

# 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!

