



Ориентирование от объекта к объекту;
Ориентирование вдоль отчетливых структурных линий рельефа;

Ориентирование вдоль или поперёк площадных объектов;
Понимание горизонталей, изображающих рельеф;

Ориентирование, требующее от спортсмена выбора левого или правого варианта.

Третья степень сложности. Ориентирование на скорости (группы 14–16, ветераны):

Выбор пути и его реализация;

Передвижение от ориентира к ориен-

тиру, не более двух хорошо заметных ориентиров;

Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков с поперечными и тормозными ориентирами за КП;

Использование технических приемов, оптимальных для данного типа местности;
Контроль скорости прохождения дистанции;

Чтение легенд КП и выбор варианта прихода на КП;

Чтение карты на скорости, во время бега;

Выбор пути после ухода с КП;

Запоминание карты;
Генерализация карты.

Четвертая степень сложности. Точное ориентирование (группы 16–18, ветераны):

Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умения передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров. Дистанции ставят задачи по различным аспектам техники спортивного ориентирования, чтобы спортсмены смогли бы реализовать свои силы и навыки выбора правильного пути, подходящей скорости, включая точное ориентирование на территории с множеством мелких объектов, а также:

Точный бег по определенным направлениям;

Детальное чтение карты на скорости, во время бега;

Выбор пути и реализация длинных отрезков пути;

Длинные азимутальные перегоны;

Точное ориентирование по изгибам объектов;

Контроль расстояния, счет шагов.

Пятая степень сложности. Адаптация к текущим условиям (группы 20–21):

Дистанции ставят задачи по различным аспектам техники спортивного ориентирования, в том числе и предыдущей степени сложности, а также:

Приспособление к непривычным условиям;

Влияние других спортсменов-ориентировщиков;

Адаптация к усталости;

Концентрация внимания.

ХОЧЕШЬ РАСТИ ПЛАНИРУЙ ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировок ориентировщик мне много раз пришлось сталкиваться с одной странной вещью: в ноябре-декабре спортсмены занимаются, как будто в последний раз, на тренировках полно народу, все горят желанием побегать и т.п. В этом всем ощущается, конечно, страсть, но не к ориентированию. Зачастую бывает и так, что желание потренироваться практически исчезает к марту, т.е. именно тогда, когда необходимо, наконец, заниматься больше, качественней и усердней. Осенью же неплохо было бы потратить силы и время на то, чтобы проанализировать прошедший сезон и построить планы на следующий.

Если ориентировщик или какой-либо другой спортсмен хочет добиваться успехов и профессионально расти, он должен планировать свои тренировки, да-

вать себе установки на лучшие результаты. Есть, конечно, везде и свои гении, которые вроде бы уверенно идут вперед, каждый раз добиваясь лучших результатов, но, мне думается, что такой успех призрачен, и век его недолог. Практика показывает, что средний возраст таких спортсменов составляет около 20 лет.

В наше время многие юные ориентировщики не чувствуют твердой почвы под ногами: тренера толком нет, тренировки никто не планирует, есть занятия в спортивной секции, а так в свободное время можно делать все что угодно. К концу года молодой спортсмен и не задумается о каком-то там анализе прошедшего сезона, т.к. дневника тренировок у него и в помине нет или же нет желания его заполнять – такое везде и повсеместно.



Янне САЛМИ (Финляндия)

Где находимся? Анализ–планирование–направление–реализация–выбор КП. Данная схема действий актуальна в любом сезоне. Для того чтобы добраться до КП (читай – до основной цели), сначала нужно проанализировать ситуацию вокруг. Как вы тренировались в прошедшем году: сколько было часов тренировок, какова была их интенсивность, направленность. Достаточно ли времени

было уделено непосредственно ориентированию или же слишком много, сколько зимой получилось позаниматься на лыжах? Почему уже в мае вы ощутили себя не в лучшей физической форме? Почему большинство ошибок приходится на конец забега, сказывается ли усталость? Имеет смысл прикинуть, плодотворными ли были тренировки, продуманными ли? Различные численные показатели – часы и минуты – не всегда отражают суть, то есть следует подумать, действительно ли полезны для вас ваши тренировки.

Анализ ваших выступлений на соревнованиях имеет смысл делать по завершении сезона. Подумайте, что именно помогло вам выступить успешно; какие тренировки предшествовали выступлению; какового было ваше эмоциональное состояние до и во время соревнований.

Можно ли назвать общие причины ваших ошибок и неудач? Возможно дело в плохом планировании, неверной тактике или же излишней поспешности в начале соревнований? Обо всем этом следует тщательно поразмыслить, изложить в письменной форме, а также выработать такую стратегию, чтобы подобные ошибки уже не повторялись. Глупость состоит не в том, что вы совершаете ошибку, а в том, что вы допустите ее повторения снова и снова.

Куда двигаться? После того, как вы проанализировали прошедший сезон, пришло время наметить конкретные цели на следующий. Если цель состоит в том, чтобы более или менее достойно выступить на ЧМ среди юниоров, а в прошлом году вам удалось занять лишь 17-ое место, возможно, имеет смысл задуматься над тем, что в будущем году вам хотелось бы сделать лучше. Все остальное – дело везения. Можно также задать конкретную цель – найти мотивацию для тренировок. В самые трудные дни заниматься намного легче, если у тебя в голове есть четкая цель и понимание, зачем ты это делаешь.

По своему опыту могу сказать, что за последние годы популярность годового планирования среди ориентировщиков снизилась также, как и ведение дневника тренировок и посещение соревнований по бегу на пересеченной местности. Все это говорит о том, что тренировки и вся работа спортсменов зачастую строятся на сиюминутных эмоциях и самочувствии. К сожалению, виды спорта на выносливость не очень популярны среди молодежи. Хотя те, кто все-таки находит в себе силы заниматься и превосходят себя в какой-то степени, после тренировки чувствуют себя победителями и героями.

Суть годового планирования состоит в том, чтобы тренировки действительно помогали спортсмену профессионально расти и развиваться. Обычно за год объ-

ем тренировок увеличивается не намного, приблизительно на 10-15%. Обязательно нужно держать во внимании то, что тренировочная нагрузка спортсмена к весне значительно увеличивается, немножко снижается во время весенних соревнований и опять вырастает летом, чтобы осенью ориентировщик был в своей лучшей форме и подготовлен к сезонным соревнованиям.

В том случае, если прошлым летом отмечался медленный прогресс, то в марте имеет смысл задуматься над тем, не нужно ли увеличить объем силовых тренировок, а непосредственно ориентированию уделять пока чуть меньше времени.

При составлении годового плана тренировок имеет смысл задуматься и о новых видах занятий, а также о повышении качества выполнения упражнений. Конечно, проверенные полезные упражнения полностью исключать не стоит, но для того, чтобы не стоять на месте, подумайте об альтернативных способах тренировок. Задумайтесь, когда вам делать перерывы в занятиях: каждую четвертую неделю или лучше устраивать 4 дня отдыха после каждых 10 дней тренировок?

Если у вас возникли какие-либо проблемы, связанные с полученными травмами или с общим состоянием здоровья, подумайте, как этого в дальнейшем можно избежать. Возможно, придется отказаться от некоторых упражнений, совмещения тренировок и учебы на время, пропить курс витаминов зимой. Все эти аспекты, а также многие другие, входят в годовое планирование, которое служит основой для недельного и сезонного расписания тренировок.

Над сезонным анализом, постановкой целей, а также годовым планированием спортсмену рекомендуется работать вместе с тренером. Если же такового не имеется, то за компанию с товарищем. Кроме того, в местном клубе можно за помощью обратиться к опытным ориентировщикам. Если есть время и возможности, задавайте вопросы, не стесняйтесь!

Каким образом развиваться?

Насколько много должен тренироваться ориентировщик, который стремится к званию чемпиона мира? Я бы сказал, что подростку 16-17 лет необходимо заниматься каждый день где-то по 60 минут, из которых 45 было бы посвящено упражнениям на выносливость, а оставшиеся 15 минут – укреплению мышц. Заканчивать тренировку можно спортивными играми.

Объем занятий следует увеличивать приблизительно на 10% в год до тех пор, пока спортсмену не исполняется 25 лет, а затем просто в них постепенно возрастает доля силовых тренировок. На дан-

ный момент ориентировщики из национальной сборной Финляндии тренируются от 450 до 720 часов в год, т.е. как видно, разница довольно-таки значительная.

Несомненно, качество занятий важнее, чем их количество. Ориентировщик обязательно должен бегать, ходить на лыжах и заниматься ориентированием, при этом все его упражнения должны иметь смысл, т.е. приносить пользу. Местность для тренировок должна выбираться соответственно с уровнем навыков спортсмена, используемые карты должны быть хорошо сделаны, лыжи – качественные и т.п.

Чем дальше продвигается спортсмен, тем отчетливее видны его сильные и слабые стороны. Как гласит золотое правило: «Развивая свои сильные стороны, мы идем к успеху». Пока мы молоды, имеет смысл, конечно, поработать и над тем, что нам удастся не так хорошо. По крайней мере, чтобы не было очевидных пробелов. Упражнение в том, в чем мы не сильны, однако, не приносит удовлетворения, поэтому всегда имеет смысл разделять тренировку на несколько этапов и чередовать приятное с очевидным результатом и трудное с долговременной перспективой.

Всегда рекомендуется разделять занятия по типу, т.е. в период с ноября по декабрь уделять больше времени проработке мышц, в январе – тренируем скорость, в феврале-марте – увеличиваем объем тренировок, в апреле активно развиваем навыки ориентирования, ну, а в мае – упражняемся на выносливость. В таком виде, на мой взгляд, тренировочное полугодие выглядит довольно разумно и благотворно повлияет на профессиональный рост спортсмена-ориентировщика. Какой-то определенный навык прививается до определенного уровня приблизительно через 4-8 недель занятий. Т.е. какое-то упражнение, выполняемое каждую неделю в течение года не сможет развить определенный навык лучше, чем если бы оно выполнялось сериями раз в месяц, например.

Основными упражнениями для юных ориентировщиков зимой являются, по моему мнению, длинные (по 1,5-4 км) забеги с начальным уровнем трудности и выносливости. Делать их можно на лыжах, бегом, с элементами ориентирования – как угодно. Кроме того, следует особое внимание уделить укреплению мышц: бег по лестнице и по снегу, ходьба с лыжными палками и пр. Бег (или ходьба на лыжах) с ускорениями рекомендуется делать 1-2 раза в неделю по 15-45 минут. Главное – не забывайте, что тренировки должны быть разнообразными. А у ориентировщика всегда есть возможность для самостоятельных занятий на каждый день!