

1. Методика занятий спортивным ориентированием

1.1. Методика применения физической нагрузки для молодых спортсменов

Большое значение для физического воспитания детей имеет игра. В процессе игры успешно решаются вопросы укрепления здоровья и развития различных двигательных и вегетативных функций. Эмоциональность этого вида физических упражнений также является положительным фактором; являясь средством развития моторной деятельности у детей различного возраста, игра позволяет создавать у них положительный эмоциональный подъем, развивать чувство свободы движений. Во время игры в работу вовлекаются большие группы мышц (в результате бега, ходьбы, прыжков, различных положений туловища). В результате частого переключения, смены напряжения мышц, игра является средством разностороннего развития. В ходе игр совершенствуются зрение, слух, упражняется двигательный аппарат, развивается тонкая координация движений, способность к сохранению равновесия и т.д. Игра для детей является всегда источником радости, она имеет огромное воспитательное значение. В процессе игры представляются возможности для анализа поведения детей.

Гармоническое развитие двигательного аппарата достигается с помощью физических упражнений, воздействующих на различные стороны двигательной функции детей. В детском возрасте важно широко использовать упражнения на развитие скорости и ловкости. При этом в процесс физической тренировки упражнения на быстроту и ловкость понемногу связываются с допустимыми упражнениями на силу и выносливость. Такое построение тренировки обеспечивает всестороннее физическое развитие и расширение двигательного опыта. Упражнения на силу и выносливость, конечно, должны быть минимальными, что исключает значительные длительные напряжения. Занятие с детьми требует осторожного подхода к дозированию и характеру физической нагрузки в связи с высоким уровнем развития двигательной деятельности подростков и некоторым отставанием в развитии отдельных вегетативных функций. Дети в этот период проявляют большое стремление к достижению спортивных результатов. Многие из них, не соизмеряя своих сил, любой ценой, часто в ущерб здоровью, стремятся победить ровесника или выполнить норматив старших товарищей. Психика в этом возрасте очень неустойчива, реакция на замечания болезненна. До 12-14 лет целесообразно преимущественное применение упражнений, требующих относительно сложной координации, и строгая дозировка по интенсивности и длительности упражнений на силу и выносливость. В более старшем возрасте необходимо постепенное развитие качеств силы и выносливости в дозировках, не вызывающих перенапряжение, сочетающихся с улучшением техники движений. В детском возрасте перенесение статических нагрузок может сказаться на организме отрицательно. Упражнения, развивающие значительную силу и вызывающие

длительные статические усилия, возможно применять в ходе тренировки в возрасте 15-17 лет, когда вегетативные функции достигают высокого уровня развития. Для подростков вредны упражнения с большими отягощениями, которые превышают собственный вес. Целесообразны упражнения с грузами, составляющими по абсолютной величине не более половины веса упражняющегося. Силовые упражнения с преодолением сопротивления собственного веса представляют большую нагрузку. Дети 8-9 лет относительно легко справляются с грузом, равным $1/3$ собственного веса, дети 12-13 лет - с грузом, равным $2/3$, а в 14-15 лет - $3/4$ своего веса. Лишь к 16 годам юноши способны поднять и перенести груз, равный своему весу. Все это важно учитывать в занятиях с детьми и юношами, не допуская во время физических упражнений нагрузок, которые вызвали бы перенапряжение сил занимающихся. Подобно силе развивается неравномерно быстрота движений. Начиная с 15-16 лет можно больше обращать внимания на развитие, как скорости, так и скоростной выносливости. Юные спортсмены успешно овладевают весьма сложными упражнениями, выполняемыми в быстром темпе. Для успешного обучения большое значение имеет усвоение занимающимися элементов движений, правильной их координации.

В занятиях с детьми и юношами широко применяется ряд специальных упражнений, которые способствуют развитию быстроты движений. Применяя эти упражнения, необходимо чередовать их с упражнениями на расслабление мышц. В детском возрасте важно, чтобы значительная часть упражнений выполнялась с большой амплитудой движений при максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц. Расслабление мышц может быть развито в очень значительной степени. Так, было установлено, что спортсмены высших разрядов и мастера спорта могут значительно в большей степени, чем нетренированные спортсмены, расслаблять мышцы после нагрузки. Большое значение имеет систематическое обучение умению расслабляться после таких упражнений, которые охватывают большие группы мышц. К сожалению, в занятиях с детьми мало придают значения умению расслабляться. Большое значение для физического воспитания имеет развитие так называемой общей выносливости, которая характеризует способность человека совершать работу умеренной интенсивности длительное время. Выработывая выносливость у подростков, важно постепенно увеличивать нагрузку, применяя равномерный и переменный темп выполнения упражнений. Во всех периодах детского и юношеского возраста большое значение имеет развитие ловкости, которая служит важной частью разнообразнейших двигательных навыков. Для детей и юношей вредны нагрузки большой интенсивности, даже если они на первый взгляд кажутся посильными. В период роста и формирования организма координация различных двигательных и вегетативных функций организма еще далеко несовершенна.

Важным фактором при работе с детьми и юношами является учет пола, возраста и физической подготовленности. Начиная с 10-11 лет, занятия для мальчиков и девочек ведутся отдельно, особенно в таких видах, как легкая

атлетика, спортивные игры. В методике занятий тщательно учитываются особенности развития женского организма, с учетом этого строятся занятия. В них, например, не применяются упражнения, требующие значительного проявления силы и напряжения. В возрасте 14-15 лет у большинства девочек по сравнению с мальчиками имеется склонность к более выраженному увеличению веса. В связи с этим плохо развивается ряд сторон двигательной функции. Поэтому целесообразно давать в этот период чаще упражнения, связанные с относительно длительной работой, вызывающей повышенные энергозатраты, а также поддерживающие быстроту движений и способствующие улучшению их координации. Большое значение в педагогическом процессе имеет воспитание у занимающихся способностей к преодолению трудностей при достижении спортивных результатов. Волевые качества у детей и юношей воспитываются в процессе спортивной борьбы с сильным противником, в трудных и часто необычных условиях. В случае поражения спортсмен должен находить основные причины случившегося, не ссылаясь на второстепенные факторы, лишь бы оправдаться перед собой и товарищами. Воспитание на соревнованиях и в прикидках у детей умения мобилизовать свои силы, вести борьбу до конца, даже при явном преимуществе противника, является важной стороной волевой подготовки. При этом должно воспитываться чувство уважения к сопернику, желание вести борьбу только честным путем.

1.2. Техника и тактика спортивного ориентирования

Воспитание профессиональных навыков необходимо прививать уже в процесс соревнований. Любые соревнования обычно заканчиваются успехом одних и поражением других спортсменов. Но, к сожалению, в спортивной жизни уже укрепилась привычка все внимание отводить победителям. Но ведь и среди проигравших также немало талантливых спортсменов, по разным причинам не реализовавших своих возможностей в конкретном старте. Однако зачастую тренеры почти не уделяют внимания неудачникам, отделяясь заключением, что причиной проигрыша является их плохая волевая подготовленность. Это самое простое, но далеко не самое верное объяснение срыва. И именно тренеру необходимо детально (профессионально!) разобраться в причине плохого выступления своего ученика. Если в основе срыва лежат ошибки методического, тактического, технического характера или нерациональная подготовка /с старту, тренеру необходимо в спокойной, аналитической беседе разъяснить спортсмену причину неудачи и наметить пути устранения недостатков. При этом «работу с неудачниками» надо начинать сразу после соревнований, чтобы снять напряжение и создать новый стимул для дальнейшей деятельности. Если же причины срыва связаны с нарушением режима, дисциплины, разгильдяйством, то необходим другой подход -достаточно жесткий разбор поведения, отношения к тренировке, соревнованиям. Важно подчеркнуть, что воспитание профессиональных навыков и умений должно происходить

непрерывно и складываться из обучения спортсмена поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в ходе тренировочных занятий и в дни относительного отдыха.

Одним из факторов профессиональной подготовки является планирование и учет в системе тренировки. Но, как правило, юные спортсмены не ведут дневник. Отсюда и вывод: такие спортсмены имеют весьма смутные представления о годовом плане тренировки, о перечне стартов и их ранжировании, о контрольных нормативах по физической подготовке, о динамике тренировочной нагрузки в годичном цикле. Ведение дневника и его последующий анализ поможет спортсмену полно раскрыть связь между спортивным достижением и объемом упражнений в тренировке и тем самым воспитать в себе качество, которое мы называем спортивным трудолюбием. Случается и так, что атлет ведет дневник, но фиксирует в нем только качественные показатели тренировки, без их анализа, записей о самочувствии, об ощущениях, «настройке» двигательных установок. А ведь дневник принесет пользу только тогда, когда в него заносят данные, связанные с самочувствием до и после тренировки и соревнований, пульс до и после тренировки, во время отдыха, степени усталости, результаты выполнения контрольных нормативов, самооценки активности, итоги медосмотров и обследований, а главное - подробное описание поведения и тактики выступления в состязаниях.

Умение соревноваться достигается моделированием условий соревнований, использованием в тренировке метода подготовки в условиях «поля боя». Умение преодолевать в тренировочных занятиях трудности большие, или могут встретиться в соревнованиях, и особенно участие в тренировочных состязаниях и прикидках определенными задачами, является одним из эффективных путей специальной подготовки. Важнейшей установкой перед соревнованиями является правильный двигательный режим. Замечено, что некоторые юные спортсмены в последние дни перед стартом «пассивно» отдыхают, причем тренеры планируют им именно такой отдых, забывая о том, что он способствует «расхолаживанию» спортсмена и не способствует поддержанию оптимального нервно-мышечного тонуса. Часто, после 6-10 часового сидения в автобусе, самолете, спортсмены предпочитают отдыхать в постели, тогда как известно, что «активная» разминка в этот период является более полезной. Особенно это важно учитывать при переездах к месту соревнований, сильно отличающемуся от привычного по часовому поясу и температурному режиму. Ежедневные разминки будут способствовать более быстрой перестройке организма на новый биологический ритм. Важным моментом работы является воспитание у юных спортсменов доверия к новым дистанциям. Часто молодые легкоатлеты, попадая в сборные команды, не желают тренироваться у новых (временных) тренеров, так как их постоянный наставник дал им именно такую установку. А ведь работа с новым тренером на отдельных этапах подготовки всегда обогащает спортсмена, позволяет получить новые знания, навыки, опыт, накопленные предыдущими поколениями. В то же время

упорное сопротивление выполнению скорректированных тренировочных программ, предложенных более опытными наставниками, приводит к обособлению спортсмена, к его нервному напряжению, что отражается, в конечном счете, на правильности подводки к крупным соревнованиям и результативности выступления. Личный тренер, отсутствующий в данной конкретной ситуации, не может предусмотреть все особенности, а некоторые не имеют необходимого опыта подводки к крупным соревнованиям. Все это требует внесения необходимых изменений в планы тренировки и тактику соревнований.

Важнейшей задачей является воспитание в себе внимательного отношения к здоровью. Это должно выражаться в выработке потребности к прохождению систематической диспансеризации, своевременному лечению травм и заболеваний, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью. Юный спортсмен должен обладать определенными знаниями по профилактике простудных заболеваний, травм опорно-двигательного аппарата, структуры рационального питания и тем более знать о недопустимости курения, алкоголя, наркотических веществ и различных стимуляторов. Этому помогает воспитание навыков строгого выполнения режима учебы, отдыха, тренировки. Росту спортивного мастерства способствуют и прочные навыки необходимого гигиенического режима (сон, водные процедуры, баня, использование чистой спортивной одежды, обуви без конструктивных дефектов и подогнанных по фигуре и ноге, своевременное переодевание в «цивильную» одежду после занятий и соревнований).

Следует остановиться на воспитании установок к прохождению обследований (тестирований), направленных на определение состояния подготовленности спортсмена. В современной системе подготовки - это один из элементов управления спортивной формой и подводки к главным стартам сезона.

1.3. Содержание занятий по физической подготовке школьников в секции по спортивному ориентированию. Самоконтроль ориентировщика и ведение дневника

Техника - это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

Тактика - это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные - отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных — быстрее избавляться.

Технические приемы в ориентировании

Чтение карты - важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность - видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательна на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца (БП): на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения.

Определение азимута движения по карте. Следует пояснить, что иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т. д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

- неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;
- при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д. Затраченный труд оправдается на реальной дистанции.

Движение по азимуту. Важно не только правильно определить направление движения (азимут), но и уметь придерживаться этого направления. Если часто контролировать направление по компасу, теряется время при торможении. Опытные спортсмены, определив первоначальное направление движения, умеют сохранить его, не прибегая к компасу. В солнечный день, сняв с карты азимут и повернувшись лицом по направлению движения, замечаешь, что направление движения совпадает с направлением тени. Тень уходит от направления движения на 1 градус за 4 мин. На отрезке пути в пределах 300 — 500 м направление движения от направления тени не

отклоняется. На тренировках отрабатывается бег по тени, от тени, срезая тень под определенным углом. При движении азимутом по склону необходимо помнить, что всегда есть желание обходить препятствие снизу. Многие спортсмены, преодолевая парковый лес, мысленно гонят перед собой линию: спортсмен — дерево — дерево. Обходя кусты, стараются огибают их справа — слева, чтобы удерживать среднюю азимутальную линию. Обходя препятствие (болотце), выбирают предварительно на другой стороне четкий ориентир (сломанное дерево) и, выйдя к нему, продолжают линию движения дальше. С опытом появляются свои секреты сохранения правильного направления.

Измерение расстояния по карте. На современных насыщенных ориентирами картах контролировать свое местонахождение стало относительно легче: огибаю болотце, обхожу бугор, пересекаю сухую канаву... большой палец левой руки передвигается по карте. Ну вот, наконец, привязка. Беру с нее азимут, через 150 м в кустарнике микроямка и очередной КП взят. Чаще всего приходится мерить расстояние по карте от привязки до КП. Если мерить расстояние линейкой компаса, то даже 10 с потери времени на каждом из двадцати КП дают сопернику фору 3 мин 20 с! Необходимо отрабатывать измерение расстояния по карте на глаз, причем определять не количество миллиметров, а сразу расстояние в метрах, учитывая масштаб карты.

Тренировочные упражнения:

- после круга по залу начертить на листе чистой нелинованной бумаги отрезок 8, 12, 16 мм и т. д.;
- определить длину отрезка в миллиметрах на глаз;
- начертить линию в миллиметрах, соответствующую расстоянию 150 м, в масштабе 1:10 000, 1:15 000 и т. д.;
- определить по линии в миллиметрах расстояние в метрах в масштабе 1:10 000, 1:15 000 и т. д.

Измерение расстояние на местности. Чаще всего измерять расстояние на местности приходится парами шагов. При этом следует помнить, чем короче шаг, тем больше пар шагов в 100 м. Длина шага зависит от многих факторов (см. с. 26), и прежде всего от эмоционального состояния ориентировщика.

Упражнения для тренировок:

- измерить расстояние по дороге от развилки до развилки шагом, бегом на разных скоростях;
- измерить расстояние при движении по азимуту через лес разной проходимости и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива... Чего только не встретит спортсмен на своем пути! Это не асфальт марафонца и не тартановая дорожка легкоатлета. Здесь нужна особая подготовка. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками.

Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста:

- где стоит (ориентир);
- откуда бегу (привязка);
- выбор пути на привязку.

Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. С. Б. Елаховский советует найти возможность спланировать путь на третий КП еще при движении на второй.

Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Опытный ориентировщик знает, как на местности с расстояния определить микроямку: почти каждая из них имеет хотя бы небольшой бруствер, который различается высотой травы на нем. Не призму, а муравейник можно увидеть с расстояния, не призму, а контур болотца нужно искать, и призма КП в северной его части — вот она.

Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, если не забудет, то сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметить. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить. Отметка занимает 2 — 3 с - и в путь, в нужном направлении. Некоторые рекомендуют даже отмечаться компостером, который ближе к направлению ухода с КП.

Отметка на КП. Опытный спортсмен, подходя к КП, готовит заранее карточку к отметке. Многие отмечают карточку одной рукой, автоматически проверяя качество отметки. Все это отрабатывается на следующих тренировках.

На концах спортзала стоят компостеры. Спортсмен в конце тренировки или в качестве отдыха психологически проигрывает дистанцию. Дойдя в карте до очередного КП, он, сориентировав карту, подходит к компостеру с нужной стороны и уходит в нужную сторону. После этого опять движется по залу, читая карту.

На учебном кругу стоят компостеры. Спортсмены отрабатывают технику и качество отметки на соревновательной скорости.