

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

На современном уровне развития лыжного ориентирования спортсменам приходится сталкиваться с проблемой выбора спортивной специализации. Хотя соревнования по ориентированию на лыжах проводятся только зимой, но ориентировщикам - лыжникам приходится заниматься физической и тактико-тактической подготовкой круглый год.

Для спортсменов, специализирующихся в лыжном ориентировании, возрастает доля *общефизической подготовки*, поскольку нужно тренировать не только мышцы ног, но и другие мышцы: рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.

В структуре общей физической подготовки большое внимание уделяется развитию силы и силовой выносливости. Как правило, эти упражнения выполняются с отягощениями.

Современная техника лыжных ходов в зимнем ориентировании такова, что большую часть дистанции спортсменам приходится преодолевать за счет силы рук. Ориентировщикам часто приходится применять так называемый «маятниковый» ход, которого нет в арсенале лыжников и биатлонистов.

Занятия по общей физической подготовке удобно проводить в форме круговой тренировки. В этом случае упражнения выполняются на «станциях». Задается количество повторений и время выполнения упражнений на одной из «станций», затем спортсмен переходит на другую «станцию» (по кругу). Такое выполнение упражнений проходит гораздо эмоциональнее.

Специальная общефизическая подготовка включает в себя как специальные лыжные упражнения, например, преодоление крутых спусков с поворотами и резким торможением, так и упражнения, выполняемые на местности с картой.

В качестве специальных тренировочных средств в летний период лыжники-ориентировщики используют лыжероллеры, а также шаговую и прыжковую имитацию, а для повышения скоростно-силовых качеств – прыжки и многоскоки. Соревнования по спортивному ориентированию бегом опытные лыжники-ориентировщики используют в качестве технических тренировок.

По распределению средств тренировки для развития общей и специальной выносливости у специалистов нет единого мнения. Обычно тренировки общей направленности применяются в подготовительном периоде, причем у начинающих спортсменов в большем объеме, чем у высококвалифицированных.

Специальная технико-тактическая подготовка к соревнованиям.

В специальной технико-тактической подготовке можно дифференцировать два направления:

- формирование устойчивой лыжной техники;
- формирование знаний, умений и навыков ориентирования в условиях зимних соревнований на лыжах.

Однако необходимо помнить, что в соревнованиях эти качества проявляются в системном виде и высокий уровень подготовки в одном из этих качеств не гарантирует успешность в данной спортивной дисциплине.

Поэтому основное внимание в тактико-тактической подготовке нужно уделять развитию интегральной подготовленности.

В спортивной литературе большинство исследований лыжной техники относится к классическому ходу, а коньковый стиль передвижения изучен недостаточно. Лыжники-ориентировщики классический стиль передвижения не используют уже несколько лет, так как качество лыжной почти исключает такую возможность – все лыжни на дистанциях лыжного ориентирования готовят без нарезки лыжного следа. Необходимость проходить часть дистанции по узкой, непригодной для полноценного конькового хода лыжне, предъявляет еще более высокие требования к скоростно-силовым возможностям рук, плечевого пояса и спины.



Правильная и экономичная техника – одна из составляющих скорости движения, Однако сложность формирования рациональной лыжной техники заключается в том, что критерии оценки технического совершенства меняются и зависят от рельефа трассы, качества лыжни, условий скольжения,

качества инвентаря. Поэтому оценка технического мастерства спортсменов не имеет строгих критериев, а в основном определяется индивидуальными особенностями спортсменов.

Тем не менее, ясно, что для более квалифицированных спортсменов характерна большая длина шагов. Длина скользящего шага, являясь одним из важнейших показателей спортивного мастерства гонщика, характеризует его скоростно-силовой потенциал, что, свою очередь, позволяет достичь более высоких скоростей передвижения.

Техника ориентирования зимой на лыжах отличается от техники летнего ориентирования бегом. Обычно зимой ориентировщики перемещаются по подготовленным лыжням, которые нанесены на карту. Проблема выбора пути между контрольными пунктами связана с необходимостью выбора оптимальной «нитки» маршрута. При этом приходится учитывать:

- коэффициент удлинения пути, по сравнению с прямой, соединяющей точки КП на карте;
- перепад высот;
- качество лыжни (быстрая или медленная);
- количество поворотов и перекрестков;
- удобство подхода к КП и другие факторы.

На первый взгляд ориентирование на лыжах кажется более простым, по сравнению с ориентированием бегом, однако нужно учитывать тот факт, что скорость перемещения на лыжах намного выше, чем бегом и поэтому времени для чтения карты и принятия решений у лыжников меньше. Им приходится планировать весь маршрут от КП до КП и запоминать как можно больше перекрестков лыжней. В случае потери ориентировки зимой восстановить свое местонахождение бывает очень трудно, поскольку не всегда можно найти надежную «привязку».



Одной из проблем, возникающих у многих спортсменов в зимнем ориентировании, является проблема, связанная с чтением карты, а именно, быстрое отыскание точки на карте, которая фиксировалась взглядом буквально мгновение назад. В промежутке между обращениями к карте спортсмен следит за местностью, поворачивает столик. Спортсмен бросает быстрый взгляд на карту и не может найти то место в ней, где он только что находился. Такая проблема летом не возникает, поскольку спортсмен имеет возможность удерживать большим пальцем руки то место, где он находится. Зимой такой возможности нет, поскольку руки заняты лыжными палками. Проблема отыскания точки на карте имеет и психологическую подоплеку: не найдя быстро нужное место на карте и не желая тратить время и тормозить, спортсмен продолжает ехать дальше, уже не имея нужной информации. Когда ситуация становится совсем тупиковой, спортсмен вынужден остановиться и отыскивать то место на карте, где он находится. Это ведет к большой потере времени и, кроме того, возникает фактор тревоги, который еще больше мешает сосредоточиться. Это типичная ситуация для многих ориентировщиков, особенно на соревнованиях на маркированной трассе. Для устранения этого недостатка в подготовительном периоде нужно проводить технические упражнения на скоростное чтение карты с отрывом взгляда от нее.