

zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3 (205), pp. 41–45.

2. Losev, Yu.N., Sigov, N.D., Zhulin, D.A. and Volsky, V.V. (2022), “Studying the possibilities of self-defense classes to overcome victimization among students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 317–323.

3. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), “Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia to use combat techniques of wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 251–254.

4. Shalupin, V.I. and Pishinsky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MGTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.56

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ ОРИЕНТИРОВАНИЯ, НА
ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Юрий Сергеевич Воронов, доктор педагогических наук, профессор, Вера Викторовна Воронова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, на Чемпионате России и Чемпионате Европы, прошедших в 2022 году. В ходе исследования были выявлены показатели соревновательной деятельности ведущих российских спортсменов-ориентировщиков в их сравнении с международным уровнем. Полученные фактические показатели технико-тактических действий отечественных спортсменов при преодолении соревновательных дистанций заданного направления позволяют более качественно осуществлять моделирование подготовки при индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных ориентировщиков, стремящихся достичь мирового уровня.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, чемпионат России, чемпионат Европы, соревновательная деятельность, анализ выступлений, итоги, прогноз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p96-100

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF ATHLETES
SPECIALIZING IN CROSS-COUNTRY ORIENTEERING AT THE RUSSIAN
CHAMPIONSHIP IN THE MURMANSK REGION**

Yuri Sergeevich Voronov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Vera Viktorovna Voronova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Smolensk State University of Sports

Abstract

The article discusses the features of competitive activity of athletes specializing in cross-country orienteering at the Russian and European Championships held in 2022. The study revealed the indicators of competitive activity of leading Russian orienteering athletes in their comparison with the international level. The obtained actual indicators of technical and tactical actions of domestic athletes when overcoming competitive distances of a given direction allow for more qualitative modeling of training with the individualization of the training process of qualified orienteers striving to reach the world level.

Keywords: orienteering, Russian Championship, European Championship, competitive activity, performance analysis, results, forecast.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, в связи с расширением программы соревнований в кроссовых видах ориентирования, значительно возросли требования к технико-тактическому

мастерству спортсменов, а также к их непосредственной подготовке к конкретным соревнованиям. Практика показывает, что целенаправленное применение специализированных средств подготовки в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков, имеющих те или иные недостатки в технике бега и навигации, обеспечивает более высокую эффективность тренировочного процесса и способствует быстрому достижению пика спортивной формы [2, 3, 4].

В этой связи создание целостного представления о структуре соревновательной деятельности в кроссовых видах спортивного ориентирования и выделение её наиболее значимых аспектов теоретико-методического характера, является важным направлением научных исследований в данном виде спорта.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение качественных и количественных показателей выступления российских спортсменов-ориентировщиков на Чемпионате России в Кировске (Мурманская область) проводилось на основе сравнения их достижений с результатами, показанными ведущими спортсменами на Чемпионате Европы по спортивному ориентированию, прошедшему в Эстонии в сентябре 2022 года. Также применялся анализ протоколов соревнований, экспертная оценка, методы математической статистики (программная платформа статистического анализа Microsoft Excel и SPSS Statistics 28.0) и картографические методы исследования, включающие оценку геоморфологических особенностей местности и структуру соревновательных дистанций.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, в створе финиша зачастую разделяют 2-3 секунды, или даже несколько сотых долей секунды, которые и определяют победителя и призёров крупных международных соревнований.

Хорошо известно, что эффективность технико-тактической деятельности характеризуется результатом, показанным в соревнованиях. Однако соревновательный результат, выраженный в минутах или секундах, не содержит в себе информации о ходе состязаний и, следовательно, не позволяет оценить сильные и слабые стороны спортивного мастерства. Поэтому необходимо объективно зарегистрировать состав и структуру соревновательной деятельности на конкретной дистанции, например действия спортсмена перед стартом и на старте, определить общее число и результативность технических действий, время прохождения отдельных участков трассы, уровень владения тактическими навыками взаимодействия с соперниками, раскладку сил на дистанции и некоторые другие показатели [1, 5, 6].

Соревнования на длинной дистанции Чемпионата России у мужчин проводились 10 сентября 2022 года. Протяжённость дистанции составляла 12,3 км и включала 23 контрольных пункта (КП). Местность соревнований горная и находится на высоте от 260 до 550 метров над уровнем моря. Перепады высот до 250 метров на склоне, а набор высоты составил 640 метров. Присутствует много камней, скал и каменных осыпей. Растительность представлена поясом хвойных и смешанных лесов, также выделяется пояс субальпийских березняков и кустарников.

При анализе распределения участников соревнований по занятым местам на отдельных этапах было установлено, что лидеры показали высокие результаты на половине перегонов между контрольными пунктами (рисунок). Это говорит о том, что данные спортсмены, помимо имеющегося опыта и высокого уровня развития специальной выносливости, нацелены на достижение индивидуального максимума в соревновательных результатах, т. е. у них наблюдается высокий уровень мотивации.

Благодаря спутниковым технологиям и специализированному программному обеспечению, выбор пути движения каждым спортсменом на всех перегонах между КП можно

проанализировать путём сравнения маршрутов участников соревнований по времени, скорости и пройденному расстоянию.

В результате изучения сплит-таймов было установлено, что в общей сложности спортсмены, занявшие итоговые места с первого по шестое, выиграли на длинной дистанции 20 этапов из 23-х, что соответствует показателям международных соревнований (таблица 1).

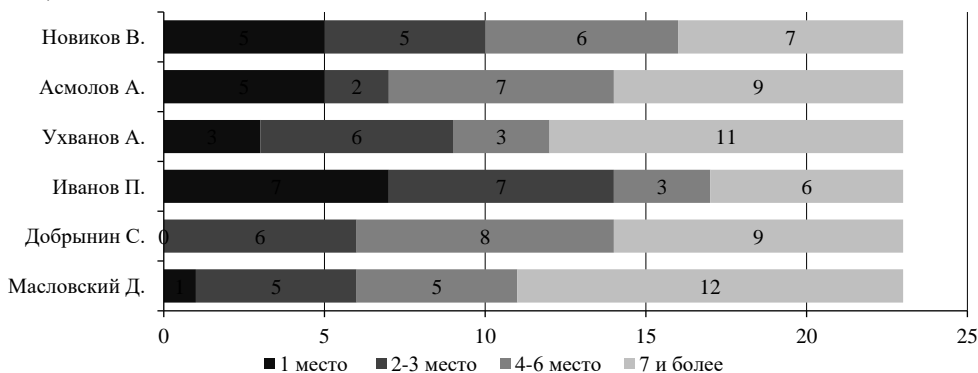


Рисунок – Распределение участников Чемпионата России по занятым местам на отдельных этапах длинной дистанции

Количество этапов, на которых лидеры проиграли победителю менее 10-ти секунд, изменялось от 14 до 8, при этом проигрыш более 30-ти секунд был зафиксирован на 3–9 этапах. Это говорит о том, что спортсмены, занявшие места с первого по шестое, прошли дистанцию уверенно, без существенных ошибок, за исключением Павла Иванова, который на 12 контрольном пункте совершил ошибку и проиграл победителю 5 минут 6 секунд, заняв на данном этапе только 48 место.

Таблица 1 – Время, потерянное на каждом этапе между КП спортсменами, занявшими на длинной дистанции места с первого по шестое

Место	Контрольные пункты											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	•			•								
2					•			•	•			
3				•					•			
4	•			•			•					
5		•		•								
6	•	•		•	•							
Место	Контрольные пункты											
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1								•				
2		•		•		•			•		•	
3	•	•		•			•					
4	•							•				
5		•		•	•	•	•		•			
6		•		•	•	•	•					

Примечание:

	– победитель		– до 30 секунд
	– до 10 секунд		– более 30 секунд

Анализ промежуточных результатов (сплит-таймов) даёт возможность спортсменам сверять результаты на отдельных контрольных пунктах со своими ощущениями, т. е. проверить – насколько они соответствуют действительности (вот эти КП я прошёл хорошо, а вот эти два – не очень). Такая сверка позволяет, во-первых, понять – спортсмен был прав в своих ощущениях или заблуждался, во-вторых, выявить определённые тенденции соревновательной деятельности. Например, ориентировщик больше всего времени теряет на

беговых участках трассы или сложнее всего ему даётся заключительная часть дистанции.

Отдельные этапы между КП могут иметь особое значение для достижения высокого результата. Это, в первую очередь, относится к этапам «с решающим выбором варианта пути движения». На таких ключевых этапах, а их максимум бывает 1-2 на дистанции, выигрыш за счёт выбора наиболее оптимального пути движения может достигать нескольких минут (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты преодоления этапа с решающим выбором варианта пути движения между КП

Чемпионат России				Чемпионат Европы			
Спортсмены	3-4 КП 1800 метров			Спортсмены	6-7 КП 3000 метров		
	Результат	Проигрыш	Место		Результат	Проигрыш	Место
1. Новиков В.	13:55	1:22	4	1. Regborn M.	17:41	0:31	4
2. Асмолов А.	12:33	-	1	2. Kinneberg E.	17:57	0:47	10
3. Ухванов А.	14:38	2:05	8	3. Kuukka E.	17:42	0:32	5
4. Иванов П.	14:25	1:52	6	4. Fosser K.	17:37	0:27	3
5. Добрынин С.	14:53	2:20	11	5. Svensk E.	17:21	0:11	2
6. Масловский Д.	14:53	2:20	11	6. Ojanaho O.	18:14	1:04	12

Анализ результатов преодоления длинного этапа позволяет заключить, что, несмотря на то что длина этапа на Чемпионате Европы была почти в два раза длиннее, чем на Чемпионате России, зарубежных лидеров отделяли от победителя этапа секунды, а некоторые наши спортсмены проигрывали победителю более 2-х минут.

Сравнивая итоги Чемпионата России, следует отметить, что протяжённость трассы в Эстонии составила 17 км 290 м и включала 31 контрольный пункт. Видно, что длина дистанции на Чемпионате России не соответствует мировым стандартам, хотя необходимо отметить, что местность российских соревнований была более сложной по геоморфологическим параметрам. Однако в этой связи можно привести высказывание тренера 14-кратного чемпиона мира по спортивному ориентированию Мишеля Жоржу, который утверждает, что «тренировка должна быть или дольше или быстрее, чем дистанция, к которой спортсмен подводится». Этот принцип справедлив и к эталонным параметрам соревновательной деятельности, ведь именно соревновательная дистанция объективно тестирует спортсмена на мастерство.

Если мы также сравним эффективную скорость бега призёров Чемпионата Европы (2.90 м/с; 2.88 м/с; 2.87 м/с) и Чемпионата России (2.23 м/с; 2.21 м/с; 2.15 м/с) то увидим, что и здесь наши ориентировщики значительно уступают своим европейским коллегам. Такая же тенденция наблюдается при сравнении результатов первых десяти спортсменов – на Чемпионате России ориентировщик, занявший 10-е место, проиграл победителю 12 минут 32 секунды, а на Чемпионате Европы всего 6 минут 11 секунд.

Масштаб спортивной карты (1:10 000) в свою очередь, также говорит не в пользу технического совершенства соревновательной дистанции на Чемпионате России, так как на Чемпионате Европы ориентировщики соревновались по карте, выполненной в масштабе 1:15 000.

ВЫВОДЫ

Таким образом, можно утверждать, что Чемпионат России и Чемпионат Европы являются теми стартами, которые дают возможность проводить полноценный анализ не только выступления каждого спортсмена-ориентировщика в отдельности, но и достижений стран в целом, что и определяет вектор развития бегового спортивного ориентирования. Анализ и сравнение технико-тактических действий отечественных спортсменов на Чемпионате России и ориентировщиков мирового уровня позволяет заключить, что на сегодняшний день в российском беговом ориентировании нет спортсменов, готовых успешно соревноваться на уровне финалов Чемпионата мира и Чемпионата Европы. Очевидно, что в существующую методику подготовки в кроссовых видах ориентирования необходимо

внести изменения, которые должны затрагивать не только подбор средств и методов тренировки, но и планирование годовых циклов подготовки. Отсутствие практики соревновательной борьбы с сильнейшими ориентировщиками Европы и мира у наших спортсменов имеет негативное влияние, в том числе и на уровень их выступления на Всероссийских соревнованиях. Однако максимальная реализация потенциала любого спортсмена-ориентировщика, стремящегося достичь мирового уровня, возможна лишь на основе учёта основных тенденций развития данного вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев В.В. Спортивная метрология: учебник для вузов / В.В. Афанасьев. – М.: Юрайт, 2017. – 246 с.
2. Воронов Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 63–67.
3. Воронов Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 54–58.
4. Воронова, В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов / В.В. Воронова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 38–42.
5. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В.М. Зацiorsкий. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с.
6. Зеленский К.Г. Характеристика техники соревновательных действий в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 84–90.

REFERENCES

1. Afanasyev, V.V. (2017), Sports metrology: textbook for universities, Yurait, Moscow.
2. Voronov, Yu.S. (2018), “Fundamentals of intellectual training in orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No.9, pp. 63–67.
3. Voronov, Yu.S. (2021), “Organizational and pedagogical support for the development of the sports reserve training system in cross-country orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.192, No.2, pp. 54–58.
4. Voronova, V.V. (2018), “Knocking down factors in cross-country types of orienteering and their influence on the competitive activity of qualified athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 38–42.
5. Zatsiorskii, V.M. (2009) *Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education*, monograph, Sovetskii Sport, Moscow.
6. Zelenskii, K.G. (2015), “Characteristics of the technique of competitive actions in sports radio direction finding”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No.7, pp. 84–90.

Контактная информация: sgafkorient@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.093.422

ПЕРВЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НАШЕЙ СТРАНЫ НА ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Игорь Николаевич Ворошин, доктор педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Паралимпийский спорт на современном этапе развития является неотъемлемой частью физической культуры и спорта в Российской Федерации, но так было не всегда. Первые шаги в