

## СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

В. В. Гусев, Т. С. Демчук

*УО. «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь  
e-mail: tsdemchuk@mail.ru*

В статье рассматриваются средства спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков Брестской области. Обзор отечественной литературы позволил нам констатировать об отсутствии целостной методики подготовки спортсменов-ориентировщиков, которая в основном представлена двумя отдельными блоками, такими как физическая и тактико-техническая подготовка. Однако в зарубежных источниках представлен комплексный подход, в частности использование метода «Сент-Этьен», который активно реализуется за рубежом. Нами определены организационно-педагогические условия использования данного метода в подготовке спортсменов-ориентировщиков Брестской области.

The article deals with the means of sports training of orienteering athletes of Brest region. The review of the domestic literature allowed us to state the absence of a holistic methodology of training orienteering athletes, which is mainly represented by two separate blocks, such as physical and tactical-technical training. However, foreign sources present an integrated approach, in particular, the use of the method «Saint-Etienne» which is actively implemented abroad. We have determined the organizational and pedagogical conditions of using this method in the training of orienteering athletes of Brest region.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка; спортивное ориентирование; метод «Сент-Этьен»; имитационные упражнения.

**Keywords:** sports training; sports orienteering; «Saint-Etienne» method; imitation exercises.

Подготовка спортсменов-ориентировщиков представляет собой многосторонний процесс целесообразного использования различных средств, методов, условий, инновационных технологий, позволяющих правильно воздействовать на спортсмена и обеспечивать необходимый уровень спортивной подготовки к соревновательной деятельности.

Анализ доступной научно-методической и специальной литературы позволил нам выявить, что проблема сопряженной физической, технической и тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков достаточно сложна, так как успешность выступлений в соревнованиях существенным образом зависит от уровня развития функциональных систем организма, навыков работы с компасом и картой, зрительной памяти и других факторов.

В российской и белорусской специальной литературе отсутствуют целостные методики подготовки спортсменов-ориентировщиков. Обычно материал разделен на две большие части: физическая и тактико-техническая подготовка.

При этом комплексный подход к спортивной подготовке практически не осуществляется, либо реализуется эпизодически [1 2, 3, 4].

Опыт работы в подготовке спортсменов-ориентировщиков Брестской области позволяет выявить о недостаточном эффективном использовании современных методов и средств спортивной подготовки, отсутствии специально разработанных для спортивного ориентирования контрольных тестов, что определило актуальность нашего исследования.

Анализ зарубежной литературы позволил нам констатировать, что во многих странах Европы используется метод «Сент-Этьен», разработанный Мишелем Жоржиу, национальным тренером Французской федерации ориентирования. Его сын, Тьери Жоржиу, становился 14-кратным чемпионом мира и получил прозвище «летучий француз». Так, при анализе его тестовых дистанций перед чемпионатом мира, когда менее чем за полчаса он 200 раз посмотрел в карту, не снижая при этом скорости бега, говорит о его превосходном динамическом чтении карты. Таким навыком, обладают немногие элитные ориентировщики и формируется этот навык специальными тренировками с использованием метода «Сент Этьен».

Целью тренировочного метода «Сент-Этьен» является достижение безошибочной максимальной скорости. Спортсмен-ориентировщик должен сохранять высокую скорость и при этом не допускать ошибок в своих действиях (т. е. объединить скорость и точность движений).

Любая ошибка на дистанции соревнований по ориентированию ведет к следующим последствиям:

- теряется связь между информацией на карте и местностью; для ее восстановления спортсмену необходимо остановиться;

- спортсмен двигается по отличному от запланированного варианту движения;

- спортсмен двигается по выбранному варианту пути, но позже понимает, что его путь не является оптимальным.

В рамках нашего исследования нам необходимо было обосновать потенциал метода «Сент-Этьен» в подготовке спортсменов-ориентировщиков Брестской области.

Метод «Сент-Этьен» предполагает использование имитационных упражнений, которые направлены на совершенствование навыка динамического чтения карты.

Имитационные упражнения реализуются в различных условиях подготовки (спортивные залы, стадион, парк, лес и др., ограниченная видимость, незнакомые местности и др.). Объединяют умственную нагрузку в виде чтения карты и беговую нагрузку. Например, это могут быть тренировки с двумя картами, «четыре квадранта» и т. д.

Тренировки с использованием имитационных упражнений могут быть разной направленности:

1. С контролируемой скоростью, где преследуются следующие задачи:

- улучшение максимальной скорости чтения карты. Бег и тренировка чтения карты совмещаются;

– развитие максимальной аэробной скорости. В таком случае чтение карты происходит только в периоды восстановления.

2. На выносливость, позволяющей адаптировать спортсменов к состоянию усталости. Ориентирование на сложной местности, интервальные тренировки до 120 % от максимальной аэробной скорости (МАС).

3. На совершенствование навыка чтения карты в соревновательных условиях спортсмена-ориентировщика, где используются преимущественно имитационные тренировки с базовым упражнением в «Квадрате 8КП».

Так, упражнение «Квадрат из 8 КП» является базовым упражнением в имитационных тренировках, которое объединяет бег по направлению и чтение карты. Может выполняться как на открытом пространстве: стадион, школьный двор, так и в зале.

В некоторых залах расстояние между КП может быть не менее 10 м. Это увеличит психологическую нагрузку, так как динамическое чтение карты и повторяющееся переориентация карты после взятия КП на небольшой площади требуют большего внимания. На улице нагрузку можно скорректировать расстоянием между КП, местностью, особенно если есть препятствия, которые сложно пересечь или обойти.

Используя «Квадрат 8 КП» на склоне (Квадрат 8 склонов) мы связываем представление ориентировщика о склонах на карте с мышечным ощущением, которое возникает на реальной местности. Так, на выбранном участке местности устанавливаем 8 контрольных пунктов, обозначенных буквами, в углах и на середине каждой стороны квадрата длина сторон которого будет от 20 до 100 м. На земле параллельно одной из сторон размечаем условный север.

Также большое количество имитационных упражнений можно реализовать «Разрезанный квадрат 8 КП» для проработки местности с линейными ориентирами, «Квадрат из 48 азимутов» – когда направление одного перегона соответствует истинному северу.

С помощью цифр учебного компаса упражнения «Перегон со стрелкой», белой карты, имитационной карты, тренировочной карты, карты с интересных соревнований и т. д. тренер задает направление движения спортсмена в квадрате из 8 КП.

При дальнейшем совершенствовании навыка, например «пилотаж с учебным компасом», добавляется динамическое чтение карты и т. д.

В подготовке спортсменов-ориентировщиков оптимальная последовательность в квадрате из 8 КП такая: пилотаж с учебным компасом – имитационная карта – упражнение «8 северов» – пилотаж по карте прошедших соревнований.

Как составную часть тренировки «Квадрат из 8 КП» можно использовать на интервальной тренировке на местности в периоды отдыха и восстановления.

Таким образом, метод «Сент-Этьен» имеет ряд отличительных особенностей, которые определяют преимущества в подготовке спортсменов-ориентировщиков:

1. Использование карты на всех тренировках.

2. Основным средством развития необходимых физических качеств спортсмена-ориентировщика являются имитационные упражнения.

3. Основными методами развития необходимых физических качеств спортсмена-ориентировщика являются: метод строго регламентированного упражнения с использованием нестандартной переменной нагрузки, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.

4. Сопряженность умственной и физической нагрузки, направленной на формирование умения быстро читать карту и выбирать оптимальный путь движения. Объединяют умственную нагрузку в виде чтения карты и физическую беговую нагрузку.

5. Преимущественное развития скоростных качеств и выносливости, которые необходимы на соревнованиях не только на короткой дистанции, но и средней и длинной дистанциях.

6. Использование специальных тестов, позволяющих осуществлять контроль подготовленности спортсмена-ориентировщика: «Вамеваль», «Лежер Буше», «Йо-Йо», «2\*2000м.» и др.

Раскроем содержание некоторых специальных тестов, позволяющих осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса.

Тест «Вамеваль» подразумевает круговую дистанцию, вдоль которой через каждые 20 м расположены средства маркировки (конусы).

Спортсмены стартуют и бегут от конуса до конуса со скоростью, которую определяет звуковой сигнал (при каждом сигнале, спортсмен должен быть около конуса).

Каждую минуту скорость возрастает на 0,5 км/ч.

Сначала определяют максимальную аэробную скорость (МАС).

Во время второго теста спортсмену дают тестовые задания (таблица с кольцами Ландольта, карта с заданиями, начиная со скорости 70 % МАС).

Пометка о его скорости делается, когда спортсмен уже не может читать карту.

В основе теста «Лежер Буше» лежат две параллельные линии в 20 метрах друг от друга.

Задача тестируемых пройти как можно больше раз от линии до линии с постепенно возрастающей скоростью.

Скорость увеличивается на 0,5 км/ч каждую минуту.

Так же как и в предыдущем тесте карту с вопросами выдают по достижению определенной скорости.

Тест на выносливость «Йо-Йо» проходит по тому же принципу, что и два предыдущих.

Карты выдаются исходя из индивидуальной скорости спортсмена. Но карты доступны только во время 5-секундных восстановительных пауз.

Этот тест очень хорошо подходит для умственной нагрузки в форме запоминания, с двумя разными картами А и В.

Если КП1 на карте А совпадает с КП1 на карте В, отмечаем Х если нет, У.

Тест «2\*2000м» проводят под открытым небом, на пересеченной местности, с 500-метровой петлей, 250 м которой проходят по траве, а 250 м – по лесным тропинкам.

Тест состоит из четырех фаз:

Фаза 1 – Четыре круга с параллельным чтением имитационной карты и ответами на вопросы;

Фаза 2 – Пять минут восстановления; забор крови на молочную кислоту (лактат);

Фаза 3 – Четыре круга с максимально возможной скоростью;

Фаза 4 – Конец теста и забор крови на молочную кислоту (лактат).

Среди часто используемых тестов в практике спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков используется доступный, простой и достаточно информативный тест – корректурный тест.

С целью обоснования эффективности реализации метода «Сент-Этьен» был проведен констатирующий эксперимент среди спортсменов-ориентировщиков Брестской области в возрасте 19–21 год (группы МЖ-21). Количество тестируемых составило 12 человек.

С помощью корректурного теста мы исследовали интенсивность внимания, распределение внимания, переключение внимания, устойчивость внимания в состоянии комфорта и покоя и в состоянии полного физического истощения после соревновательной дистанции или тренировочной дистанции соревновательного типа (например, зачетной, отборочной и т. д.).

Результат теста считается по формуле, в которой учитывается общее число букв в просмотренном тексте, число сочетаний, которые должны быть вычеркнуты, общее число ошибок (сумма пропущенных и излишне зачеркнутых). Результаты тестирования представлены в таблице.

**Таблица – Средний показатель интенсивности, распределения, переключения и устойчивости внимания в состоянии покоя и усталости**

Средняя величина показателя интенсивности внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя интенсивности внимания в состоянии усталости	Средняя величина показателя распределения внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя распределения внимания в состоянии усталости	Средняя величина показателя переключения внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя переключения внимания в состоянии усталости	Средняя величина показателя устойчивости внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя устойчивости внимания в состоянии усталости
265,5	230,5	370,85	330,42	483,33	432,41	1017,23	713,65

Таким образом, мы получили вполне прогнозируемый результат: после финиша спортсменов коэффициенты интенсивности внимания, распределения внимания, переключения внимания, устойчивости внимания ниже, чем в состоянии комфорта и покоя.

Ответы на вопросы, каким образом эти коэффициенты будут отличаться от спортсменов, которые не используют имитационные упражнения, меняться после длительных перегонов, после серии коротких перегонов с постоянной сменой направления, после финиша различных кроссовых и спринтерских дистанций и др. стоят перед нами и будут получены в дальнейшем исследовании данной проблемы.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жоржну, М. Взгляд победителя. Как выиграть в ориентировании, читая карту / М. Жоржну ; пер. с англ. В. Келлер ; ред. .Е. Дмитренко. – М. : Библиотека Спорт-марафон, 2021. – 160 с.
2. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.
3. Дроздов, И. С. Уроки спортивного ориентирования : метод. рекомендации / И. С. Дроздов. – Минск.1998. – 37 с.
4. Миронов, П. П. От новичка до мастера в ориентировании : метод. рекомендации / П. П. Миронов. – Минск, 2006. – 66 с.