

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

К. Г. Зеленский

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ
СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ**

Монография

Ставрополь
2025

УДК 796.015.12 : 621.396.663
ББК 75.7
348

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГБОУ ВО СГПИ

Рецензенты:

В. Ф. Костюченко, Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» ;

Г. Н. Пономарев, Заслуженный работник физической культуры РФ, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

Зеленский К.Г.

348 Основы теории и практики спортивной радиопеленгации : монография / К. Г. Зеленский. – Ставрополь : Изд-во «Тимченко О. Г.», 2025. – 364 с.

ISBN 978-5-908043-36-6

В монографии на основании теоретического анализа и обобщения практических данных, полученных в результате лонгитюдного исследования, представлены основы построения системы спортивной тренировки в спортивной радиопеленгации в процессе многолетнего совершенствования.

Монография предназначена для тренеров, преподавателей физической культуры, работающих по дополнительным образовательным программам в школе, спортсменов и других специалистов в области теории и практики радиоспорта.

УДК 796.015.12 : 621.396.663
ББК 75.7

ISBN 978-5-908043-36-6

© Зеленский К.Г., 2025
© ГБОУ ВО СГПИ, 2025
© Изд-во «Тимченко О. Г.», 2025

ВВЕДЕНИЕ

Среди всего разнообразия видов спорта наибольшую ценность как в социальном аспекте, так и в плане укрепления и сохранения здоровья, физического развития населения представляют те, которые проводятся на природе в естественной среде. К таким видам спорта относится и спортивная радиопеленгация – дисциплина радиоспорта.

Спортивная радиопеленгация соединяет в себе атлетическое и интеллектуальное начало, способствующее гармоничному развитию личности, которое отвечает потребностям в двигательной активности и формированию таких качеств, как сообразительность, решительность, внимание, память, способность анализировать. Спортивная радиопеленгация является сложным техническим видом спорта, где спортсмен на фоне значительных по объему и интенсивности физических и эмоциональных нагрузок выполняет большой объем умственной работы.

Для непрерывного роста спортивных результатов в спортивной радиопеленгации необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки, что, в свою очередь, требует разработки системы подготовки и определения основных факторов, обуславливающих успешность тренировочного процесса и соревновательной деятельности в целом для данного вида спорта. Спортивная тренировка юных спортсменов должна строиться с учетом возрастных особенностей, уровня индивидуальной подготовленности и специфики требований спортивной радиопеленгации.

Эффективность выступлений в соревнованиях по спортивной радиопеленгации в значительной мере определяется наличием комплексного подхода к подготовке, включающего как умение выполнять значительный объем умственной работы на фоне высоких физических и функциональных нагрузок, так и обеспечение высокой скорости передвижения на дистанции.

Обобщенный опыт научных исследований свидетельствует о наличии прямой корреляции между эффективностью тренировочного процесса юных спортсменов на этапах начальной и

базовой подготовки и результатами, показанными в возрастной зоне оптимальных возможностей. Именно поэтому успешное выступление на соревнованиях высшего уровня может быть обусловлено сочетанием природного таланта спортсмена и рациональной системой многолетней подготовки. Из этого вытекает необходимость проведения исследований направленных на изучение особенностей функциональной и физической подготовленности и подготовки, а также психологической, теоретической, специальной радиотехнической и интегральной подготовок. Особенного внимания требует изучение техники и тактики оперативной радиопеленгации и радиопоиска, определения средств и методов их совершенствования. Необходим поиск инновационных и эффективных форм и методов организации и построения микро-, мезо- и макроструктуры тренировочного процесса, требуется изучение особенностей соревновательной деятельности на различных этапах многолетней подготовки, что в целом будет способствовать достижению высоких результатов в соревнованиях самого высокого уровня.

Все это обуславливает необходимость внедрения в практику современных методик, основанных на системном анализе, научно обоснованных рекомендациях и применении прогрессивных организационно-педагогических технологий, что делает тему нашего исследования актуальной.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	3
-------------------	---

ГЛАВА 1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

1.1. Спортивная радиопеленгация и её взаимосвязь с родственными видами спорта	5
1.2. Система спортивной подготовки в спортивной радиопеленгации	15

ГЛАВА 2

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА И ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

2.1. Особенности физической подготовки в спортивной радиопеленгации	32
2.2. Основные составляющие тренировочной нагрузки в спортивной радиопеленгации – функциональный и физический компонент	39
2.3. Факторы, обуславливающие повышение уровня функциональной и физической подготовленности, режимы энергообеспечения и классификация зон интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной радиопеленгации.	43
2.4. Средства и методы общей физической подготовки, применяемые в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетней подготовки	67

2.5. Средства и методы специальной физической подготовки, применяемые в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетней подготовки	71
---	----

ГЛАВА 3

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

3.1. Техника спортивной радиопеленгации, спортивно-техническая подготовленность и спортивно-техническая подготовка	79
3.1.1. Техника спортивной радиопеленгации	79
3.1.1.1. Техника радиопеленгации.	81
3.1.1.2. Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиска	86
3.1.1.3. Техника ориентирования на местности	89
3.1.2. Спортивно-техническая подготовленность	89
3.1.3. Спортивно-техническая подготовка.	97
3.2. Стратегия, тактическая подготовленность и тактическая подготовка в спортивной радиопеленгации.	104
3.2.1 Стратегия и тактика в спортивной радиопеленгации	104
3.2.2. Тактическая подготовка и тактическая подготовленность в спортивной радиопеленгации.	116
3.3. Влияния технико-тактической подготовленности на результат спортсмена на классических дисциплинах спортивной радиопеленгации	121
3.4. Особенности методики технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации и пути ее совершенствования	129
3.5. Средства и методы технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации	134
3.5.1. Средства и методы спортивно-технической подготовки.	135
3.5.1.1 <i>Отработка и совершенствование приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска.</i>	135
3.5.1.2. <i>Отработка и совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска</i>	139
3.5.2. Средства и методы технико-тактической и тактической подготовки	145

3.5.2.1. Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	145
3.5.2.2. Совершенствование технико-тактических навыков и приемов радиопоиска – интегральная подготовка (ТТ-ИП) . .	149
3.5.3. Совершенствование приемов техники и тактики ориентирования на местности (ОМ)	153
3.6. Последовательность обучения технико-тактическим навыкам и приемам в спортивной радиопеленгации.	157

ГЛАВА 4

ПСИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

4.1. Психология соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации	162
4.2. Особенности психологической подготовки в спортивной радиопеленгации	165

ГЛАВА 5

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ РАДИОТЕХНИЧЕСКАЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Теоретическая подготовка.	171
5.2. Специальная радиотехническая подготовка	172
5.3. Интегральная подготовка	174

ГЛАВА 6

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	178
6.1. Исследование структуры соревновательных дистанций в различных дисциплинах спортивной радиопеленгации.	179
6.2. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности в процессе многолетнего совершенствования	197

6.3. Соревновательная практика в процессе многолетней подготовки	200
ГЛАВА 7	
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	
ГЛАВА 8	
ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	
8.1. Макроструктура процесса подготовки в спортивной радиопеленгации	214
8.1.1 Принципиальные положения построения подготовки спортсменов в течение года	214
8.1.2. Построение круглогодичной тренировки в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетней подготовки	223
8.2. Микро- и мезоструктура процесса подготовки в спортивной радиопеленгации	229
8.2.1. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки	229
8.2.2. Типы и классификация микроциклов	241
8.2.3. Типы и классификация мезоциклов	246
ГЛАВА 9	
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	
9.1. Особенности построение спортивной тренировки на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации	252
9.2. Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации (предварительной базовой подготовки).	265

9.3. Особенности построения спортивной тренировки на этапе углубленной тренировки (специализированной базовой подготовки)	272
9.4. Особенности построения спортивной тренировки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	279
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	299
ПРИЛОЖЕНИЯ	301
ЛИТЕРАТУРА	340

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Зеленский Константин Григорьевич
доктор педагогических наук,
заслуженный работник физической культуры РФ,
заслуженный тренер РСФСР,
заслуженный мастер спорта

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ
СПОРТИВНОЙ
РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ**

Монография