

# Подготовка лыжников - ориентировщиков летом

Эффективность подготовки полноценных спортивных резервов во многом связана с проблемой управления тренировочным процессом, правильным применением средств и методов.

В лыжном ориентировании по окончании зимнего сезона перед тренером и спортсменом, лыжником-ориентировщиком (для тех, кто определился со специализацией), практически всегда встает вопрос подготовки в весенне-летний период. Многие или большая часть лыжников-ориентировщиков (особенно юношеского и юниорского возраста) «привязывают» свою подготовку к летнему календарю и курсируют по России с соревнования на соревнование, т.е. связывают свою подготовку с выступлением в соревнованиях по ориентированию бегом на различных уровнях. Считаю для себя и внушая всем, что лучшей тренировкой ориентировщика – это участие в соревнованиях. Мы не беремся категорически отрицать данный подход, но от него я со своими спортсменами отказался уже более десяти лет назад.

Многолетний опыт подготовки лыжников-ориентировщиков свидетельствует о том, что все, что приобретает спортсмен в летний период для своей физической и психологической подготовленности, технического мастерства, повышения функциональных возможностей органов и систем, – все знания и опыт воплощаются в целостном выполнении соревновательной деятельности, которая предполагает преодоление дистанции с отметкой на контрольных пунктах, указанных на карте в определенной последовательности. Победителем становится тот, кто заканчивает дистанцию с наилучшим временем. Ключом к успеху является сочетание умения читать карту, сопоставлять ее с местностью, оптимально выбирать свой путь (лыжню), быстро бежать на лыжах и хорошо владеть саморегуляцией.

Для качественного решения поставленных задач существует только один путь – многократное повторение спортсменом разными методами заданий и упражнений избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей.

Поэтому наряду с общими средствами тренировки, используемыми в лыжных видах спорта (имитацией лыжных ходов, лыжероллерами, кроссами, кросс-походами, общефизической подготовкой, тренажерами), для повышения технической и тактической подготовки летом мы в большом объеме работаем с «зимней» картой, на местности моделируем соревновательную деятельность лыжника-ориентировщика.

Данную работу проводим на «зимнем» миниполигоне, а в большую часть тренировочных занятий включаем упражнения на развитие памяти, внимания и логики. (Полигон – залесенный участок местности, приспособленный к проведению занятий и включающий в себя оборудование трассы для зимнего ориентирования).

Естественно, при таком подходе к подготовке приходится не участвовать в летний период во многих соревнованиях, но зато оптимально развить и повысить базовый фундамент подготовки лыжника-ориентировщика. А именно:

а) использовать переходно-восстановительный период (апрель-май) по прямому назначению и плавно, без форсирования нагрузки перейти от лыж к летней беговой работе. (В ходе многолетней тренерской работы мы убедились в



порочности раннего перехода «от зимы к лету», т.е. от лыж к беговой подготовке, в следствие чего у спортсменов начинают болеть суставы нижних конечностей, появляется «печеночный синдром» и др.);

б) Планомерно строить тренировочный цикл спортсмена с учетом зимней специализации с использованием в подготовке всего арсенала средств лыжника-гонщика и ориентировщика.

Интенсивность по показателям ЧСС – 140-170 уд/мин, в процентах от максимальных усилий – 75-90, объем соответственно виду спорта, занятия шесть раз в неделю по две-три тренировки на протяжении подготовительного периода;

в) Повысить специальную лыжную подготовку (лыжероллеры) и технику ориентирования за счет моделирования технической и тактической подготовки лыжника-ориентировщика.

Интенсивность по ЧСС – 180-190 уд/мин, в процентах от максимальных усилий 85-100, объем соответственно виду спорта, занятия 2 раза в неделю.

г) Поддерживать и сохранить специальную подготовленность в тренинге спортсмена соревновательную специфику зимнего ориентирования посредством «зимнего» мини полигона (масштаб 1:1000 – 2500) и специальных упражнений на развитие внимания, памяти, логики.

Интенсивность по ЧСС – 160-180 уд/мин, в процентах от максимальных усилий – 50-80, занятия 2-3 раза в неделю.

д) Спортсмену, работающему летом на «зимнем» полигоне, не требуется время на перестройку мышления и технико-тактических действий при переходе от летнего к зимнему ориентированию. Естественно, период вхождения в «спортивную форму» сокращается и спортсмен готов уже в начале соревновательного сезона показывать стабильные, хорошие, собственные своей подготовке, результаты.

Но для проведения тренировок таким образом, необходимо иметь кроме лыжероллерной трассы еще и «зимний» полигон, хотя бы 200 м, на 200 м.

Создать его можно за 3-4 дня с помощью косы или механического косящего инструмента или использовать уже готовую сетку троп в парковой зоне.

На полигоне можно проводить тренировки для любого возраста учащихся, от новичка до члена сборной страны, решать и отрабатывать физические, технические, тактические и психологические элементы зимнего ориентирования, а также моделировать и анализировать исполнительность спортсменом в соревновательных условиях всех составляющих факторов ориентирования.

Опытный тренер, проводя тренировки на

полигоне, без особого труда увидит и сразу же внесет поправки в работу спортсмена на дистанции (с картой, компасом, тактические или технические ошибки), что зачастую проблематично сделать зимой по многим причинам.

Далее приведем примерные упражнения, применяемые для повышения технико-тактических навыков, которые можно разбить на несколько групп:

1 группа. Задания по карте. Дистанции различного класса на мини полигоне, а также всевозможные упражнения по сетке лыжней. Задачу перед спортсменом ставит тренер.

2 группа. Задания «по нитке». Например:

1) Спортсмену на старте выдается скопированная из карты или карто-схемы «нитка» пути с отвилками, длина которых не более 3-5 мм. Задача спортсмена без ошибок пробежать по «нитке» и отметить на КП.

2) Спортсмену на старте выдается условная «нитка» с отвилками («нитка» и отвилки не отображают действительного направления на местности). Задача спортсмена преодолеть дистанцию, отметить на КП, максимально абстрагируясь и концентрируясь на выполнении упражнения;

3 группа. Цифры, знаки. Перед каждым кругом дистанции (1-2 км.) бегом, на роллерах или серий упражнений ОФП, спортсмену предлагается запомнить ряд цифр или знаков (5-10 шт.) и выполнить с ними действия по заданию тренера. На финише круга дать словесный ответ тренеру.

4 группа. Логические задачи, ребусы. Аналогично, в процессе выполнения тренировочного задания, спортсмену предлагается запомнить условия задачи (8-10) цифр, в процессе передвижения по дистанции (бегом или на роллерах) необходимо логически найти способ решения данной задачи. На финише круга дать словесный ответ тренеру.

Данные упражнения имеют много разновидностей, все зависит от условий тренировочной базы, квалификации тренера и спортсменов.

Кроме того, эти и другие упражнения можно удачно комбинировать в тренировке.

Как пример, спортсмен делает 3-5 подъемов прыжковой имитации (классическим попеременно-двухшажным ходом), сразу, не восстанавливаясь, выполняет одно из заданий. После очередной серии имитации выполняет следующее задание и т. д., в конце тренировки пробегает дистанцию заданного направления 5-8 мин. на 90-95% своей скорости.

Описанный в статье подход к тренировкам в подготовительном периоде лыжников-ориентировщиков существует на практике. Ведущие спортсмены имеют достаточно высокие спортивные результаты на российском и мировом уровне. Как описано выше, они в своей подготовке, практически исключают соревновательную летнюю подготовку ориентировщика.

Но недостаточность внимания к научной разработке и практическому обоснованию данного подхода, который только начинает формироваться, не позволяет пока во многих случаях находить оптимального решения задач подготовки лыжников-ориентировщиков.

А.Г.Власов,  
Заслуженный тренер России,  
Республика Башкортостан