

Тренировки по технике спортивного ориентирования

(комментарии и советы тренера)

Ян Арильд Юнсен

"Вайвалг", №6 (декабрь), 2000

Перевод с норвежского А. Мишиной

Тренировки по технике спортивного ориентирования нужно варьировать и периодизировать.

Если ты чувствуешь, что начинаешь уставать от карты, сделай двухнедельную паузу. В октябре, ноябре и декабре вообще откажись от тренировок с картой. Вместо этого участвуй в длительных и увлекательных забегах, для которых и предназначено это время года.

Отрабатывать тренировку техники спортивного ориентирования можно как в одиночку, так и совместно с другими. Не надо сидеть и ждать, пока кто-то другой в твоём клубе или районе разработает для тебя методику тренировок. Лучше возьми инициативу в свои руки и отработай технику спортивного ориентирования сам или вместе с соседом. И, конечно же, принимай участие во всех соревнованиях, на которые тебя приглашают.

Упражнения для самостоятельного выполнения

Работа с картой

Если у вас имеются миллиметровые карты, то обязательно воспользуйтесь ими и дорисуйте на них то, что отсутствует на карте.

В качестве основы используйте старые и плохие карты по спортивному ориентированию, наложите на них миллиметровку и нарисуйте новую карту, учитывая все исправления.

Нарабатывайте технику упражнений с картой и развивайте способность оценки местности.

Линейное ориентирование

Нарисуйте на карте кривую линию. В качестве тренировочной площадки подойдет слабопересеченная местность со сложной трассой. Начните с ходьбы, затем перейдите на легкий бег трусцой и повышайте скорость по мере того, как вы будете обретать уверенность в себе и своих силах.

Отрабатывайте умение разбирать карту и способность читать карту на бегу на заданной местности.

Взятие контрольных пунктов

Нарисуйте дистанцию с замысловатым размещением на ней контрольных пунктов. 50 КП на дистанции в 4-5 километров — как раз то, что надо. Начните, не спеша, и проходите/пробегайте расстояние от одного пункта к другому. Постепенно наращивайте скорость. Со временем к вам придет уверенность в себе и, приближаясь к контрольному пункту, вам уже не придется искать его опознавательный знак.

Развивайте уверенность в себе и своих силах, отрабатывайте умение менять направления и быстро, оперативно принимать решения.

Выбор пути

Наметьте два или несколько вариантов пути по трассе. Не торопясь, продумайте все актуальные, приемлемые варианты. Сначала



пробегите по тому пути, который, по вашему мнению, является наиболее коротким. И вернитесь на исходную позицию в начале дистанции по этому же пути. Испробуйте все варианты, не оставляя без внимания даже самые незначительные разновидности основного пути, выбранного вами.

Упражнения для занятий в группах
Круги/эстафеты: круги в 1—2 км, 6—12 минут, 4—5 кругов.

Можно проводить как обычные парные эстафеты (в таком случае длина пауз увеличивается).

Одиночные эстафеты, когда участники имеют в своем распоряжении двухминутную паузу между каждым кругом или общий забег с разбежкой в 12 минут между участниками (самый быстрый участник забегов не должен иметь паузу более трех минут). Также следует учитывать погодные условия и температуру воздуха, которые отчасти влияют на проведение забегов.

Отработка эстафетных навыков и контроль над стрессом

Квалификационные соревнования/финал. Первая часть включает в себя квалификационные соревнования с назначенным для каждого участника временем старта, причем, на старте интервал между участниками должен составлять 1 минуту.

Двух-, четырехчасовая пауза (или проведение сначала квалификационных соревнований в течение недели, а затем семидневного финала).

Вторую часть можно организовать как обычную гонку преследования, где первым начинает забег лидер соревнований, или же возможен другой вариант, когда список перетасовывается, и лидер стартует последним. Если интервалы между участниками значительные, то можно уменьшить разрыв в стартовом времени между участниками вдвое и тем самым сделать соревнования более увлекательными и динамичными.

Применение формы тренировок, максимально приближенной к требованиям квалификационных соревнований и помогающей контролировать стресс

Забег с флажками

Трасса длиной в 3—4 км, 5—8 контрольных пунктов плюс дополнительные пункты.

На первом контрольном пункте вывешивают разноцветные флажки: одного цвета (например, синего) для мальчиков, другого (например, красного) — для девочек. Но флажков должно быть меньше, чем участников забега. Те, кто первым пришел на первый

контрольный пункт, берет флажок своего цвета и бежит на дополнительный контрольный пункт, где они должны получить флажок нейтрального цвета (к примеру, белого) и только потом продолжать бегать к следующему пункту. Такой принцип дает возможность участникам, не сумевшим взять флажок на первом контрольном пункте, попробовать свои силы дальше. За каждую пару флажков — своего цвета (синий или красный) и нейтрального (белый) — участник соревнований получает приз.

Таким образом, соревнования превращаются в своего рода шоу, представление. Но вместе с тем участники отрабатывают технику борьбы со стрессом и развивают способность хорошо ориентироваться и самостоятельно принимать решения в ситуации хаоса.

Взятие контрольных пунктов

Трасса длиной в 3—4 км (15—20 КП).

Хронометраж, измерение с помощью секундомера. Достаточно большие интервалы между участниками, так чтобы каждый мог проходить дистанцию самостоятельно. Те, кто считается лидерами забега, стартуют первыми.

Развивает контроль над стрессом и стрессовыми ситуациями, умение быстро менять направления и оперативно принимать необходимые решения.

Выбор пути

Подготовьте дистанцию, на которой можно выбрать два и более различных пути между контрольными пунктами.

Участники, показывающие стабильные результаты, бегут вместе, но каждый раз выбирают все новые пути и обсуждают мельчайшие детали выбранных ими маршрутов.

Данный метод проведения тренировок помогает участникам разобраться в том, какой путь является наилучшим на данной трассе. К тому же, это развивает у ориентировщиков умение правильно делать выбор.

Запомните, что тренировки по спортивному ориентированию, проходящие с высокой степенью интенсивности, необязательно должны быть очень длительными. Лучше проводить непродолжительные тренировки на высокой скорости. Для начинающих молодых ориентировщиков и юниоров 25—30 минут будет более чем достаточно, плюс разминка для разогрева мышц и пробежка.

Используйте свою фантазию при разработке упражнений и техники тренировок. И как уже было сказано ранее, по возможности принимайте участие во всех соревнованиях, выезжайте на турниры и накапливайте опыт ориентирования на различных типах местности.

Желаю удачи!