

2. Оптимизация формирования внешнего и речевого дыхания младших школьников с общим недоразвитием речи посредством тренировок к гипоксии-гиперкапнии / К.Ю. Заходякина, А.В. Бородин, О. В. Лобозова, Г.Д. Данилевич, Р.А. Четверик // Безопасность – 2017 : материалы I Межрегиональной научно-практической конференции, Волгоград, 01 января – 31 2017 года. – Волгоград : Волгоградский государственный медицинский университет, 2017. – С. 163–165.
3. Орлова О.С. Нарушения голоса / О.С. Орлова. – Москва : АСТ ; Владимир Астрель, 2008. – 220 с.
4. Поварова И.А. Коррекция заикания в играх и тренингах / И.А. Поварова. – Москва : АСТ, 2012. – 224 с.

REFERENCES

1. Arkhipova, E. F. (2008), *Erased dysarthria in children*, AST, Moscow.
 2. Zahodyakina, K.Yu., Borodin, A.V., Lobozova, O. V., Danilevich and G.D., Chetverik, R.A. (2017), "Optimization of the formation of external and speech respiration of younger schoolchildren with general speech underdevelopment through training for hypoxia-hypercapnia", *Security – 2017, materials of the I Interregional scientific and practical Conference*, Volgograd, pp. 163–165.
 3. Orlova, O.S. (2008), *Voice disorders*, AST: Moscow.
 4. Povarova, I.A. (2012), *Correction of stuttering in games and trainings*, AST, Moscow.
- Контактная информация:** k.zahodiakina@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2023

УДК 796.06

РАДИООРИЕНТИРОВАНИЕ – ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Константин Григорьевич Зеленский, доктор педагогических наук, заслуженный тренер России, заслуженный мастер спорта, Данил Александрович Харченко, аспирант, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

Аннотация

В статье проведён анализ становления радиоориентирования как дисциплины спортивной радиопеленгации, определена структура соревновательной деятельности при прохождении дистанции в радиоориентировании. Установлено, что при прохождении соревновательной дистанции у спортсменов 85–95% всего времени уходит на передвижение с ориентированием по местности и лишь 5–15% затрачивается на ближний радиопоиск. Перспективным направлением развития радиоориентирования, позволяющим сделать эту дисциплину более сбалансированной, видится в насыщении соревновательного упражнения более сложными технико-тактическими действиями и приёмами, в том числе посредством включения в программу поиска мощных радиопередатчиков (радиомаяков) работающих коротким циклом.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, радиоориентирование, структура соревновательной деятельности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p162-167

RADIO ORIENTEERING - PREREQUISITES FOR THE EMERGENCE AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT

Konstantin Grigorievich Zelensky, the doctor of pedagogical sciences, Honored Coach of Russia, Honored Master of Sports, Danil Alexandrovich Kharchenko, the post-graduate student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Abstract

The article analyzes the formation of radio orienteering as a discipline of sports radio direction finding, determines the structure of competitive activity when passing a distance in radio orienteering. It has

been established that when passing a competitive distance, athletes spend 85–95% of the total time on movement with orientation in the area, and only 5–15% is spent on a radio transmitter search itself. A promising direction in the development of radio orienteering, which makes it possible to make this discipline more balanced, is seen in the saturation of the competitive exercise with more complex technical and tactical actions and techniques, including using powerful radio transmitters (radio beacons) operating in a short cycle in the search program.

Keywords: sports radio direction finding, radio orienteering, competitive activity structure.

ВВЕДЕНИЕ

Среди всего разнообразия видов спорта, с нашей точки зрения, наибольшую ценность как в социальном аспекте, так и в плане укрепления и сохранения здоровья населения представляют те, которые проводятся в природной среде. К таким видам спорта относятся и спортивная радиопеленгация – дисциплина радиоспорта.

Спортивная радиопеленгация (СРП) соединяет в себе атлетическое и интеллектуальное начало, способствующие гармоничному развитию личности, отвечает потребностям в двигательной активности и формированию таких качеств, как сообразительность, решительность, внимание, память, способность анализировать. Прямой контакт с природой обогащает человека экологическими знаниями и воспитывает у него бережное отношение к окружающей среде.

В настоящее время СРП представлена четырьмя дисциплинами – двумя классическими – 3,5 МГц и 144 МГц, спринтом и радиоориентированием. Если в первых трёх из перечисленных дисциплин главенствующую роль играет степень владения техникой оперативной радиопеленгации, то успешность в радиоориентировании зависит как от умения ориентироваться на местности, так и от владения техникой ближнего радиопоиска. Спортсмену, чтобы показывать результаты в радиоориентировании, необходимо в совершенстве владеть техникой чтения спортивной карты, тактикой выбора оптимального пути движения на перегонах, техникой передвижения по пересеченной местности и ближнего радиопоиска. Исходя из того, что соревновательное упражнение по радиоориентированию принципиально отличается от спринта и классических дисциплин СРП, назрела необходимость в анализе возникновения радиоориентирования как спортивной дисциплины и поиска путей её дальнейшего развития.

Цель исследования – анализ становления радиоориентирования как дисциплины спортивной радиопеленгации, определение его места в системе подготовки спортсменов и поиск путей дальнейшего развития с учётом современных реалий.

В процессе исследования использовались методы теоретического анализа и обобщения, метод поиска и изучения научной информации, системный анализ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первые соревнования по радиоориентированию в нашей стране были проведены в 1966 году в городе Ленинграде В.Д. Киргетовым, одним из основоположников этого вида спорта [1]. В программу этих соревнований входил поиск трёх мощных радиопередатчиков, работающих циклично, и трёх контрольных пунктов, обозначенных на карте. Кроме этого, обязательным условием было нанесение всех обнаруженных радиопередающих средств на карту. В дальнейшем эти соревнования стали традиционными.

Следует отметить, что прототипом радиоориентирования в определенной степени были соревнования по «охоте на лис» (так в то время называлась спортивная радиопеленгация), где финиш не оборудовался радиомаяком, а обозначался только точкой на карте. Это обстоятельство требовало от спортсмена умения ориентироваться на местности. Однако данное условие просуществовало с 1967 по 1972 год, с 1973 года приводной радиомаяк вновь стал устанавливаться на финише [1].

С 1972 года стали проводиться межреспубликанские соревнования по радиоориентированию, в которых принимали участие спортсмены из Российской Федерации (г.

Ленинград, г. Горький, Московская обл.), Латвии (г. Рига), Эстонии (г. Таллин) и Литвы (г. Каунас) [1]. В дальнейшем проводились крупные всесоюзные и республиканские турниры.

В программу соревновательного упражнения по радиоориентированию того времени включался: поиск мощных радиопередатчиков, работающих укороченным циклом (радиобакен – РБ); поиск или пеленгование мощного радиомаяка, работающего непрерывно (РМ); поиск маломощного радиопередатчика (радиофонарь – РФ), который можно было услышать только после нахождения точки слышимости, обозначенной на карте. Все обнаруживаемые радиопередающие средства необходимо было обозначать на спортивной карте [1].

Основной причиной возникновения радиоориентирования как самостоятельной спортивной дисциплины стала необходимость существенного повышения уровня объективности результатов и снижение до минимума роли случайности относительно классических дисциплин спортивной радиопеленгации («охоты на лис») – 3,5 и 144 МГц.

Впервые в ЕВСК радиоориентирование как самостоятельная спортивная дисциплина по виду спорта «радиоспорт» было включено в 1981 году. Согласно принятым нормам предусматривалось выполнение первого спортивного разряда и массовых разрядов. С 1989 года в ЕВСК вводятся требования, предоставляющие возможность присвоения спортсменам спортивного звания «мастер спорта» и разряда «кандидат в мастера спорта». Эти нормы и требования просуществовали вплоть до 2000 года. Однако в ЕВСК 2001–2005 гг радиоориентирования в перечне видов спорта (спортивных дисциплин), в которых присваивались спортивные звания и разряды, не оказалось.

В то же время радиоориентирование оставалось эффективным тренировочным средством в СРП, решающим задачи повышения уровня технико-тактической и тактической подготовленности спортсменов [2].

Если в Российской Федерации соревнования по радиоориентированию с конца 90-х годов практически перестали проводиться, то за рубежом, в частности в Чехии, Словакии, Польше и др., оно активно развивалось. В программу соревновательного упражнения входил поиск до 10 контрольных пунктов (КП), оборудованных маломощными радиомаяками (микромаяками) и средствами отметки. Спортсмен на старте получал спортивную карту с обозначенными на ней точками гарантированной слышимости микромаяков, располагавшимися от них на расстоянии до 250 м. Выйдя в точку гарантированной слышимости, спортсмен должен обнаружить микромаяк и произвести на нём контрольную отметку. По сути, условия выполнения упражнения представляли собой упрощенный вариант проведения соревнований по радиоориентированию начала семидесятых годов прошлого столетия в нашей стране, где спортсмен в заданном порядке отыскивал радиофонари, они же микромаяки.

Впервые радиоориентирование на международном уровне было включено в программу чемпионата мира 2012 года, который проходил в Сербии [3]. Отличие современных правил проведения соревнований по радиоориентированию (в том числе международных) заключается в том, что спортсмен должен сам выбрать оптимальный вариант поиска микромаяков (КП) и их не надо наносить на карту местности. При этом мощные радиопередатчики (радиобакины и радиомаяки) на дистанции отсутствовали.

В Российской Федерации второе рождение радиоориентирование как одна из дисциплин спортивной радиопеленгации получило с включением во всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) в 2012 году [4]. С 2013 года по спортивной радиопеленгации – радиоориентированию, так официально стала называться эта дисциплина радиоспорта, начали проводиться чемпионаты и первенства России. При проведении всероссийских соревнований по радиоориентированию условия выполнения упражнения были аналогичны международным правилам.

Анализ дистанций в радиоориентировании, спланированных по правилам, действующим в настоящее время, показал, что для успешного их прохождения спортсменам,

прежде всего, необходимо владеть умениями, навыками и приёмами техники и тактики ориентирования на местности, на выполнение которых в среднем тратится 85–95% всего времени, приходящегося на передвижение по дистанции. В свою очередь, на ближний радиопоиск спортсмен затрачивает 5–15% времени дистанции.

На основании анализа была определена структура соревновательной деятельности при прохождении дистанции в радиоориентировании (рисунок).

На рисунке видно, что решение тактических задач при прохождении дистанций в радиоориентировании сводится к выбору последовательности обнаружения микромаяков исходя из уже обозначенных на карте точек их слышимости (КП) и планирования пути движения на перегонах между ними. Тактические задачи посредством оперативной радиопеленгации не решаются. Это обстоятельство значительно упрощает прохождение дистанции в радиоориентировании в тактическом плане относительно классических дистанций на диапазоне 3,5 и 144 МГц.

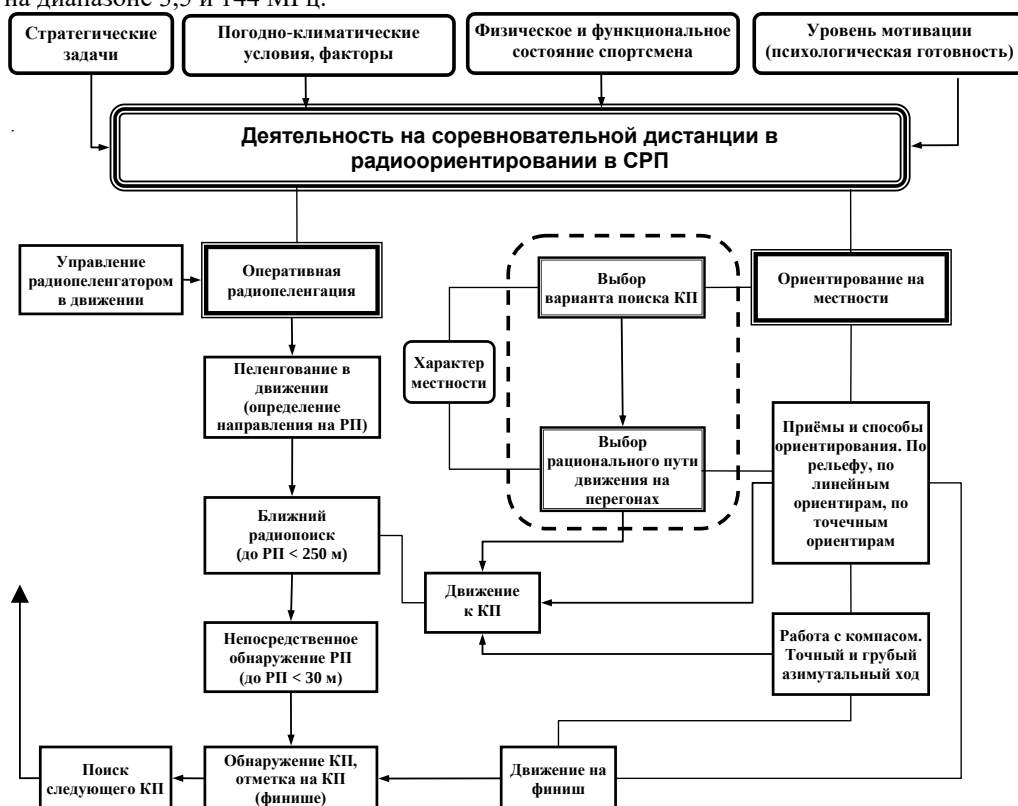


Рисунок – Структура соревновательной деятельности при прохождении соревновательной дистанции в радиоориентировании в спортивной радиопеленгации. Пунктиром выделена тактическая составляющая соревновательной деятельности

В итоге можно утверждать, что соревнования по радиоориентированию, которые организовывались по правилам 70–80-х годов прошлого столетия в нашей стране, в большей степени отвечали гармоничности данной спортивной дисциплины. Спортивный результат спортсмена в равной степени зависел как от уровня владения техникой и тактикой оперативной радиопеленгации и радиопоиска, так и от уровня владения навыками и приемами техники и тактики ориентирования на местности. Это достигалось, прежде всего, за счёт включения в программу соревновательного упражнения поиска мощных радиомаяков, работающих как непрерывно, так и циклично.

В дальнейшем работа, направленная на изменение правил соревнований по радиоспорту в части повышения роли оперативной радиопеленгации в радиоориентировании посредством включения в программу поиска радиомаяков, с нашей точки зрения является актуальной задачей.

Однако проведение соревнований по радиоориентированию по ныне действующим правилам имеет чрезвычайно важное значение для развития спортивной радиопеленгации в целом. Тот факт, что юные спортсмены 10-11 лет при занятиях радиоориентированием уже через два-три месяца могут освоить работу с картой и поиск непрерывно работающего радиопередатчика, позволяет существенно снизить возрастной порог вхождения в полноценную соревновательную деятельность в спортивной радиопеленгации. Это, а также многогранность тренировочных средств и упражнений, применяемых в радиоориентировании, не позволит детям в дальнейшем потерять интерес к занятиям радиоспортом. Кроме этого, доступность радиоориентирования позволяет существенно расширить контингент участников соревнований.

ВЫВОДЫ

На основании изложенного можно сделать некоторые выводы.

Развитие радиоориентирования должно рассматриваться в двух аспектах:

- как инструмент стратегического развития группы спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»;
- как дидактическое средство в спортивной подготовке.

Соответственно, вектор развития радиоориентирования формулируется с учетом этих аспектов.

Соревнования по радиоориентированию, проводимые по современным правилам, позволяют развивать массовость и популяризировать данный вид спорта. Это возможно благодаря существенно меньшим экономическим и инфраструктурным затратам на организацию мероприятий, а также благодаря более низкому порогу вхождения в дисциплину для начинающего спортсмена. В данном аспекте радиоориентирование может развиваться в направлении насыщения упражнения простыми техническими действиями. То есть с одной стороны – действия должны быть достаточно простыми и доступными. С другой – объём средства технической и тактической подготовки должен преобладать над беговой работой. Например, это радиоориентирование в парках, с использованием более мощных радиопередатчиков, в том числе с отметкой его местоположения по системе «правильно – неправильно» (с истинными и ложными местоположениями).

В качестве дидактического средства радиоориентирование является одним из упражнений в инструментарии спортивной подготовки в группе спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация». Здесь направление развития видится в насыщении упражнения более сложными технико-тактическими действиями и приёмами. Так, включение в программу соревнований для юношей и девушек и более старших возрастных групп поиска мощных радиопередатчиков (радиомаяков), работающих коротким циклом, позволит сделать дисциплину «радиоориентирование» более сбалансированной, в которой от спортсмена в равной степени требуется владение как техникой и тактикой оперативной радиопеленгации, так и ориентирования на местности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гречихин А.И. С картой и компасом – по радиоследу. Соревнования по радиоориентированию / А.И. Гречихин, В.Д. Киргетов. – Москва : ДОСААФ, 1975. – 76 с.
2. Зеленский К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации: монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь, ИП А. Смехнов, 2014. – 282 с.
3. Зеленский К.Г. Особенности соревновательной деятельности в дисциплине спортивной радиопеленгации – радиоориентировании / К.Г. Зеленский, Е.Г. Шубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 116–120.

4. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

REFERENCES

1. Grechikhin, A.I. and Kirgetov V.D. (1975), *With a map and compass - by radio trace. Competitions in radio orientation*, DOSAAF, Moscow
2. Zelensky, K.G. (2014), *Training process in sports radio direction finding*, monograph, publishing House A. Smekhnov, Stavropol.
3. Zelensky, K.G. and Shubin E.G., "Features of competitive activity in the discipline of sports radio direction finding - radio orientation", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (163). pp. 116–120.
4. Zelensky, K.G. (2021), *Organizational and pedagogical support for the development of a system of long-term training in sports radio direction finding*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.02.2023

УДК 799.32

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье автор предлагает способ повышения результатов в стрельбе из пневматического пистолета с помощью применения физических упражнений с резиновым эспандером. В связи с этим была поставлена соответствующая цель, а также задачи исследования, которые заключались в том, чтобы вначале разработать комплекс физических упражнений с эспандером для стрелков из пистолета, применить его и определить эффективность физической подготовки стрелков с помощью данных упражнений. Разработан и предложен к использованию комплекс физических упражнений с эспандером, который применялся в процессе общей и специальной физической подготовки стрелков. Данная работа продолжалась с 14 юношами в течение 8 месяцев. Контроль результатов осуществлялся 3 раза, и позволил проследить изменения в показателях. По итогам эксперимента результаты экспериментальной группы были выше результатов юношей контрольной группы на 10,3 очка. А изменения показателей в начале и в конце эксперимента составили 24,1 очко в экспериментальной группе, и только 12 очков в контрольной. Разница показателей, превышающая результаты контрольной группы в 2 раза, подтвердила наше предположение. Данная работа имеет большое теоретическое и методическое значение, а также ее применение позволит эффективно достигать педагогических задач в спортивной работе.

Ключевые слова: стрельба, пневматический пистолет, эспандер, физические упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p167-170

INCREASING RESULTS IN SHOOTING FROM AIR PISTOL WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES WITH A RUBBER EXPANDER

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

In the article, the author proposes a way to improve results in air pistol shooting through the use of physical exercises with a rubber expander. In this regard, the corresponding goal was set, as well as the