

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ РАЗМИНКИ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Дойняк И.П.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Многие авторы методической литературы по спортивному ориентированию поднимают проблему первого контрольного пункта: даются советы по вработыванию в карту, снижению скорости в начале дистанции и т. д. При современной плотности результатов временное снижение скорости становится сложным. В многочисленных наблюдениях на соревнованиях разного ранга было подмечено, что даже ведущие мастера сводят разминку перед стартом к разогреванию организма для предстоящей физической работы. А ведь ориентирование - это не только бег по дистанции, но и большая интеллектуальная работа, к которой тоже нужно подготовиться определенным образом.

Обычно разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Назначение общей части разминки состоит в том, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящей физической работе, провести синхронизацию работы регуляторных механизмов двигательного аппарата и его вегетативного обеспечения (усиление деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем и т. д.). Все это разогревание организма.

Вторая часть разминки (специальная) настраивает организм на предстоящую деятельность. Если первая часть разминки может быть сходной для многих видов спорта (например, бег включается в разминку у бегунов, прыгунов, метателей, представителей игровых видов спорта и единоборств и т. д.), то вторая часть обусловлена характерными особенностями конкретного вида спорта («бой с тенью» - у боксера, прыжки - у прыгуна, метания снарядов - у метателя, броски мяча в кольцо - у баскетболиста и т. д.) [2].

Чтобы говорить о специальной части разминки у ориентировщика, нужно четко уяснить специфические особенности работы спортсмена на соревнованиях. Для этого все действия спортсмена необходимо разделить на ряд этапов.

1. На массовых соревнованиях часто применяется переколка КП с контрольной карты на карту участника. При переколке возможна ошибка, которую не исправишь на дистанции. На эту работу должен быть определенный настрой.

2. После старта, прежде чем устремиться на дистанцию, спортсмен должен в кратчайшее время проанализировать предстоящий участок трассы с места старта на КП 1: в считанные секунды понять характер участка (крупный рельеф, мелкосопочник, пойменный участок, сеть дорог и т. д.) и, учитывая свою техническую, тактическую, физическую подготовку, запрограммировать порядок действий, разбив этап на отрезки и наметив способы их прохождения.

3. При всех тактических вариантах на дистанции нужно будет неоднократно снимать с карты азимут. И хотя этот прием у многих ориентировщиков доведен до автоматизма, в спешке возможны грубые ошибки. В разминку необходимо ввести и этот элемент ориентирования.

4. При прохождении любой дистанции бывает необходимо измерять расстояние шагами, причем на разных скоростях и на местности различной проходимости. Измерение расстояния - одно из важных тактических умений спортсмена-ориентировщика, которым редко кто пренебрегает.

5. Ориентировщику часто приходится пробегать по азимуту большие отрезки. Частый контроль направления по компасу отнимает время. Существует много приемов выдерживания направления. В разминке целесообразно восстановить этот навык.

6. Следует отработать составление плана взятия очередного КП: где стоит - привязка - выход на привязку и следование этому плану [1].

На общую часть разминки уходит 25-30 мин. Специальную часть разминки от общей отделяет 3-5 мин отдыха. В это время можно сменить обувь на «боевые» шиповки.

Специальная часть разминки проводится с «разминочными книжками», которые состоят из двух одинаковых карт, склеенных в книжечку лентой лейкопластыря. Одна карта чистая, на другую нанесены произвольно 10-12 контрольных пунктов. Нанесенные контрольные пункты не соединяются в дистанцию, что позволяет «разминочные книжки» использовать неоднократно.

Накануне старта спортсмен из предварительной информации уясняет для себя характер местности предстоящих соревнований. Из многих «разминочных книжек» он, посоветовавшись с тренером, выбирает одну, близкую к этому характеру местности. Любой спортсмен неоднократно выступал на соревнованиях с различным характером местности, и для каждой из них у него есть свои любимые тактические приемы прохождения дистанции. Поэтому по определенной «разминочной книжке» спортсмен перед стартом настраивается на нужный характер работы:

- наличие «непроходимки» и четких площадных ориентиров требует разных умений: или быстро находить обходные пути выхода на КП, или быстро прорываться через плохо проходимые участки на площадный или линейный ориентир, или точно измерять расстояние и выдерживать направление в сплошном кустарнике при выходе на КП;

- на местности с крупным рельефом надо уметь читать рельеф, так как часто приходится выходить на привязку или на сам КП, пусть и проигрывая в расстоянии, но не имея неоправданного набора высоты и, естественно, сохраняя силы на дистанции;

- мелкосопочник со множеством мелких полей целесообразней проходить, не читая подробности рельефа, а по азимуту, с точным измерением расстояний;

- при наличии хорошо развитой сети дорог необходимо настраиваться на чтение карты: на бегу, на выбор сопутствующих дорог и тропинок, на более высокий темп прохождения дистанции, используя прием от «большого пальца».

Тактических приемов много, и большинство из них имеет преимущество в определенной местности. Эти приемы и нужно проиграть в своем сознании во время разминки перед стартом.

Литература

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Ойдорчук, Д.Н. Немытов. - 2-е изд., доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 208 с.
2. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. - М., 1984. - 118 с.
3. Уховский, Ф.С. Спортивное ориентирование / Ф.С. Уховский. - М., 1993. - 74 с.