

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРСМЕНА – ОРИЕНТИРОВЩИКА НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 418 группы
направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Сухоловской Ольги Николаевны

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

подпись, дата

Л.Н. Крючкова

инициалы, фамилия

Зав.кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

подпись, дата

В.Н.Мишагин

инициалы, фамилия

Саратов 2017

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная подготовка ориентировщика предполагает одновременность и одномоментность высокой физической, технико-тактической, психологической и морально-волевой готовности при преодолении соревновательной дистанции. Внезапные и постоянные изменения ситуации на дистанции вынуждают спортсмена в состоянии максимального эмоционального и физического напряжения мыслить интенсивно и чётко. Это тот вид спорта, в котором излишнее нервное напряжение часто сводит как волевые, так и физические возможности спортсмена на нет.

Большинство тренеров и специалистов наряду с общепринятыми теоретическими положениями спортивной тренировки ищут, развивают и внедряют собственные методы, методики и концепции повышения спортивного мастерства. Существует прямая зависимость повышения уровня спортивного мастерства ориентировщиков от уровня их технической подготовленности. Необходимость, повышения внимания к технической подготовке на основе применения инновационных упражнений интеллектуальной направленности, её анализа как целостной системы.

Успехи в развитии теории и практики спортивного ориентирования во многом определяются результатами научных и практических исследований, направленных на обоснование принципов и методов технической подготовки, которые необходимо дифференцированно применять в различные возрастные периоды при максимальном соответствии направленности тренирующих воздействий компонентам соревновательной деятельности.

Особенно актуальна проблема специальной физической и технической подготовки, когда большой период круглогодичного тренировочного процесса проводится в условиях сильно отличающихся от соревновательных, то есть, в снежный период. К числу таких видов спорта относится дисциплина спортивного ориентирования – велокросс или беговое ориентирование.

Сейчас каждая из дисциплин спортивного ориентирования будь то лыжное, беговое или велокросс, подразумевает высокую скорость передвижения по местности, чётко отработанные навыки техники ориентирования, знание и владение тактическими приёмами спортивной борьбы и обязательно высокий уровень морально-волевой подготовки.

Возникает практическая потребность экспериментального обоснования методики технической подготовки для спортсменов-ориентировщиков, начиная с начального этапа спортивной специализации.

Существует объективная потребность установления взаимосвязи показателей интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков с уровнем их технического мастерства. Так как не существует единой обучающей методики и технологии, учитывающих эту взаимосвязь в условиях учебно-тренировочного процесса, то естественно, тренеры - преподаватели разрабатывают, пробуют и внедряют новые методы, методики технической и тактической подготовки.

Большое внимание уделяется технической подготовке. Обучение необходимо начинать до выхода на соревновательную дистанцию в лес, так как только с помощью технических знаний, применённых затем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного спортивного роста и достижения высоких результатов.

Техническая подготовка ориентировщиков состоит в овладении приёмами и методами работы с картой и компасом, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Анализ международных соревнований, говорит о том, что успешное выступление в разных видах ориентирования на высоком уровне невозможно и зависит это от специфичности соревновательной деятельности зимой (лыжное), летом (беговое) или велокросс.

На уровне высшего спортивного мастерства очень важна степень владения базовыми техническими навыками, применяемыми при прохождении

соревновательных дистанций ориентирования, например, в беговом ориентировании – это азимутальный бег, а в зимнем и велокроссе – это движение по линейным ориентирам. Совсем по-разному происходит зрительное восприятие лесных массивов в зимний и летние периоды. Принципиально различаются условия работы с картой, работая по правилу «большого пальца» и легко поднося её к глазам на любое расстояние летом и стационарно закреплённой в планшете на груди зимой и на руле велосипеда в велокроссе.

Но на начальном этапе спортивной подготовки, базовые навыки техники чтения карты, владение компасом, развитие чувства расстояния и направления одинаково.

Проблемная ситуация состоит в отсутствии законченных научных разработок педагогических методов и технологий спортивной подготовки, обеспечивающей сбалансированный учёт индивидуальных способностей и повышение технических навыков, адекватных ритму возрастного развития показателей интеллектуальных способностей спортсменов-ориентировщиков.

Объект исследования: – учебно-тренировочный процесс начальной подготовки в спортивном ориентировании.

Предмет исследования: – организационно-методические условия реализации технической подготовки юных ориентировщиков на основе применения упражнений интеллектуальной направленности.

Цель работы: теоретически разработать и экспериментально обосновать методики обучения техническим навыкам ориентирования на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи работы. Исходя из цели исследования, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить анализ особенностей двигательных и технических задач спортсмена на соревновательной дистанции, выявить основные средства обучения технике ориентирования.

2. Разработать методику, основанную на поэтапном формировании компонентов способности ориентироваться в пространстве и позволяющую соблюсти условия сочетания развития специальных физических способностей и технических навыков ориентирования спортсменов.
3. Определить основные критерии оценки технических навыков ориентирования.
4. Экспериментально оценить эффективность методики формирования технических навыков, основанную на принципах интеллектуализации спортивной деятельности и сознательности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что внедрение методики обучения технике ориентирования усовершенствует систему подготовки спортсменов - ориентировщиков на начальном этапе спортивной специализации и повысит эффективность управления учебно-тренировочным процессом, если основное внимание будет сконцентрировано:

- на организации тренирующих воздействий, направленных на формирование технических навыков подготовленности, в соответствии с физиологическим возрастом и с учётом возрастного развития показателей интеллектуальных способностей спортсменов - ориентировщиков на начальном этапе учебно-тренировочного процесса;
- на использования универсальных шкал оценки эффективности технической подготовленности спортсменами, учитывающих, что скорость и качество оперирования со спортивной картой в ориентировании определяется сложными формами интеллектуально-мыслительной деятельности.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- базовые положения теории и методики спортивной тренировки в циклических видах спорта (В.К. Бальсевич, Ю.В. Верхошанский, А.Н. Воробьёв, Л.М. Куликов, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.Л. Уткин);

- основополагающие установки по организации технической подготовки в спортивном ориентировании (Ю.С. Воронов, В.В. Костылев, В.В. Чешихина, А.А. Ширинян, А.В. Иванов);

- педагогические технологии контроля и формирования интеллектуальной работоспособности (Л.Ф. Бурлачук, Л.И. Костюнина, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Родионов);

- основы управления многолетним учебно-тренировочным процессом спортсменов - ориентировщиков (Ю.С. Воронов, О.Л. Глаголева, С.А. Казанцев, В.В. Костылев, Ю.С. Константинов, О.А. Москалёв, В.В. Чешихина).

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- Начальное обучение технике ориентирования осуществлялось непосредственно на местности по структуре соревновательной деятельности, основанной на сопряжении развития специальных физических способностей с отработкой технических навыков ориентирования с применением измерений.

- Упражнения в ориентировании многокомпонентные. Они включают комплекс необходимых двигательных задач в гонке на трассах различной градации и технических навыков спортивного ориентирования, основанной на очень специфической для данного вида спорта психической деятельности – это концентрация и переключение внимания, гибкость, быстрота и оперативность мышления, «память карты», «чувство расстояния и направления»;

- Подбирались упражнения, которые создают неожиданные ситуации – проблемы для ориентирования, поскольку ошибки в ориентировании неизбежны, поэтому они включены в процесс обучения.

- Разработан алгоритм активного обучения основам технического мастерства на начальном этапе спортивной специализации с учётом уровня интеллектуально-мыслительной деятельности спортсмена, что способствовало значительному повышению гармоничности планирования тренировочных соревновательных дистанций заданного направления и, как следствие, росту комплексной подготовленности спортсменов – ориентировщиков.

- Скорректированы и теоретически обоснованы специализированные тренировочные задания по технической подготовке, что позволило повысить качество процесса формирования технических действий на дистанциях заданного направления.

- Разработаны критерии оценки основных элементов техники ориентирования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что содержащиеся в нём теоретические положения, результаты экспериментальной работы и выводы позволяют на практике повысить уровень эффективности тренировочного процесса спортсмена-ориентировщика на каждом этапе подготовки.

Предлагаемый в исследовании вариант технических упражнений может непосредственно использоваться в подготовке спортсмена-ориентировщика на начальном этапе спортивной специализации. Разработанные и внедрённые в практику модельные тренировочные упражнения на местности «Переколка КП на время», «Бег по белой карте», «Маркированный маршрут», «Глазомерное определение расстояния» и «Перепутанные линии» дают спортсменам и тренерам для полноценного тренинга основных технических навыков ориентирования.

Обобщен передовой практический опыт работы тренеров, подготовивших членов национальной сборной команды страны по спортивному ориентированию в летних видах.

Материалы и результаты исследований могут быть использованы при подготовке специалистов по этому виду спорта.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью. Хронометрия.
3. Педагогический эксперимент.
4. Психодиагностическое исследование.

5. Статистическая обработка материалов исследования.

Экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 2015-2016 года, на базе МОУ НОШ № 238 г. Саратова с учащимися «ЦТКиМП» и СДЮСШОР №3 групп начального ЭСС (тренер-преподаватель Сухоловская О. Н.) в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапы исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2015 г. по октябрь 2016 года и включало несколько этапов.

На первом этапе был проведён анализ научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы исследования. Здесь же проводилось педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

На втором этапе было проведено диагностическое исследование уровня психической деятельности спортсмена – ориентировщика, а именно, внимания. С целью определения эффективности разработанной методики технической подготовки, учитывая показатели физического развития и физической подготовленности, были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная (по 10 человек в каждой). Из учащихся первого – второго года обучения (10 – 12 лет).

Для обеих групп объём тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке был одинаков, отличие заключалось в организации занятий по технике.

Методика обучения экспериментальной и контрольной групп существенно отличались тем, что контрольная группа тренировалась по традиционной единой структуре технико-тактической подготовке в спортивном ориентировании. Занятия в экспериментальной группе проводились по описанной ниже методике.

При разработке экспериментальной программы учитывались анатомо-физиологические особенности детей (здоровье, вес, рост, возраст).

В программу контрольных упражнений были включены те, которые с высокой достоверностью определяют степень подготовленности юных спортсменов.

На заключительном этапе исследования осуществлялось завершение всех видов исследовательской работы и связанных с ними анализ результатов. Результатом заключительного этапа исследования явились обобщение и выводы, которые представлены в выпускной квалификационной работе.

Основные положения, выносимые на защиту

1. Основное направление научного поиска заключается в разработке интегрированного обучения и тренирующих воздействий, направленных на одновременное развитие, как специфических двигательных способностей, так и элементов и приёмов техники ориентирования для данной соревновательной деятельности. Поэтому для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо уходить от отдельной формы обучения компонентов физического и технического мастерства.

2. Обучая элементам спортивной техники – владение ориентировщиками навыком чтения карты в движении, выбор оптимальных вариантов путей движения между КП и отслеживание своего пути движения, избегая ошибок, на тренировочных дистанциях «Бег по белой карте», «Маркированный маршрут», «Лабиринт», которые позволяют моделировать основные технические элементы и условия соревновательной деятельности спортсменов – ориентировщиков.

3. Эффективность педагогического руководства тренера подготовкой спортсменов–ориентировщиков повышается при использовании системы хронометража с помощью электронной системы SFR, которая позволяет промерять и рассчитывать индивидуальные параметры дистанции. Это позволяет сразу видеть причины нечёткой и не полной работы спортсмена, выявить его технические резервы и помочь в предстартовой подготовке, учитывая психические особенности личности и уровень технической готовности данного спортсмена.

Структура выпускной квалификационной работы. Основное содержание выпускной квалификационной работы изложено на 74 страницах машинописного текста, состоит из введения, двух глав, заключения и методических рекомендаций в виде приложения. Список литературы включает 92 источника. Выпускная квалификационная работа содержит 12 таблиц и 7 приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Во **введении** охарактеризованы актуальность исследуемой проблемы и степень её разработанности; показана теоретическая и практическая значимость выполненного исследования, раскрыта его научная новизна, определены объект, предмет и цель; представлены положения, выносимые на защиту, формы внедрения результатов исследования.

Первая глава «Состояние изучаемого вопроса в теории и практике физической культуры и спорта» посвящена анализу литературных источников. Внимание уделялось специфике техники ориентирования и связанных с ней умственных процессов и психических состояний. Изучались методы контроля за эффективностью тренировочных нагрузок в данном виде спорта.

Для правильного подхода к вопросам рассматриваемых в данном исследовании были изучены работы, связанные с вопросами общей теории спортивной тренировки в ряде смежных дисциплин: педагогике, физиологии, Спортивной медицине, психологии.

Проведённый анализ показал, что из-за отсутствия единого алгоритма методик по технической подготовке на начальном этапе спортивной подготовки, соответственно, отсутствуют обоснованные критерии планирования тренировочного процесса с целью повышения специальной подготовленности. Направление научного поиска необходимо направить на изучение круглогодичного тренировочного процесса по средствам, технике передвижения и техническим заданиям на местности. Разработка и применение

методов контроля эффективности тренировочного процесса по технико-тактической подготовке.

Во второй главе «Методы и организация исследования» представлены методы исследования тренировочной деятельности, включая педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование подготовленности, статистическая обработка данных.

Описаны контрольные и тестирующие упражнения. Большинство из них были специально адаптированы, после контрольного тестирования, под возрастной и интеллектуальный уровень спортсменов начального этапа подготовки. Использован метод статистической обработки данных для оценки и анализа результатов исследования. Была учтена логическая необходимость того или иного метода для решения педагогических задач. Велась статистика технических навыков ориентирования и двигательных действий, которые необходимы спортсмену на соревновательных дистанциях. Самый важный элемент, это чтение карты в движении. Задача состоит в постоянном отслеживании на местности по ходу движения встречающиеся ориентиры и сопоставление их с соответствующим фрагментом карты, что бы быть уверенным в правильности движения. Для того чтобы реже смотреть в карту, спортсмену необходимо запоминать и удерживать в памяти определённые её фрагменты. Техническое мастерство – это способность быстро запечатлевать и сохранять в памяти фрагменты карты на время, необходимое для прохождения местности, зафиксированным в памяти участка карты.

Так же в работе рассмотрены технические приёмы ориентирования – контроль расстояния и направление движения.

Таким образом, что бы успешно преодолеть дистанцию по ориентированию необходимо владеть следующими техническими навыками: выбирать во время движения вариант пути (наикратчайший с учётом рельефа и градации дорог); читать карту, варьируя скоростью передвижения; сличать рисунок карты с местностью; запоминать отрезки варианта движения с

фрагментом карты; контролировать направление движения и пройденное расстояние.

Для выполнения этого рекомендуется совершенствовать такие психические процессы, как восприятие, память, переключение внимания, пространственное мышление.

В работе исследуются изменения психической деятельности спортсмена при выполнении упражнений по технике ориентирования, направленных на развитие зрительных ощущений, концентрации и переключения внимания, памяти карты, чувства расстояния и направления, абстрагирование рисунка карты и пространственная ориентация.

Контрольное задание для тестирования технического навыка «Определение и контроль направления» в экспериментальной и контрольной группах для спортсменов - ориентировщиков на этапе начальной спортивной специализации. *«Бег по белой карте».*

Карта для данного упражнения не имеет условных знаков, только линии соединяющие КП и указывающие направление движения. Дистанция проходит в лесу или парке. Спортсмены при помощи компаса выбирают направление движения и находят КП, необходимо отметить на всех КП.

Контрольное задание для тестирования технического навыка «Чтение карты» в экспериментальной и контрольной группах для спортсменов - ориентировщиков на этапе начальной спортивной специализации.

«Маркированный маршрут». Подготавливается чистая карта без КП, только указывается место старта. В лесу маркируется трасса с поворотами, движением напрямую через лес, срезками углов и т.д. расставляются КП на местности.

Контрольное задание для тестирования технического навыка «Контроль расстояния» в контрольной и экспериментальной группах для спортсменов - ориентировщиков на этапе начальной спортивной специализации.

«Глазомерное определение расстояний». Рисуем 10 линий длиной от 10 до 90 мм. Спортсмены должны определить длину всех отрезков. Время не ограничено. Критерием оценки является точность определение длины.

Таким образом, представленные в данной главе исследования показывают, как можно эффективно круглогодично совершенствовать составляющие компоненты технической и специальной интеллектуальной подготовки, сформулированы конкретные методические рекомендации по специальной интеллектуальной подготовке спортсмена-ориентировщика.

Полученные результаты позволяют сделать заключение об эффективности экспериментальной программы для развития технических навыков начинающих ориентировщиков. В экспериментальной группе у занимающихся отмечено преимущество по динамике улучшения всех изучаемых показателей.

	Улучшение оценки в баллах		Разница между группами	Увеличение процента безошибочного выполнения		Разница между группами
	Контр.	Экспер.		Контр.	Экспер.	
1	0,1	0,7	0,6	20	20	0
2	0,1	0,4	0,3	10	50	40
3	0,1	0,8	0,7	20	40	20
4	0,3	0,5	0,2	0	40	40

В результате, обучая навыкам ориентирования в условиях приближённых к соревновательным, ускоряется процесс освоения топографии, чётче формируется навык чтения карты, местности и решения ситуативных задач.

В заключении делаются выводы о том, что соревновательная деятельность в спортивном ориентировании определяется сочетанием специальной физической подготовки и технико-тактическими навыками. Умственная деятельность на соревновательной дистанции включает несколько конкретных технических операций ориентирования: выбор пути движения с учётом рельефа местности; чтение карты на разной скорости движения; сопоставление информации карты и местностью; запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты; контроль и оценку расстояния; контроль направления движения (ориентирование карты относительно ориентиров на местности). Исследование технических навыков, указывает на

то, что совершенствование их в покое неэффективно применительно к соревновательной обстановке.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать заключение об эффективности экспериментальной программы для развития технических навыков. Упражнения подобраны в соответствии с возрастными и интеллектуальными способностями каждого юного ориентировщика. Определены основные критерии оценки технических навыков (уровень ошибок и скорость ориентирования). Значимость критериев оценивалась по уровню взаимосвязи со спортивным результатом.

В результате эксперимента, отслежена динамика изменения результатов по группам, это наглядно видно из таблиц и графиков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.

Агальцов, В.Н. Взаимосвязь уровня подготовленности спортсменов – ориентировщиков и психологических особенностей их деятельности / В.Н. Агальцов, В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №10. С. 38-40.

Акимов В. Г. Подготовка спортсмена - ориентировщика. - Мн.: Полымя, 1987. -

Алёшин, В.М. Ориентирование и геоморфология / В.М. Алёшин // Азимут. – 2003. - №1. – С. 30-31.

Алёшин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарёв. – Воронеж: ВГУ, 2007. – 126 с.//

Ародь, Э.С. История развития велоориентирования / Э.С. Ародь //

Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 4-6.

Бабушкин, Г.Д. Значение мышления в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2013.- №1. – С. 67-71.

- Барташев А. В. Тестирование: Основной инструмент практического психолога: Учеб. пособие. - 2-е изд. - М.: Дело, 2001. - 240 с.
- Битехина, Л.Д. Структурная схема пространственного мышления и деятельности в спортивном ориентировании / Л.Д. Битехина, А.К. Дроздовский, П.П. Бурба// Теория и практика физической культуры. – 1985.- №9. – С. 13-15.
- Близневская В. С. Тренировка лыжников - ориентировщиков летом: Монография. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. - 189 с.
- Близневский, А.Ю. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А.Ю. Близневский, В.С. Близневская, В.Н. Юдаков, Е.В. Винникова. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2000. – 36 с.
- Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование на местности / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – М.: Воениздат, 1982.-102 с.
- Бодух, В.А. Выявление причин ошибок в спортивном ориентировании / В.А. Бодух, В.Н. Агальцов // Тезисы докладов к VIII научной конференции молодых учёных. – Омск: ОГИФК, 1990. – С. 8-10.
- Булгакова, Н.Ж. Применение лонгитудинальных исследований в спортивной педагогике с целью прогнозирования физического развития и спортивных достижений / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, А.Ю. Черкасов// Теория и практика физической культуры. – 1980.- №8. – С.27-31.
- Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2007. – 352 с.
- Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.
- Васильев Н. Д. Подготовка квалифицированных спортсменов - ориентировщиков. - Волгоград, 1984. - 84 с.
- Васильев, Н.Д. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев, А.Е. Рожнов // Теория и практика физической культуры. – 1989. -№4. – С. 47.

Васильев Н.Д., Столов И.И. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании //Теория и практика физ. культуры. – 1985. - №11. – с. 9-12.

Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 272 с.

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков Уч. пособие. - М.: ФСО РФ. 1998. - 45 с.

Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 39 с.

Воронов, Ю.С. Творческий подход при обучении юных спортсменов – ориентировщиков техническим действиям и навыкам / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №7. – С. 24-28.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие.- М., 1998. - с. 13-16.

Воронов, Ю.С. – Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. – Смоленск, 1999. 15 с.

Воронов, Ю.С. Сравнительная характеристика уровня развития памяти у юных и квалифицированных ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Национальная идея – здоровье народа: тез. док. науч.-практ. конф. – Орёл, 1998. – С. 28-29

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб. пособие. - М.:«Академия», 2008. – 208 с.

Георгиева, М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. – Воронеж: ВИГПС МЧС России, 2012. – 90 с.

Кивистик А.К. О тренировке, технике и тактике ориентировщика. - ТГУ, 1966.

- Спортивное ориентирование на местности: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. - Москва, 1977. с. 28-
- Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – Москва, 1997. – 416 с.
- Уткин, Л.П. Биомеханические аспекты тактики: монография / Л.П. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
- Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТ, 1997. – 74 с.
- Фёдорова, Т.А. Обучение технико-тактическим действиям спортивного ориентирования в условиях учебно-тренировочного сбора / Т.А. Фёдорова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М.: ФСО России, 2007. – С. 55-59.
- Худякова Л.А. Методика обучения ориентированию на местности. – М.: МОПИ имени Н.К. Крупской, 1990. – 20 с.
- Чешихина В.В. Специальная психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков: Учебное пособие. – М.: ФСО РФ. 1996. – с. 22-48.
- Чешихина, В.В. Исследование интеллектуальных способностей ориентировщиков в процессе становления спортивного мастерства /В.В. Чешихина // Информационный вестник спортивного ориентирования. – 1997. - №1 (23). – С. 53.
- Ширинян, А.А. Управление тренировочным процессом в спортивном ориентировании /А.А. Ширинян // Информационный вестник спортивного ориентирования. – 1991. - №3. – С. 25-28.
- Ширинян, А.А. Тактика ориентирования / А.А. Ширинян, А.В. Иванов // современная подготовка спортсмена – ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 28-48.
- Юхансен Б. Мышление в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. №6 – М., 2002. – с. 46-48
- Spencer, C. Map use by young children / C. Spencer // Orienteering today. – 2005/ - №5. – P. 14-15.