

УДК 378.016.796.058

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Ю. М. Вихляєв

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут», Київ, Україна*
Vykh46@i.ua

О. В. Доценко

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут», Київ, Україна*
Docenko.lena@mail.ru

Педагогічні умови формування спеціальних умінь і навичок підлітків у спортивному орієнтуванні відіграють важливу роль у забезпеченні кінцевих результатів підготовки та ефективності проведення навчального процесу у позашкільних навчальних закладах.

Проведені дослідження показали, що основною педагогічною умовою є забезпечення цілісності структурних компонентів навчання, а саме: загальної, спеціальної та варіативної підготовки, що в свою чергу включають цілу низку компонентів. Творчий і ефективний хід навчального процесу передбачає тісну суб'єкт-суб'єктну взаємодію тренера та учня, індивідуально-творчий розвиток підлітків, їх інтелектуальне і фізичне вдосконалення. Результативне педагогічно-виховне втручання тренера включає управління мотивацією та визначення цілей тренування підлітків, розвиток їх здібності до прийняття самостійних рішень, упевненості у своїй успішності, виховання вольових рис характеру, патріотизму та любові до рідного краю.

Ключові слова: підлітки, навчальний процес, педагогічні умови, ефективність тренування.

PEDAGOGICAL TERMS OF FORMING OF THE SPECIAL ABILITIES AND SKILLS ARE IN SPORTING ORIENTEERING

Y. Vykhliaiev

*National Technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institut», Kyiv, Ukraine*
Vykh46@i.ua

O. Dotsenko

*National Technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institut», Kyiv, Ukraine*
Docenko.lena@mail.ru

Pedagogical terms of forming of the special abilities and skills of teenagers in a sporting orienteering play an important role providing of scores and efficiency of realization of educational process in out-of-school educational establishments.

Undertaken studies showed that a basic pedagogical condition is providing of integrity of structural components of educating, namely: general, special and variant preparation, that in turn include a number of components. Creative motion of educational process envisages close cooperation of trainer and sportsmen, individually-creative development of teenagers, their intellectual and physical perfection. Effective pedagogical and educator intervention from a trainer includes a management motivation and determination of aims of training of teenagers, developing their flairs to the acceptance of independent decisions, confidence in the success, education of volitional internals of character, patriotism and love to the native edge.

Keywords: teenagers, educational process, pedagogical terms, training efficiency.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Оптимізація навчального процесу з формування спеціальних умінь та навичок підлітків заходами спортивного орієнтування у позашкільних навчальних закладах неможлива без комплексного вирішення питань загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної, інтелектуальної та психологічної підготовки, що забезпечується організацією і використанням педагогічних умов навчання [1; 9; 26; 29].

Одним із головних компонентів спеціальної підготовленості у спортивному орієнтуванні є техніко-тактична, що визначається низкою факторів, серед яких виділяється оптимальне поєднання фізичної і розумової діяльності. Успішний розвиток спеціальних умінь та навичок забезпечує виконання ряду специфічних завдань і передбачає необхідний рівень розвитку уваги, сприйняття, оперативної пам'яті, логічного мислення [4; 6; 17; 18; 20; 23; 26; 28].

Дослідники виділяють пріоритетність тих чи інших педагогічних умов або окремих сторін підготовленості, що підвищують ефективність навчального процесу [2; 13; 27; 29], але головне місце, на наш погляд, необхідно віднести забезпеченню єдності різних сторін підготовки у навчальній діяльності, посиленню взаємодії тренера та учня, поступовому ускладненню умов тренування, на ціленню підлітків на досягнення високих результатів, розвиток їх морально-вольових якостей, волі, відповідальності, самостійності. Перевірка і обґрунтування висунутих положень стали основною метою нашого дослідження.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Ми провели аналіз навчального процесу двох груп підлітків 12-14 років (по 22 особи у кожній групі) та їх показників спеціальної та фізичної підготовленості. Перша група – контрольна займалась за традиційною програмою дитячих спортивних шкіл зі спортивного орієнтування, друга група застосувала розроблену нами програму навчально-тренувального процесу, де чільне місце займало забезпечення ефективності педагогічних умов навчання. Дослідження були проведені на базі Дитячої спортивної школи № 12 міста Києва і охопили 10-місячний період навчання.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Концептуальним положенням забезпечення єдності різних сторін навчальної підготовки передбачено рух від цілого до приватного і від приватного до цілого. Цілісний підхід до побудови системи навчання заснований на виявленні головного і другорядного, встановленні характеру взаємозв'язку між ними як способу досягнення поставленого завдання. Як і у будь-якому іншому виді рухової діяльності, базою для технічної і тактичної підготовленості спортсменів, що займаються орієнтуванням на місцевості, є загальна фізична підготовка, що забезпечує необхідний рівень розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, а також провідних рухових координацій.

Проведене нами дослідження дозволило встановити рівень змін провідних якостей і сторін підготовленості підлітків, що займалися в контрольній і експериментальній групах.

Розглянемо зміни показників двох груп орієнтувальників у фізичній підготовці, яка має комплексний характер і досягається застосуванням загально розвиваючих вправ, пересувань на лижах, різним співвідношенням ходьби і бігу, кросової підготовки, бігу по пересіченій місцевості з перешкодами, рухливих і спортивних ігор. Серед фізичних якостей спортсмена орієнтувальника найбільш важливою є спеціальна витривалість, яка спрямована на подолання змагальної діяльності в умовах мінливої місцевості зі значною кількістю несподіваних перешкод, бігу вниз по схилу і вгору, що вимагає адекватної зміни швидкості бігу, впливає на економічність м'язових зусиль, характер їх розподілу та інші важливі параметри рухових дій.

По причині подібності тренувальних засобів і методик розвитку фізичної підготовленості, суттєвих розбіжностей у розвитку фізичних якостей підлітків обох груп ми не зафіксували. В той же час спеціальна техніко-тактична підготовленість орієнтувальників мала значні відмінності, так як контрольна група тренувалась за традиційною методикою, в той час як експериментальна група працювала за розробленою нами програмою, відмінною рисою якої було збільшення навчальних аудиторних комп'ютеризованих годин (із застосуванням електронних та медійних засобів), на спеціальну підготовку за рахунок такого прийому як поєднання формування вмій і навичок роботи з картою та компасом з виконанням кросової підготовки, тобто відпрацьовування читання схем та карт під час виконання бігу спочатку з зупинками або уповільненням темпу і швидкості пересування, а потім з виконанням цих техніко-тактичних дій без затримок і зупинок, «на ходу». Також авторська методика включала вивчення місцевості (сприйняття особливостей ландшафту), оволодіння вмінням проведення спостереження у режимі виконання різних бігових вправ: біг на дистанції по «віялу», де промені промарковані і є обмежувачий знак бігу; біг по замкнутому колу, тобто коловій дистанції - «нитці»; вправи з установкою декількох контрольних

пунктів (КП), з відмітками; дистанції з самостійним малюванням схеми по периметру; біг по лісі з керівником; біг з використанням схеми - «по нитці» з елементами пошуку КП в заданому напрямку; вивчення спортивних знаків, кольору карт, визначення сторін горизонту за компасом тощо.

Переваги запропонованої авторської методики знайшли своє відображення в результатах змагань, де у підлітків експериментальної групи були зафіксовані значно кращі результати ніж у підлітків контрольної групи (відповідно $25,34 \pm 6,12$ хв і $33,10 \pm 8,25$ хв), причому покращення їх результатів відбулось за рахунок таких факторів: 1) підлітки експериментальної групи не гаяли часу на зупинки та зниження темпу під час бігу на дистанції, що свідчить про їх більш досконалі вміння орієнтуватись і обирати наступний маршрут; 2) після підрахунку протяжності фактичного маршруту пересування виявлено, що підлітки контрольної групи за рахунок помилок і невдало обраного маршруту долали більшу відстань зі значно гіршими умовами пересування ніж підлітки експериментальної групи.

Загальна фізична підготовка і спеціальна підготовка визначають варіативну, спрямовану на вибір найбільш прийняттого способу подолання дистанції, єдність яких виявляється через наступні фактори: а) відповідний підбір мети і завдань навчання; б) визначення інноваційних та найбільш ефективних засобів і методів навчання; в) реалізація оптимальних педагогічних умов навчання.

Варіативна підготовка включає в свій зміст рухові завдання, які сприятимуть розвитку творчого мислення, уяви; навчання пошуку можливих варіантів вирішення поставленої задачі. Підлітки вчать працювати самостійно: малюють карти класу, школи, шкільного стадіону з використанням спеціальних символів, умовних позначень; створюють картини з різними сюжетами. Бігова підготовка поєднується зі спеціальними вправами; читанням спортивної карти, рельєфу місцевості, вимірювання відстаней і тощо. Займаються відпрацьовуванням навички вибору варіантів просування між КП, виходу з лісу при втраті орієнтування: відпрацьовування дистанцій за вибором із завданням взяття КП за певний час, визначення сторін горизонту за мурашниками, кроною дерев, станом кори, моху, річними кільцями пнів, лісових просік, сонцю, тіні, схилів ярів, ямок, снігу тощо.

На змагальних дистанціях в спортивному орієнтуванні ділянки траси відрізняються різним ступенем складності. Спроба збереження високої швидкості бігу на відносно прямому етапі, що містить перешкоди певного характеру (завали, яри, ущелини, заболочена місцевість тощо), орієнтуючись на спортивну карту, призводить до помилок через недостатньо чітке співвідношення позначень на карті з реальними параметрами перешкод.

Під час бігу по пересіченій місцевості, підлітки знайомилися з різними горизонталями (гори, схили, ями і т.д.), розпізнавали орієнтири вздовж ліній, набували навички роботи з картою тощо. Швидкісно-силові якості і провідні рухові координатії ми розвивали в процесі проведення рухливих ігор, що включали спеціальні завдання: 1) Гра «вскоч до кошика» - розвиток спритності і точності рухових дій; 2) Біг вгору по укосу (крутому схилу) - розвиток спритності, м'язової сили, силової витривалості; 3) Горизонтальна переправа (по натягнутій мотузці через яр, ріку) - розвиток спритності, рівноваги, сміливості, сили волі, витримки, самовладання; 4) Переправа по колоді (переправа через яму, ущелина) - розвиток спритності, рівноваги, рішучості і т.д.; 5) Біг по купинах (подолання болота) - розвиток спритності, рівноваги, точності рухових дій.

Забезпечення єдності і цілісності структурних компонентів навчання, і зокрема загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також варіативної в поєднанні із засвоєнням елементів техніки, забезпечує ефективність педагогічних умов тренування, сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності. Використання різноманітних засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, застосування ігрового методу, спрямованого на розвиток різновидів спритності, характерних для спортивного орієнтування, дозволяє підтримувати стійкий інтерес до тренувального процесу, сформуванню провідні морально-вольові і моральні якості.

Таким чином, досягнення раціонального співвідношення спеціальної фізичної та варіативної підготовки дозволяє успішно здійснювати інтелектуальний розвиток орієнтувальників, удосконалювати морально-вольові і моральні якості, психологічну готовність до самостійної діяльності на трасі. Це сприяє розширенню освітньо-виховного простору, корекції цілей і завдань, трансформації особистісно орієнтованої мотивації в соціально значиму, що в сукупності забезпечує зростання спортивної майстерності.

Одною з основоположних педагогічних умов є ефективне управління ціле покладанням і мотиваційною сферою спортсменів 12-14 років, що займаються спортивним орієнтуванням, що дозволяє реалізувати індивідуальні інтереси, потреби, здібності при раціональному виборі засобів, методів, методичних прийомів і форм навчально-тренувальних занять. При цьому відбувається формування позитивного ставлення до обраного виду спортивної діяльності; уточнення запитів, цілей на різні періоди тренування, що має бути реалізовано в конкретних планах. В яко-

сті характерних ознак досягнення потребнісно-мотиваційного збігу можна назвати наступні зафіксовані риси: а) гармонійність взаємин у системі «педагог-учень»; б) прагнення обох сторін до позитивного співробітництва; в) позитивне ставлення підлітка до цілей спільної діяльності; г) позитивне ставлення підлітка до оцінки педагогом результатів його спортивної діяльності; д) адекватна самооцінка з обох сторін; е) стан емоційної задоволеності педагога, і підлітка як результат їхньої спільної діяльності.

Важливою оперативно-тактичною метою авторської методики навчання було формування ситуацій успіху [20]. Поняття успіху в структурі особистості юного спортсмена ми розглядали на рівні потребнісно-вольової та емоційно-вольової сфер, які є основою активності та спрямованості особистості. Успіх - центральне поняття потреби, а в подальшому і мотиву навчальної, пізнавальної, спортивної, комунікативної діяльності. Усвідомлення підлітком необхідності успішної самореалізації, самоствердження (досягнення успіху) в спортивній діяльності є мотивом, який примушує і спрямовує активність людини на даний предмет. Успіх як мотив формується в процесі самої діяльності. З цих позицій успіх-мотив виступає як внутрішній регулятор соціальної активності людини, що росте.

Серед мотивів особлива роль відводилась нами інтересу (усвідомленої мотивації) і установці (неусвідомлювані мотиви). Інтерес за С. Л. Рубінштейном [21], – це наслідок успішного позитивного самовизначення та самореалізації особистості підлітка у навчально-пізнавальної діяльності та спілкуванні. Успіх-це фактор, що сприяє формуванню інтересу, фактор, що стимулює оптимальний і швидкий перехід від простої цікавості до допитливості і далі до пізнавального інтересу.

Надія на успіх, очікування успіху, віра в успіх - все це найважливіші збудники активності особистості, оскільки вони володіють величезним зарядом позитивної енергії. Величина цієї енергії стійкого характеру слугує позитивної спрямованості і самореалізації, результатом якої є задоволення потреби в успіху. Реалізація первинного завдання дозволяє сформуванню більш високий рівень мотивації досягнення успіху, за яким провідною повинна стати не мотивація уникнення невдач, а мотивація досягнення успіху. Важливе формування потреби в постійному розширенні та поглибленні не тільки спеціальних знань зі спортивного орієнтування, але і дисциплін, що цьому сприяють, зокрема географії, астрономії, математики та інших.

Визначення та коригування системи цілей підлітка являє собою динамічний, прогресуючий процес, обумовлений розширенням його освітньо-виховного простору, а в деякій мірі і світоглядом. У міру формування системи спеціальних знань, різноманітних техніко-тактичних умінь і навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості, росту спортивних результатів, відбувається закономірне уточнення цілей різних періодів навчання; коригування й ускладнення завдань як стимулюючої умови подальшого розвитку та вдосконалення.

Вивчення індивідуальних особливостей учнів, їх потенційних можливостей і здібностей створює необхідні передумови розробки тренером (при активній, зацікавленій участі суб'єкта педагогічного впливу) особистого плану спортивного підготовки. Перспективність і результативність планування визначається ефективною послідовністю виконання інтелектуальних і рухових завдань, формуванням навичок виявлення головного елемента техніки фізичної вправи та деталей, що забезпечують загальне сприйняття результату діяльності.

У спортивному орієнтуванні набувають свою специфічну спрямованість такі морально-вольові якості як наполегливість у досягненні поставленої мети, мужність, готовність до самообмеження для фізичного і духовного вдосконалення [12; 24], дисциплінованість, самостійність тощо. Орієнтувальник часто опиняється в ситуації, коли для виконання заданої програми потрібно величезне напруження вольових зусиль для пошуку оптимальних рішень (щодо подолання несподівано виниклої складної перешкоди), пов'язаними з певним ризиком і виникненням стресових ситуацій.

Стресові впливи виникають у зв'язку із знаходженням юного спортсмена в незнайомій місцевості, далеко від інших людей, при неможливості встановлення безпосереднього контакту з тренером, що є для деяких підлітків значним негативним психологічним впливом. Особливо значущим видається формування у підлітків, що займаються спортивним орієнтуванням, моральних якостей, серед яких першорядну роль відіграють мужність, безстрашність, чесність, готовність надати необхідну допомогу партнеру по команді або супернику, а також дбайливе ставлення до навколишньої природи, прагнення до пізнання і збереження рідної природи.

Проведені нами дослідження часу проходження першої половини змагальної дистанції підлітків експериментальної групи показали, що їх друга половина дистанції (протяжність обох частин змагальної дистанції була приблизно рівна), склала у середньому 54,8 % від загального результату, тоді як у підлітків контрольної групи це співвідношення було гірше – 59,7 % Порівняння часу проходження першої половини дистанції з другою може свідчити про кращий рівень

вольових якостей у підлітків експериментальної групи і в певній мірі про різницю їх рівня мотивації, звісно при умові однакої витривалості спортсменів, а ця умова була підтверджена практично однаковим рівнем витривалості у тесті з проходженням кросової дистанції такої ж протяжності як і дистанція у спортивному орієнтуванні.

ВИСНОВКИ

1. Педагогічні умови формування спеціальних умінь і навичок підлітків у спортивному орієнтуванні відіграють важливу роль у забезпеченні кінцевих результатів підготовки та ефективності проведення навчального процесу у позашкільних навчальних закладах.

2. Основною педагогічною умовою є забезпечення цілісності структурних компонентів навчання, а саме: загальної, спеціальної та варіативної підготовки, що в свою чергу включають цілу низку компонентів.

3. Творчий і ефективний хід навчального процесу передбачає тісну суб'єкт-суб'єктну взаємодію тренера та учня, індивідуально-творчий розвиток підлітків, їх інтелектуальне і фізичне вдосконалення.

4. Результативне педагогічно-виховне втручання тренера включає управління мотивацією та визначення цілей тренування підлітків, розвиток їх здібності до прийняття самостійних рішень, упевненості у своїй успішності, виховання вольових рис характеру, патріотизму та любові до рідного краю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимов В. Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях «ближней» ориентации / В. Г. Акимов // Проблемы физического воспитания студентов вузов. – Брест, 1975. – С. 127–129.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 145–152.
3. Борилкевич В. Беговая подготовка ориентировщика / В. Борилкевич, А. Зорина, Б. Михайлова, А. Ширинян. – СПб. : Санкт-Петербургский институт, 1994. – С. 240–243.
4. Блюменштейн Б. Д. Особенности личности и психической саморегуляции легкоатлетов в связи с их спортивной специализацией / Б. Д. Блюменштейн, Н. А. Худадов, Е. Логинова // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 4. – С. 54–56.
5. Васильев Н. Д., Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н. Д. Васильев, А. Е. Рожнов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 4. – С. 45–47.
6. Вейялайнен Л.. Зелеными маршрутами (звезды зарубежного спорта) / Л. Вейялайнен. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 187–192.
7. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения : Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1986. – С. 418–421.
8. Зубков С. А. Запоминание и воспроизведение характера постановки КП и пути движения ориентировщика на дистанции / С. А. Зубков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 23–25.
9. Иванов А. В. Тренировка ориентировщиков-разрядников в высшем военно-учебном заведении / А. В. Иванов, А. А. Ширинян, И. И. Фокин. – Тольятти, 1989. – С. 35–40.
10. Концаг Г. Внимание и спорт / Г. Концаг // Спорт за рубежом. – 1978. – № 10. – С. 14–15.
11. Корнилов Ю. К. Мышление руководителя и методы его изучения / Ю. К. Корнилов // – Ярославль : ЯрГУ, 1982. С. 37–42.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования / В. Костылев – М. : Спорт, 1995. – С. 94–97.
13. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. С. 82–86.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 103–107.
15. Моисеенков А. Л. Исследование наглядно-образной памяти у занимающихся спортивным ориентированием / А. Л. Моисеенков, А. Д. Ганюшкин // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 9. – С. 70–71.
16. Новокрещенов В. В. Влияние фактора «тип местности» на вариативность результатов спортсменов-ориентировщиков и сдающих нормативы комплекса ГТО / В. В. Новокрещенов, В. А. Уваров // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 39–41.

17. Обоснование методики тестирования способности к чтению карты и пространственному ориентированию у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации / Н. Д. Васильев, О. А. Москалев, А. В. Клочков и др. // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания. – Волгоград, 1994. – С. 6–8.
18. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, Б. А. Михайлов, А. А. Ширинян. – СПб. : Питер, 1994. – С. 27–30.
19. Пороговая скорость передвижения в циклических видах спорта : Обзорная информация / В. В. Зайцева. – М. : ЦООНТИФиС, 1986. – С. 13–15.
20. Психология личности : Тесты, опросники, методики / Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М. : Геликон, 1995. – С. 17–19.
21. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2002. – С. 465–474.
22. Столова И. И. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании / И. И. Столова, В. М. Киселева. – М. : Спорт, 1988. – С. 23–25.
23. Столяров А.И. Современная система спортивной подготовки / А. И. Столяров. – М. : СААМ, 1995. – С. 367–370.
24. Чешихина В. В. Исследование особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина // О-Вестник. – 1992. – № 5–6. – С. 35–41.
25. Чешихина В. В. Динамика совершенствования свойств внимания в процессе многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина. – М. : Спорт, 1996. – С. 5–8.
26. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 198–203.
27. Чешихина В. В. Сравнительное исследование свойств личности спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина // О-Вестник. – 1996. – № 1. – С. 36–38.
28. Чешихина В. В. Исследование взаимосвязи между скоростью бега и точностью выполнения заданий по ориентированию у квалифицированных ориентировщиков / В. В. Чешихина. – Ашхабад, 1990. – С. 4–6.
29. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Академпринт, 2008. – С. 97–109.

REFERENCES

1. Akimov, V. G. (1975) Prostranstvennoe predstavlenie i vospriatie mestnosti v usloviakh «blizhnei» orientatsii. Problemy fizicheskogo vospitaniia studentov vuzov. Brest, 127–129.
2. Aleshin, V. M. (1983) Karta v sportivnom orientirovanii. Moskva: Fizkul'tura i sport, 145–152.
3. Borilkevich, V., Zorina, A., Mikhailova, B., Shirinian, A. (1994) Begovaia podgotovka orientirovshchika. Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskii institut, 240–243.
4. Blumenshtein, B. D., Khudakov, N. A., Loginova E., (1989) Osobennosti lichnosti i psikhicheskoi samoregulatsii legkoatletov v sviazi s ikh sportivnoi spetsializatsiei. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury, 4, 54–56.
5. Vasil'ev, N. D., Rozhnov, A. E. (1989) Kharakteristika sorevnovatel'noi deiatel'nosti v sportivnom orientirovanii. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury, 4, 45–47.
6. Veialainen, L. (1986) Zelenymi marshrutami (zvezdy zarubezhnogo sporta). Moskva : Fizkul'tura i sport, 187–192.
7. Davydov, V. V. (1986) Problemy razvivaiushchego obucheniia : Opyt teoreticheskogo i eksperimental'nogo psikhologicheskogo issledovaniia. Moskva : Pedagogika, 418–421.
8. Zubkov, S. A. (1985) Zapominanie i vosproizvedenie kharaktera postanovki KP i puti dvizheniia orientirovshchika na distantsii. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury, 1, 23–25.
9. Ivanov, A. V., Shirinian, A. A., Fokin, I. I. (1989) Trenirovka orientirovshchikov-razriadnikov v vysshem voenno-uchebnom zavedenii. Tol'iatti, 35–40.
10. Kontsag, G. (1978) Vnimanie i sport. Sport za rubezhom, 10, 14–15.
11. Kornilov, Iu. K. (1982) Myshlenie rukovoditelia i metody ego izucheniia. Iaroslavl' : IarGU, 37–42.
12. Kostylev, V. (1995) Filosofiia sportivnogo orientirovaniia. Moskva, 94–97.
13. Losev, A. S. (1984) Trenirovka orientirovshchikov-razriadnikov. Moskva : Fizkul'tura i sport, 82–86.
14. Matveev, L. P. (1991) Teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury. Moskva : Fizkul'tura i sport, 103–107.
15. Moiseenkov, A. L., Ganiushkin A. D. (1971) Issledovanie nagliadno-obraznoi pamiatii u zanimaiushchikhsia sportivnym orientirovaniiem. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury, 9, 70–71.
16. Novokreshchenov, V. V., Uvarov, V. A. (1985) Vliianie faktora «tip mestnosti» na variativnost' rezul'tatov sportsmenov-orientirovshchikov i sdaiushchikh normativy kompleksa GTO. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury, 10, 39–41.

17. Obosnovanie metodiki testirovaniia sposobnosti k chteniiu karty i prostranstvennomu orientirovaniu u sportsmenov-orientirovshchikov razlichnoi kvalifikatsii (1994) Vasil'ev, N. D., Moskalev, O. A., Klochkov, A. V. Aktual'nye voprosy sportivnoi podgotovki i fizicheskogo vospitaniia. Volgograd, 6–8.
18. Osnovy begovoi podgotovki v sportivnom orientirovanii. (1994) Borilkevich, V. E., Zorin, A. I., Mikhailov, B. A., Shirinian, A. A. Sankt-Peterburg : Piter, 27–30.
19. Porogovaia skorost' peredvizheniia v tsiklicheskiikh vidakh sporta: Obzornaia informatsiia (1986) Zaitseva, V.V.; VNIIFK. Moskva: TsOONTIFIS, 13–15.
20. Psikhologiya lichnosti: Testy, oprosniki, metodiki. (1995) Kirsheva, N. V., Riabchikova, N. V.- Moskva : Gelikon, 17–19.
21. Rubinshtein, S. L. (2002) Osnovy obshchei psikhologii. Sankt-Peterburg : Piter, 465–474.
22. Stolova, I. I., Kiseleva, V. M. (1988) Sovershenstvovanie tekhniki i taktiki v sportivnom orientirovanii. Moskva, 23–25.
23. Stoliarov, A. I. (1995) Sovremennaia sistema sportivnoi podgotovki. Moskva : SAAM, 367–370.
24. Cheshikhina, V. V. (1992) Issledovanie osobennosti sorevnovatel'noi deiatel'nosti kvalifitsirovannykh sportsmenov-orientirovshchikov. O-Vestnik, 5–6, 35–41.
25. Cheshikhina, V. V. (1996) Dinamika sovershenstvovaniia svoistv vnimaniia v protsesse mnogoletnei trenirovki sportsmenov-orientirovshchikov. Moskva, 5–8.
26. Cheshikhina, V. V. (2006) Sovremennaia sistema podgotovki v sportivnom orientirovanii. Moskva: Sovetskii sport, 198–203.
27. Cheshikhina, V. V. (1996) Sravnitel'noe issledovanie svoistv lichnosti sportsmenov-orientirovshchikov. O-Vestnik, 1, 36–38.
28. Cheshikhina, V. V. (1990) Issledovanie vzaimosviazi mezhdu skorost'iu bega i tochnost'iu vypolneniia zadaniia po orientirovaniu u kvalifitsirovannykh orientirovshchikov. Ashkhabad, 4–6.
29. Shirinian, A. A., Ivanov, A. V. (2008) Sovremennaia podgotovka sportsmena-orientirovshchika. Moskva: Akademprint, 97–109.

Стаття надійшла до редакції 29.11.2013