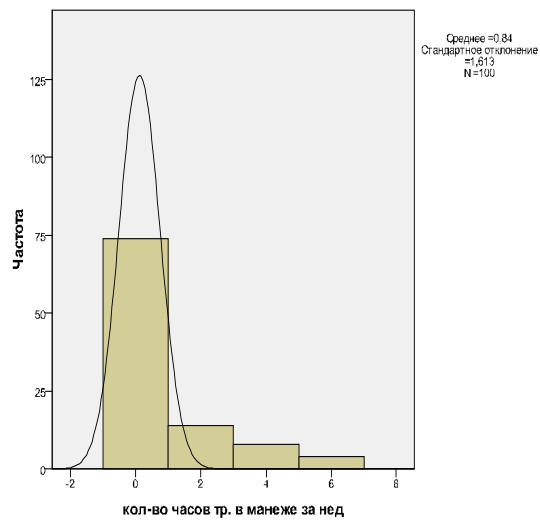
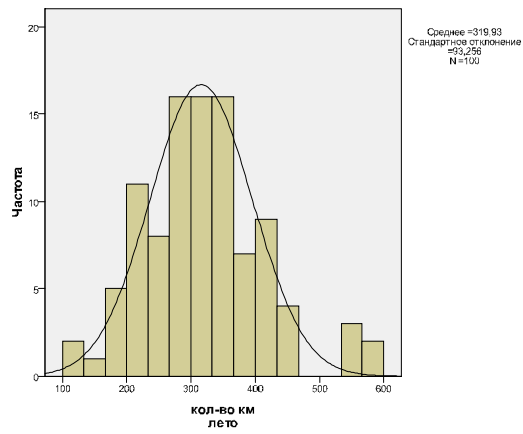
Я взяла численные параметры и провела исследование на нормальность распределения.

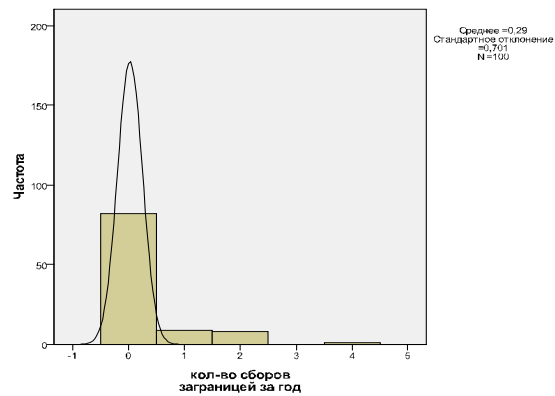
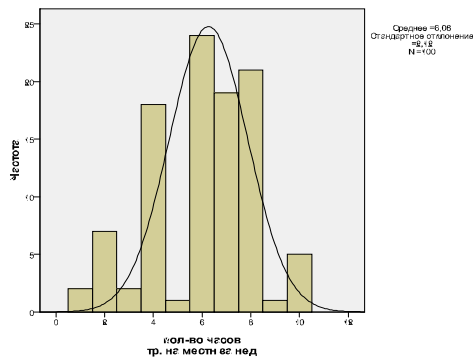
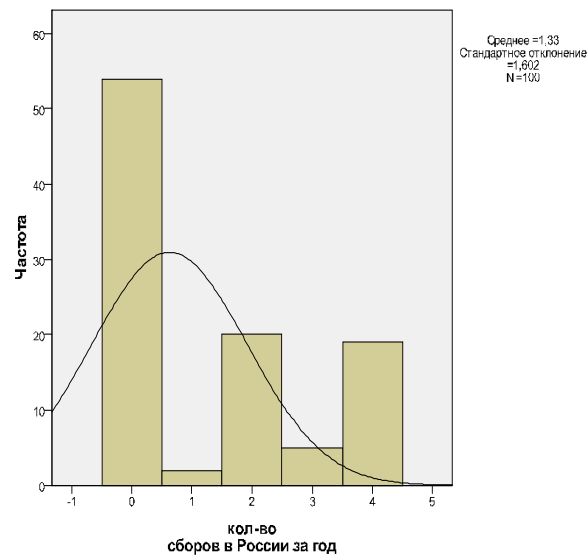


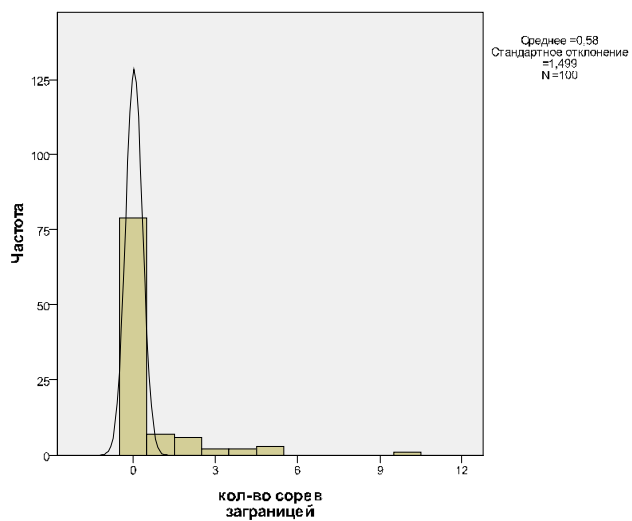
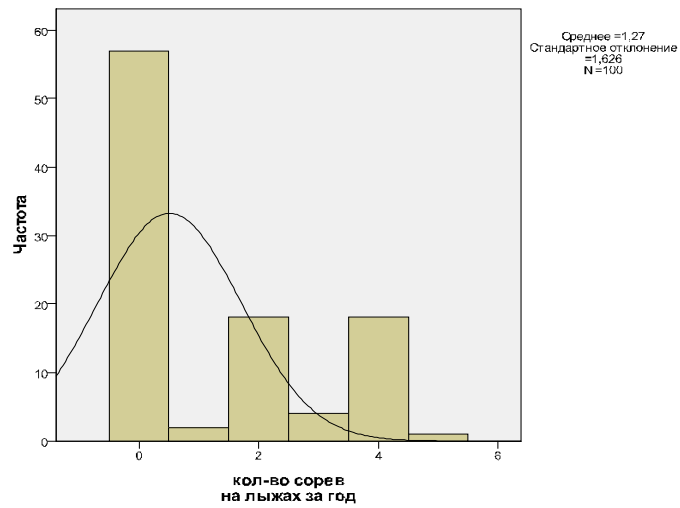
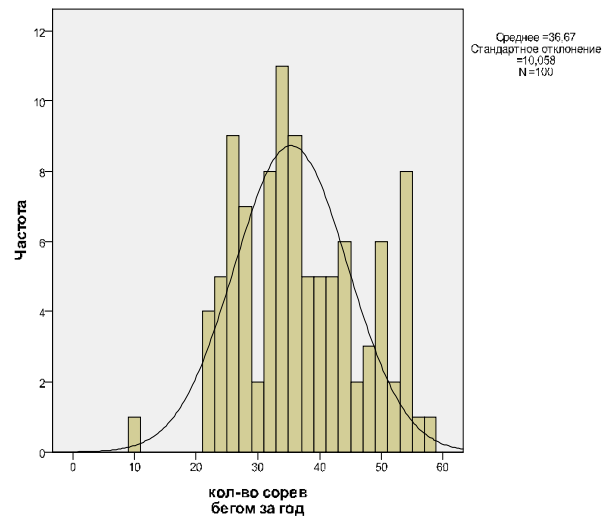


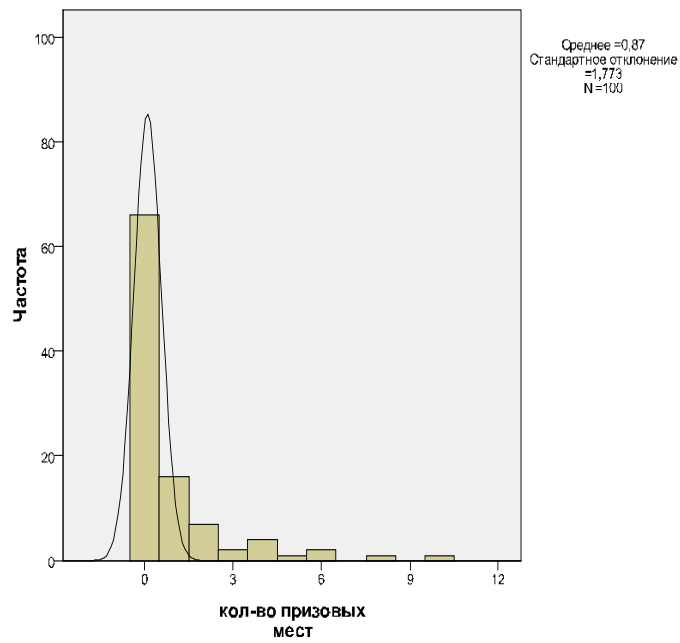
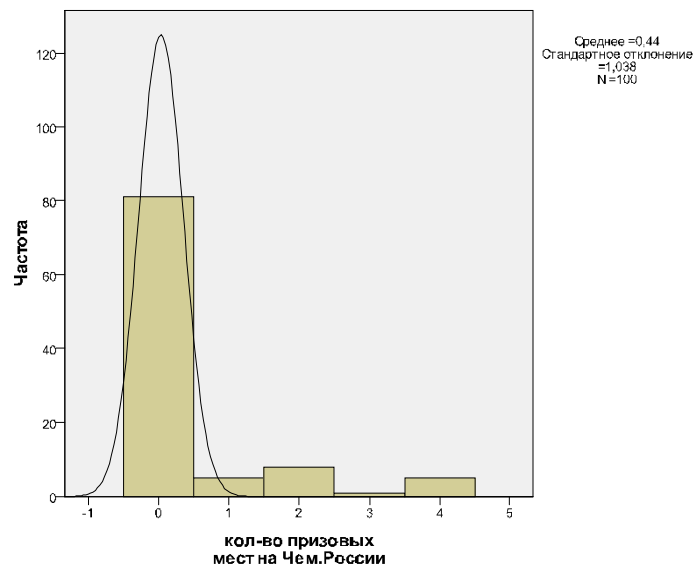


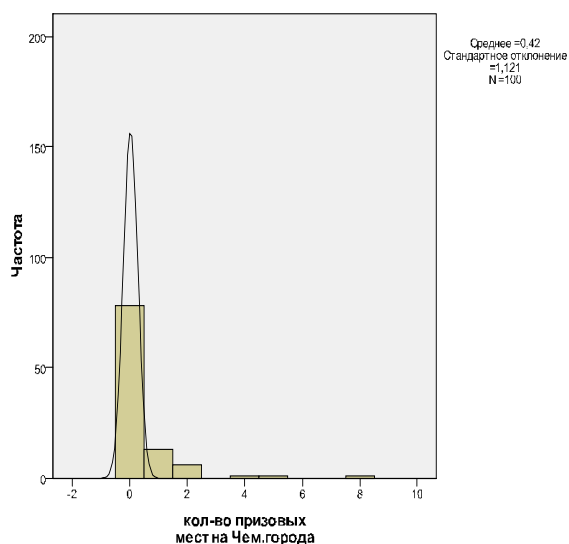












По гистограммам видно, распределение нормальное. Можно использовать корреляционный анализ и кластерный к определенным параметрам: возраст, кол-во трен. в неделю, кол-во км осень, зима, весна, лето, кол-во км в неделю, кол-во часов трен. в неделю, в манеже, на местности, кол-во сборов и соревнований за границей и кол-во призовых мест на Чемпионате России и на Чемпионате города.

Таблица сопряженности

		кол-во призовых мест									Итого
		0	1	2	3	4	5	6	8	10	
кол-во трен. в год	132	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	144	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2
	150	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	152	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
	154	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
	158	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	159	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
	160	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2
	161	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	162	2	1	0	0	0	0	0	0	0	3
	163	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	164	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	165	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	167	3	1	0	0	0	0	0	0	0	4

	168	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	169	3	1	0	0	0	0	0	1	0	5
	170	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	171	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	172	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
		174	2	0	1	0	0	0	0	0	0
	175	2	1	1	0	0	0	0	0	0	4
	176	5	1	0	0	0	0	0	0	0	6
	178	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
	179	2	0	0	0	0	0	1	0	0	3
	181	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	182	5	0	1	0	1	0	0	0	0	7
	183	2	1	0	0	0	1	0	0	0	4
	184	4	1	0	0	0	0	0	0	0	5
	185	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	186	2	2	0	0	0	0	0	0	1	5
	187	4	0	1	0	1	0	0	0	0	6
	189	2	0	1	0	0	0	0	0	0	3
	191	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	192	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	193	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	199	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	201	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
Итого		66	16	7	2	4	1	2	1	1	100

10 призовых мест смог занять только один человек с показателем 186 тренировок в год, также 1 человек занял за год 8 призовых мест при количестве

169 тренировок в год. То есть необходимо тренироваться более 169 раз в год, для того чтобы результат был не случайным, а закономерным.

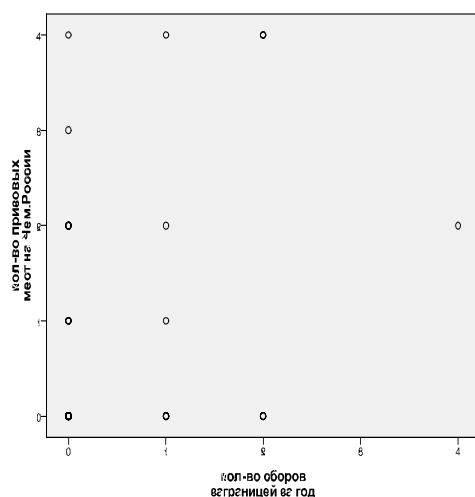
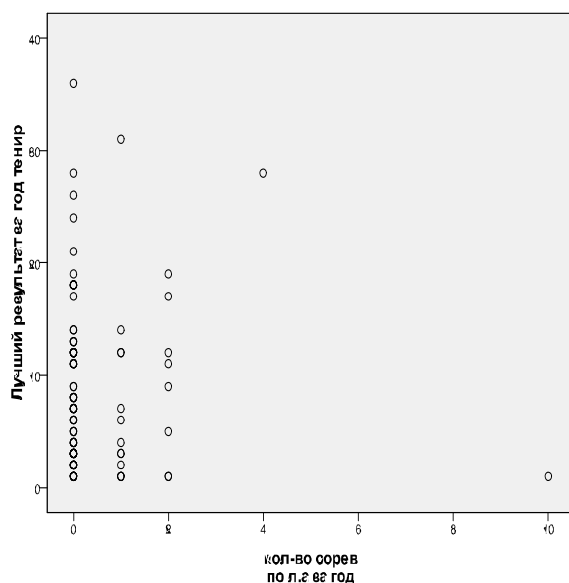
Корреляционный анализ

Корреляционный анализ произведен по тем параметрам, которые прошли на нормальное распределение.

[illegible]

Наиболее сильная связь между кол-вом призовых мест на Чемпионате города и на Чемпионате России с общим количеством занятых призовых мест, наиболее сильная связь между количеством соревнований бегом и количеством соревнований летом, это и правильно, так как все самые главные старты проходят летом.

Графический анализ. Выбросы



Как видно из графиков недостаточно участвовать в сборах за границей или бегать соревнования по легкой атлетике, для того чтобы показать хороший результат. При участии в соревнованиях по легкой атлетике не

показали нужного результата, который ожидали, также и не показали нужный результат те, кто участвовали в тренировочном сборе не в России, а за границей. Необходимо все сделать в комплексе. Так ориентирование это комплексный вид спорта.

Физическая подготовка ориентировщика - это процесс воспитания основных физических качеств, необходимых для достижения максимального спортивного результата.

Физическая подготовка, как говорилось раньше, включает в себя общую подготовку и специальную.

- Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка ориентировщика направлена на укрепление здоровья, овладения прикладными навыками, повышение функциональных возможностей спортсмена и уровня его работоспособности, развитие физических качеств.

- Специальная физическая подготовка.

Вся суть и все многообразие физических действий выражается следующей фразой: физические действия ориентировщика заключаются в обеспечении быстрого передвижения по пересеченной местности.

Структура передвижения:

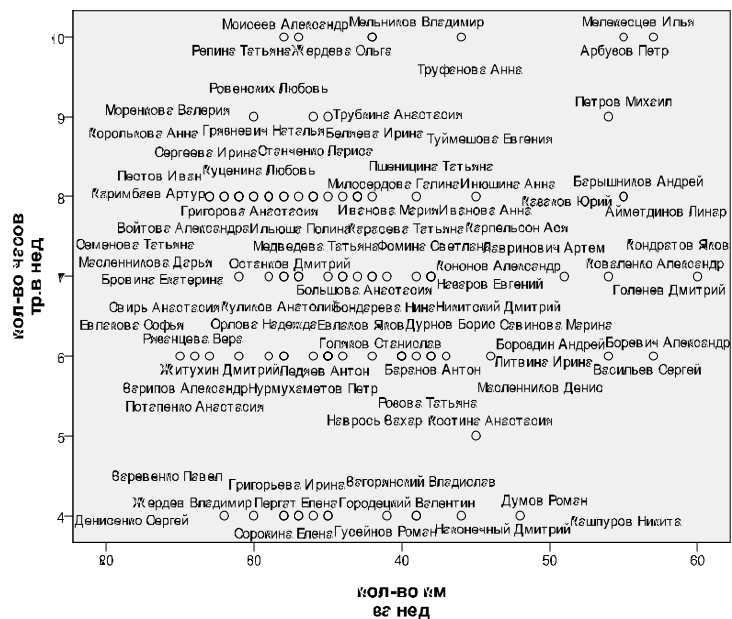
- 1). ходьба;
- 2). бег;
- 3). прыжки;
- 4). преодоление разнообразных препятствий на местности.

Следует быть готовым к передвижению по пересеченной местности при любых условиях. Для этого необходимо тренироваться при всех погодных условиях.

Ориентировщики в физическую подготовку включают развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В данный момент в федерации спортивного ориентирования идет большой наплыв соревнований на беговой местности. Значит, развитие

физических качеств играют одну из главных ролей в подготовке спортсмена.



В настоящее время тренеры клубов по ориентированию в Санкт-Петербурге практически не уделяют времени на теоретические занятия с учениками, что приводит спортсменов либо к плохим результатам, либо к результату, который является не полноценным, то есть спортсмен готов на большее.

Кластерный анализ

Шаги агломерации						
Этап	Кластер объединен с		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий этап
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	10	74	473,000	0	0	18
2	53	58	1365,500	0	0	31
3	24	90	2759,500	0	0	11
4	44	45	4189,000	0	0	41
5	1	68	5653,000	0	0	24
6	3	7	7262,500	0	0	39
7	61	75	9190,000	0	0	23

8	38	50	11148,500	0	0	36
9	41	42	13381,500	0	0	26
10	56	76	15855,000	0	0	31
11	24	83	18610,333	3	0	28
12	14	15	21391,333	0	0	55
13	21	81	24232,333	0	0	30
14	59	80	27307,833	0	0	51
15	69	77	30424,333	0	0	59
16	92	94	33560,333	0	0	67
17	29	70	36713,333	0	0	84
18	10	33	40093,667	1	0	35
19	86	93	43523,667	0	0	56
20	57	98	47051,667	0	0	62
21	16	19	50598,667	0	0	27
22	37	40	54281,667	0	0	71
23	61	97	58037,500	7	0	40
24	1	65	62157,500	5	0	56
25	48	91	66343,000	0	0	65
26	36	41	70566,000	0	9	60
27	16	67	74899,000	21	0	53
28	24	71	79478,167	11	0	52
29	25	28	84722,667	0	0	57
30	21	39	90026,333	13	0	77
31	53	56	95404,333	2	10	44
32	34	54	100952,833	0	0	69
33	85	99	106514,833	0	0	70
34	51	52	112105,333	0	0	67
35	10	35	117753,750	18	0	45
36	38	46	123592,583	8	0	74
37	30	49	129523,583	0	0	61
38	87	95	135756,083	0	0	74
39	3	8	142084,583	6	0	54
40	61	78	148486,500	23	0	65
41	44	47	154901,000	4	0	73
42	13	100	161405,000	0	0	70
43	23	84	168238,500	0	0	48
44	53	55	175588,100	31	0	66
45	10	82	183276,350	35	0	76
46	5	6	191099,850	0	0	71
47	12	64	199769,850	0	0	58
48	23	88	208987,683	43	0	68

49	22	27	218862,183	0	0	63
50	66	96	228895,683	0	0	64
51	59	62	239447,517	14	0	66
52	24	73	250189,417	28	0	80
53	16	18	263221,917	27	0	77
54	3	4	277329,917	39	0	63
55	14	20	291726,917	12	0	73
56	1	86	306657,717	24	19	85
57	25	79	322179,217	29	0	68
58	12	63	337721,217	47	0	69
59	26	69	353542,717	0	15	78
60	36	72	371424,717	26	0	83
61	11	30	389929,050	0	37	72
62	57	60	409329,717	20	0	85
63	3	22	428974,717	54	49	84
64	43	66	448704,550	0	50	88
65	48	61	469081,800	25	40	78
66	53	59	490131,742	44	51	81
67	51	92	511508,992	34	16	81
68	23	25	534954,992	48	57	91
69	12	34	559339,292	58	32	75
70	13	85	584231,792	42	33	76
71	5	37	611281,542	46	22	86
72	9	11	639044,708	0	61	92
73	14	44	667267,042	55	41	87
74	38	87	696455,608	36	38	90
75	12	89	727198,808	69	0	88
76	10	13	761158,975	45	70	87
77	16	21	797064,665	53	30	91
78	26	48	835170,443	59	65	80
79	17	32	873705,943	0	0	83
80	24	26	916051,480	52	78	89
81	51	53	962493,688	67	66	90
82	2	31	1009002,688	0	0	86
83	17	36	1059964,355	79	60	94
84	3	29	1128758,480	63	17	95
85	1	57	1200286,888	56	62	89
86	2	5	1273983,471	82	71	92
87	10	14	1347764,738	76	73	93
88	12	43	1456924,516	75	64	94
89	1	24	1566499,245	85	80	96

90	38	51	1701818,482	74	81	95
91	16	23	1846625,368	77	68	93
92	2	9	1992048,535	86	72	99
93	10	16	2180168,763	87	91	97
94	12	17	2384594,485	88	83	97
95	3	38	2709222,110	84	90	96
96	1	3	3227611,582	89	95	98
97	10	12	3747012,615	93	94	98
98	1	10	5115334,056	96	97	99
99	1	2	7412631,470	98	92	0

Принадлежность к кластерам	
Наблюдение	3 кластеров
1:Моисеев Александр	1
2:Арбузов Петр	2
3:Баранов Антон	1
4:Баранов Евгений	1
5:Барышников Андрей	2
6:Боревич Александр	2
7:Бороздин Андрей	1
8:Васильев Виктор	1
9:Васильев Сергей	2
10:Гетт Александр	3
11:Голенев Дмитрий	2
12:Голондин Кирилл	3
13:Голяков Станислав	3
14:Городецкий Валентин	3
15:Гусейнов Роман	3
16:Денисенко Сергей	3
17:Думов Роман	3
18:Дурнов Борис	3
19:Евлаков Яков	3
20:Жердев Владимир	3
21:Житухин Дмитрий	3
22:Загорянский Владислав	1
23:Заревенко Павел	3
24:Зарипов Александр	1
25:Золотарев Дмитрий	3
26:Инюшин Кирилл	1
27:Казаков Юрий	1

28:Каримбаев Артур	3
29:Кашпуров Никита	1
30:Коваленко Александр	2
31:Кондратов Яков	2
32:Кононов Александр	3
33:Куликов Анатолий	3
34:Лавринович Артем	3
35:Ледяев Антон	3
36:Масленников Денис	3
37:Мелекесцев Илья	2
38:Мельников Владимир	1
39:Меренцов Сергей	3
40:Айметдинов Линар	2
41:Мышакин Сергей	3
42:Наврось Захар	3
43:Назаров Евгений	3
44:Наконечный Дмитрий	3
45:Никитский Дмитрий	3
46:Нурмухаметов Петр	1
47:Останков Дмитрий	3
48:Пестов Иван	1
49:Петров Михаил	2
50:Плотицин Николай	1
51:Пергат Елена	1
52:Беляева Ирина	1
53:Большова Анастасия	1
54:Бондарева Нина	3
55:Бровина Екатерина	1
56:Войтова Александра	1
57:Григорова Анастасия	1
58:Григорьева Ирина	1
59:Грязневич Наталья	1
60:Евлакова Софья	1
61:Жердева Ольга	1
62:Ибрагимова Дина	1
63:Иванова Анна	3
64:Иванова Мария	3
65:Ильюша Полина	1
66:Инюшина Анна	3
67:Карасева Татьяна	3
68:Карпельсон Ася	1

69:Королькова Анна	1
70:Костина Анастасия	1
71:Куценина Любовь	1
72:Литвина Ирина	3
73:Масленникова Дарья	1
74:Медведева Татьяна	3
75:Мендель Татьяна	1
76:Милосердова Галина	1
77:Моренкова Валерия	1
78:Орлова Надежда	1
79:Беликова Ирина	3
80:Поликаркина Евгения	1
81:Потапенко Анастасия	3
82:Пшеницина Татьяна	3
83:Репина Татьяна	1
84:Ровенских Любовь	3
85:Розова Татьяна	3
86:Рязанцева Вера	1
87:Савинова Марина	1
88:Салихова Алена	3
89:Свирь Анастасия	3
90:Семенова Татьяна	1
91:Сергеева Ирина	1
92:Сорокина Елена	1
93:Станченко Лариса	1
94:Трубкина Анастасия	1
95:Труфанова Анна	1
96:Туймешова Евгения	3
97:Ухорская Наталья	1
98:Ушанова Алена	1
99:Фомина Светлана	3
100:Шавкина Людмила	3

После проделанной работы, я выяснила, чтобы показывать результаты необходимо быть разносторонне развитым. Необходимо бегать в легкоатлетическом манеже, участвовать в соревнованиях, также полезно выезжать на сборы за границу, потому что это опыт.

Спортсмены которые показывали результаты бегали по 5-6 раз в

неделю, ездили за границу на соревнования, участвуют в 3-4 тренировочных сборах Это большая работа, которая и привела к таким результатам.

Выводы

Ориентирование - комплексный вид спорта, в котором техническое мастерство играет определяющую роль в достижении результата. В двух словах роль технической подготовки можно сформулировать следующим образом. Уровень физической подготовленности спортсмена определяется максимально достижимый результат, однако процент реализации физических возможностей ориентировщика на дистанции определяется уровнем его технико-тактического мастерства.

В спортивном 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. Психологическая подготовка очень важна, нужно уделять много времени для достижения положительного результата.

Можно сделать вывод, что психологической подготовке необходимо уделять очень много времени в тренировочном процессе. Количество времени уделяемым этим видом подготовки зависит от квалификации спортсмена. Необходимо заниматься полной, то есть комплексной подготовкой. Подготовка ориентировщика носит только комплексный характер.

Каждый спортсмен-ориентировщик обладает набором знаний и навыков в области ориентирования, соответствующим мастерству. Для

подготовки ориентировщика, желающего стать лидером, необходимо из набора знаний и навыков создать «Систему»- систему наилучшей подготовки и правильных действий.

Ориентирование - вид спорта, который решает две главные задачи: вырабатывает навыки ориентации на незнакомой местности и в общении с природой укрепляет здоровье спортсменов, совершенствует их личностные качества.

В конце хочу пожелать вдумчивого и комплексного подхода к обучению и тренировке для более плодотворных результатов.

Список использованных материалов

- В. Костылев «Философия спортивного ориентирования», Москва «ЦДЮТур», 2009
- В. Нурмиаа «Спортивное ориентирование», Москва «Физкультура и спорт», 2002
- В. Тыкул «Спортивное ориентирование», Москва «Просвещение», 2005
- Е. Иванов «С компасом и картой», Москва «ДОСААФ», 1998