

ЗИМНЮЮ ТРЕНИРОВКУ ПРИПРАВЬ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Дороти СПИЛЛМАНН

На данный момент в разгаре зимний тренировочный период, и внимание сосредоточено на большом объеме и тренировках на выносливость. Рано выпавший в лесу снег создает очень хорошие условия для проведения большей части этих тренировок щадящим образом, например, катаясь на лыжах.

Несмотря на снег, все-таки было бы приятно провести несколько упражнений с картой, при которых спортсмен вынужден концентрироваться на ориентировании. Поэтому вашему вниманию предлагается пара советов, которые можно использовать именно в это время года. Одно упражнение – это упражнение на запоминание (Найди КП) во время тренировки в помещении, другое – интервальное ориентирование по застроенной территории.

«Найди КП». Всегда необходимо стремиться к тому, чтобы сделать тренировку по ориентированию частью тренировки по физической подготовке. Такое сочетание помогает сосредоточиться на ориентировании и одновременно внести немного разнообразия в сухую тренировку по физической подготовке. Упражнение на запоминание – это как раз тот элемент, который может использоваться во время силовой тренировки, когда человек движется с повторениями. Паузы короткие (10-20 сек.), и взамен того, чтобы просто ждать, необходимо использовать время для того, чтобы запоминать информацию вокруг КП на фрагменте карты. Будем помнить точку КП, и кроме того мы еще будем отбирать некоторые интересные детали, которые помогут опознать точку КП. Затем будем обозначать КП на пустой карте в следующем перерыве между двумя упражнениями.

Пока тело устает во время силовой тренировки, спортсмен тренируется концентрироваться, генерализировать и помнить информацию карты. При этом вы тренируете очень похожие качества, что и в упражнении из предыдущего номера, но все-таки в новой форме! В данном случае мозг тренируется наилучшим образом.

Подготовка. У какого клуба нет в запасе старых карт, которые просто лежат, потому что никто не хочет использовать старые, не обновленные карты? Однако, это и есть отличный материал для следующего упражнения (необходимо найти столько карт, чтобы у вас были пустые карты для всех участников).

Нарисуйте два идентичных комплекта карт с контрольными пунктами различного вида и сложности. В зависимости от того, какова будет длительность

тренировки и насколько разнится уровень участников, на карте должно быть не менее 30 КП. Лучше использовать всю поверхность карты. Затем берете ножницы и вырезаете контрольные пункты из одного комплекта. Большие фрагменты вокруг КП сделают задание более легким, тогда как меньшие его усложнят. Фрагменты вы крепко приклеиваете на чуть большие куски бумаги (при сохранении ориентации фрагментов относительно направления север-юг упражнение будет легче, в противном случае – сложнее). Проследите за тем, чтобы фрагменты были отсортированы согласно уровню сложности. Затем вы нумеруете вырезанные фрагменты и КП на контрольной карте одинаковыми цифрами.

Разместите ряд скамеек в центре зала и разложите листы с фрагментами карты в возрастающем порядке. Станции различных силовых упражнений размещаются вокруг ряда скамеек в центре.

Проведение. После введения и разминки каждый участник получает пустую карту и ручку. Затем начинается силовая тренировка. После каждого подхода участники должны посмотреть на фрагмент карты и запомнить контрольный пункт, после чего продолжают делать следующий силовой подход.

В следующей паузе человек должен перевернуть свою пустую карту, найти точку КП и нарисовать его. Когда начнется следующий подход, надо перевернуть карту обратно и продолжить силовую тренировку. Следовательно, каждая первая пауза будет использована для просмотра фрагментов карты, а каждая вторая – для того, чтобы найти точку на своей карте.

Участники с меньшим опытом в ориентировании могут начать с самых прост-

ых КП, тогда как некоторые более способные могут начать с самого сложного КП. Еще более способные, возможно, захотят попробовать запоминать по два КП за раз. По мере того, как упражнение продолжается, оно становится все сложнее и сложнее, между тем спортсмен также становится все более уставшим – в точности как во время соревнований, когда можно легко ошибиться на КП в конце дистанции, когда устал и потерял концентрацию.

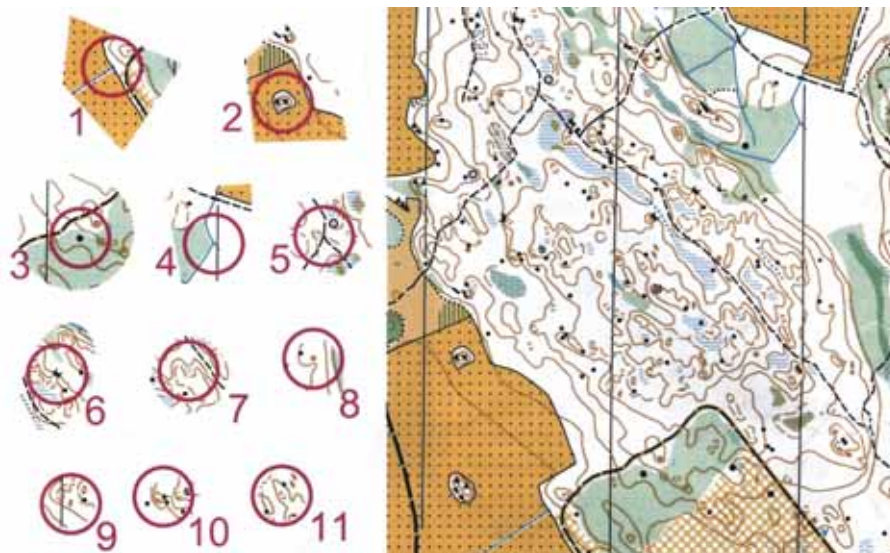
В конце все должны сравнить свое выполнение задания с контрольной картой. У кого больше правильных КП – тот лучший.

Однако может также быть интересно сравниться с самим собой и проверить, насколько хорошо задание выполняется в первый раз в начале зимы и в другой раз – в конце, когда регулярно проводились тренировки по ориентированию.

Примечание: Если у вас нет доступа к напечатанным картам, упражнение «найди КП» конечно можно подготовить, используя распечатки из программы OSAD.

Интервальное ориентирование. Мы часто бегаем интервалы, но с картой в руках заставить себя еще легче, такова уж природа ориентировщика. На самом деле интервальное ориентирование существует давно, вы, возможно, знакомы с ним под понятием ТеннисО.

Основной смысл состоит в том, что спортсмен бежит несколько мини-дистанций, состоящих из 2-3 КП каждая. В форме ТеннисО один спортсмен преследует другого, и тот, кто первым окажется на финише, выигрывает одно очко. Интервальное ориентирование проводится с общего старта, и спортсмены заставляют друг друга бежать быстро, одновре-



менно с тем, что работа с картой не может быть недооценена. Возможно, более медленный спортсмен найдет более быстрый вариант и раньше прибежит на финиш!

Сейчас зимой интервальное ориентирование по застроенной территории – это благодарный вклад в тренировку, кроме того, можно выбежать на тренировку, даже если в лесу лежит глубокий снег. В районах, где на местности обычно самым быстрым вариантом является бег «напрямую», застроенная территория к тому же создает условия для тренировки мышления по выбору варианта. Имея в виду растущее число соревнований по спринту для всех возрастов, такая тренировка также является хорошей формой тренировки спринта.

Подготовка. Если у вас есть спортивная карта вашего тренировочного района или, возможно, карта для спринта, то они отлично подойдут. Однако можно так же использовать другие разновидности карт (велосипедная карта, карта города и т.д.). Для интервального ориентирования по застроенной территории обычно не требуется никаких призм, отлично подойдет четкая точка КП.

В планировании дистанции необходимо стремиться к перегонам, которые предлагают много возможностей выбора пути, дистанции должны быть приблизительно не длиннее одного км, чтобы интервалы не были слишком длинными. Если возможно, лучше приспособить дистанции так, чтобы можно было пробежать различное количество интервалов в зависимости от уровня подготовленности.

Проведение. Вся тренировочная группа в качестве разминки бежит вместе к точке первого старта. В зависимости от того, сколько участников и насколько они равны по силам, можно разделить группу на меньшие, примерно равные по силам группы. В каждой группе участники стартуют одновременно и ждут друг друга на финише для одновременного спокойного перемещения на место следующего старта. После этого они бегут следующую дистанцию и так далее. Это упражнение позволяет провести отличную тренировку даже тем спортсменам, которые не хотят или не могут участвовать в обычной интервальной тренировке. В этом случае такие спортсмены могут с удовольствием бежать в собственной группе с целью, чтобы все попробовали разные варианты.

Удачи в зимних тренировках со снегом или без него!

Примечание: Если вы проводите интервальное ориентирование по застроенной территории используйте светоотражающие жилеты и в планировании дистанции лучше избегайте дорог с интенсивным движением (путем размещения финиша и старта до и после дороги).

Перевод Ольги Сергеевой

