

Подготовка спортсменов-ориентировщиков на спринтерские дистанции в годичном цикле.

Канаш О.Н. преподаватель
olegkanash@gmail.com
Трофимович И.И., преподаватель
trofimovi4@gmail.com
УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь

В последнее время научно-технический прогресс значительно изменил профессиональную деятельность студента. Отчасти, научно-технический прогресс ведет к уменьшению роли физических нагрузок студента, т.к. резко возрастает энерговооруженность учащихся, автоматизация труда. Однако такой взгляд оказывается не совсем правильным. Общая тенденция состоит в том, что по мере возрастания технической оснащённости труда, возрастают и требования к функциональным возможностям студентов. Этому способствует ряд обстоятельств:

1. Возрастание нервно-психических нагрузок и напряжений.
2. Увеличение требований непосредственно самой техники к человеку.
3. Возможность быстрого перемещения человека в новые климатические районы (жаркого климата, высокогорья и пр.) и резкое увеличение требований к адаптивным возможностям организма.

Также, растет популярность на нетрадиционные, «необычные», экстремальные виды спорта как хобби, занятия в свободное время. Все это дает предпосылки для развития спортивного ориентирования среди студентов.

Студент в начале своей учебы избирает спортивную специализацию. Большинство людей не занимались прежде спортом и имеют слабую функциональную подготовку. Перед тренером встают 2 вопроса:

1. Подготовить спортсмена-ориентировщика в технической части.
2. Подготовить физически спортсмена-ориентировщика.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска. Существует широкий спектр соревнований по ориентированию: индивидуальные соревнования и эстафеты, от суперспринтов в городских парках до марафонов в горной местности. Соревнования проводятся как в дневное, так и в ночное время. Самыми зрелищными и понятными обычному человеку являются дистанции спринта в городе\парке. Один из вариантов начать подготовку в техническом плане именно с дистанции спринта в городе. Главная задача – подготовить команду для выступления в городской универсиаде среди студентов ВУЗов на спринтерских дистанциях (город\парк).

По своей структуре спортивное ориентирование – это кросс по пересеченной местности на дистанциях от 2-х до 4 км и планируемым временем нахождения на дистанции от 8 до 25 минут.

Спортивный результат в соревнованиях по ориентированию определяется системой факторов, обеспечивающих достижение высокого спортивного результата. Системный характер этих факторов (структура подготовленности спортсмена) определяется тем обстоятельством, что при исключении любого фактора достижение высокого спортивного результата становится невозможным.

Таковыми факторами в структуре подготовленности являются:

- двигательные качества;
- функциональная подготовленность;
- физическое развитие;
- арсенал техники ориентирования;
- тактическое мышление и тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность

Спортивный результат в соревнованиях по ориентированию определяется системой факторов, обеспечивающих достижение высокого спортивного результата. Системный характер этих факторов (структура подготовленности спортсмена) определяется тем обстоятельством, что при исключении любого фактора достижение высокого спортивного результата становится невозможным.

Обязательными компонентами двигательных качеств являются: общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения, скоростные качества (быстрота и скоростная выносливость), силовые качества, ловкость и координационные способности, гибкость. Ведущим качеством, через которые двигательные качества связаны со спортивным результатом, можно рассматривать выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения. Базой для развития этого качества является общая выносливость, т.е. способность сохранять заданную скорость бега с умеренной интенсивностью (на уровне аэробного порога).

Большое значение имеет скорость бега и скоростная выносливость, поскольку на дистанции часто возникают ситуации, когда для решения тактических задач необходимо обладать этими качествами. Например, бег с общего старта или работа на финише в эстафете.

Физическое развитие. Под этим термином понимается комплекс морфологических признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека. Наиболее важными характеристиками физического развития являются тотальные размеры тела (рост, вес и другие показатели), пропорции тела (тип пропорции, длина тела, длина конечностей и т.д.) конституция состав тела (подкожный жир, общий жир, мышечная масса, костный компонент и др.), состояние свода стопы.

Функциональная подготовленность. В обеспечении мышечной деятельности участвуют практически все физиологические системы организма. Однако, наибольшее значение имеют такие физиологические системы, как: сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, обмен веществ, регуляция теплообмена, зрительный, слуховой и вестибулярный анализаторы. Следовательно, уровни развития перечисленных систем можно рассматривать как компоненты фактора «функциональная подготовленность». Для достижения высокого уровня специальной работоспособности на дистанции в парке\городе следует выделить систему аэробного энергообеспечения (САЭ), так как уровень развития этой системы является материальной основой практически всех видов

выносливости. Интегральным показателем уровня развития САЭ принято считать максимальное потребление кислорода (МПК).

Арсенал двигательных умений и навыков. В условиях соревнований спортсмену приходится применять самые разнообразные двигательные действия. Описать все эти движения не представляется возможным. Основным компонентом данного фактора является техника бега. При этом нужно принять во внимание качество грунта под ногами: асфальтовое покрытие, тропа, песок, опавшие мокрые листья и проч.

Существенное значение имеют навыки преодоления встречающихся препятствий в виде резких изменений покрытия: ровный асфальт-трава. Существенно то, что постановка стопы на грунт в каждом шаге имеет элемент случайности, а это предъявляет дополнительные требования к качеству опорно-двигательного аппарата и психомышечной системы.

В структуре техники ориентирования можно выделить три уровня:

- 1) – элементарные действия (элементы техники);
- 2) – технические приемы;
- 3) – способы ориентирования;

Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др.

К числу основных приемов ориентирования можно отнести чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

Основными способами ориентирования можно считать: бег по точному азимуту, бег по направлению (грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам, бег «в мешок», с упреждением и др.

В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др.

Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом, во время бега с разной скоростью. Прохождение спринтерской дистанции в городе\парке с одной стороны не предъявляет высоких требований к технике ориентирования. С другой стороны, ориентирование происходит на очень высокой скорости бега. Также, предъявляются высокие требования к памяти, т.к. сокращается время чтения карты при увеличении объема воспринимаемой информации.

Тактическому мышлению спортсмена присущи все особенности процессов мышления. Интегральными показателями тактической подготовленности спортсмена-ориентировщика можно считать скорость выбора варианта движения между КП и оптимальность выбранного варианта с точки зрения быстроты и надежности нахождения КП.

Компонентами тактической подготовленности являются специальные знания и специальные способности (умения). Специальными будут знания о целесообразности и

эффективности использования конкретного технического приема или способа ориентирования в различных условиях соревновательной борьбы, знания об изменении скорости бега по различной местности, знание слабых и сильных сторон своей подготовленности и подготовленности основных соперников и т. д.

К числу умений относится способность к регулированию информационного потока, т.е. оптимальное соотношение между скоростью бега и надежностью ориентирования. Эта надежность обусловлена необходимым и достаточным количеством информации, получаемой при чтении карты.

Основными физическими качествами в беге с ориентированием следует считать скорость бега по пересеченной местности на уровне анаэробного порога и максимальную алактатную мощность (силу) работающих мышц. На развитии этих качеств, а также на развитии двигательных умений и навыков необходимо сосредоточить внимание при организации специальной физической подготовки.

Таким образом, система специальной физической подготовки включает три вида упражнений: 1) бег по пересеченной местности на уровне анаэробного порога (на пульсе 10% ниже максимального), 2) упражнения со статодинамической нагрузкой на мышцы ног, 3) повторная скоростная работа на коротких отрезках, например, на стадионе. Упражнения различных групп не должны сочетаться в одной тренировке.

По своей функциональной подготовке, к занятию данным видом спорта, допускаются разные студенты, зачастую с низкой физической подготовкой или с лишним весом тела.

Построение годичной тренировки предлагается на основе трех макроциклов.

1 –подготовительный.

2 – промежуточный.

3 – соревновательный.

Подготовительный этап – это этап начального обучения, занятия должны обеспечить адаптацию к нагрузке и достижение необходимого для последующей деятельности уровня физической подготовленности студентов. В этот период закладываются основы техники и тактики спортивного ориентирования у студента. Предлагается недельный микроцикл с четырьмя тренировками. В таблице 1 предлагается примерный тренировочный план на сентябрь месяц.

Таблица 1. Примерный тренировочный план на сентябрь.

№ п\п	Вторник	Среда	Четверг	Суббота
1	Равномерный бег 20-30 минут, темп 5,30-6 мин на км, 150-160 ЧСС	Прохождение учебной дистанции, теоретическая подготовка	Равномерный бег 20-30 минут, темп 5,30-6 на км, 150-160 ЧСС	Прохождение учебной дистанции, теоретическая подготовка

Таблица 2. Примерный тренировочный план на октябрь - ноябрь.

№ п\п	Вторник	Среда	Четверг	Суббота
1	Равномерный бег	Прохождение	СБУ.	Прохождение

	20-30 минут, темп 5,30-6 мин на км, 150-160 ЧСС, ОФП, СБУ.	учебной дистанции, теоретическая подготовка	Скоростная работа. 400 м бег 85-95 % от силы/400 м бег трусцой. 6-8 повторений.	учебной дистанции, теоретическая подготовка
--	--	---	---	---

Теоретическая подготовка заключается в изучении условных знаков (УЗ) с помощью таблицы УЗ и карты прямо на местности групповым методом. Необходимо пройти с группой новичков по дистанции с объяснениями и рассказом. Применение компаса каждым участником обязательно с первого занятия. Дальнейшее обучение происходит индивидуально, путем прохождения учебных дистанции самостоятельно и в паре с тренером на дистанции для исправления ошибок. Главное условие – не превышать заданную скорость передвижения. Она может быть и шагом, в зависимости от физической и технической подготовки. Ведение дневника тренировок обязательно. Также необходима папка для своих карт, с таблицей УЗ и символов легенд.

В ноябре возможны участие в соревнованиях серии спринт-тура, которые проходят в Гомеле. Цель – контроль технических навыков ориентирования.

Промежуточный этап – цель поддержка физических качеств и дальнейшая наработка технических возможностей ориентировщика. Длиться с декабря по февраль. Отличается особыми погодными условиями, когда на стадионе при снежном покрове прекращаются скоростные тренировки. Их можно заменить спортивными играми в зале и прыжковыми тренировками. Также наращивается уровень общей выносливости за счет больших беговых объемов (табл. 3).

Таблица 3. Примерный тренировочный план на октябрь – декабрь-февраль.

№ п\п	Вторник	Среда	Четверг	Суббота
1	Равномерный бег 40-60 минут, темп 5,00-5,30 мин на км, 150-160 ЧСС	Прохождение учебной дистанции, теоретическая подготовка	Равномерный бег 40-60 минут, темп 5,00-5,30 мин на км, 150-160 ЧСС	Равномерный бег 40-60 минут, темп 5,00-5,30 мин на км, 150-160 ЧСС

Соревновательный этап. Цель – успешное участие в городской универсиаде по спортивному ориентированию среди студентов ВУЗов в конце апреля. Снижается беговой объем, растет интенсивность беговой работы (табл. 4). На данном этапе преобладает теоретическая работа на развитие памяти и внимания на фоне физической усталости.

Таблица 4. Примерный тренировочный план на март-апрель.

№ п\п	Вторник	Среда	Четверг	Суббота
1	Равномерный бег 40-60 минут, темп 5,00-5,30 мин на км, 150-160 ЧСС	Прохождение учебной дистанции, теоретическая подготовка	СБУ + прыжковые. Скоростная работа. 400 м бег 85-95 % от силы/400 м бег трусцой. 6-8	Скоростная работа. 400 м бег 85-95 % от силы/400 м бег трусцой. 4-6 повторений и др.

			повторений и др.	
--	--	--	------------------	--

В программе теоретической подготовке обязательно рассмотреть и усвоить студентам правила соревнований спортивного ориентирования. Также, после каждого прохождения дистанции учебной или соревновательной обязательно разобрать дистанции для анализа до каждого перегона между КП всеми участниками, желательно применение мультимедийных систем с проектированием карты на большой экран.

Предлагаемая схема организации занятий по спортивному ориентированию дает возможность оптимально решать задачи физического воспитания студентов.

Подготовка ориентировщика носит комплексный характер. Развитие двигательных способностей спортсмена неразрывно связано между собой. Мы не ставили перед собой задачу описать все возможные варианты тренировок, не давали конкретных практических рекомендаций по планированию физической подготовки в ориентировании. За пределами описания остались также такие виды ориентирования как лыжное ориентирование и велоориентирование. Тем не менее, авторы надеются, что знакомство с изложенным материалом принесет тренерам и спортсменам определенную пользу.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. 2010. – 60 с.
2. Ширинян А.А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А. А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с., илл.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005 - 820 с. : ил. – ISBN 5-9718-0047-7.
4. А.Э. Болотин, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук, Ю.Н. Щедрин. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов / Учебное пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с.