



Министерство образования Республики Коми
Государственное автономное учреждение Республики Коми
дополнительного образования детей
«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»

Э Л Л И П С

*Методическое пособие
технико-тактической подготовки спортсменов в
лыжном ориентировании*



Министерство образования Республики Коми
Государственное автономное учреждение Республики Коми
дополнительного образования детей
«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»

ЭЛЛИПС

*Методическое пособие
технико-тактической подготовки спортсменов в
лыжном ориентировании*

Сыктывкар

Автор: Рыбина С.П. ЭЛЛИПС. Методическое пособие технико-тактической подготовки спортсменов в лыжном ориентировании

Данная работа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренерам, педагогам- организаторам туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности, а так же организаторам воспитательной работы в образовательных учреждениях.

Методические рекомендации включают в себя подробное описание особого вида тренировок – эллипс и рекомендации по тактической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Редактор – Вотякова Л.Е., Дядичко И.В.
Дизайн и верстка – Божко Я.В.

© Рыбина С.П.
© АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма»

ВВЕДЕНИЕ

Наряду с общими средствами тренировки, используемыми в лыжных видах спорта: лыжероллерами, имитацией лыжных ходов, общефизической подготовкой и др. – в ориентировании используются средства технической подготовки, связанные с его спецификой.

В данном пособии мы рассмотрим различные упражнения технической подготовки, предполагающие максимально возможное приближение условий работы и абстрагирования, дающие возможность смоделировать тренировку лыжников-ориентировщиков на зимнем и летнем этапах подготовительного периода. Для реализации данных упражнений не нужен оборудованный летом или накатанный зимой полигон, необходимо иметь участок 50 x 50 метров, что облегчает решить поставленные задачи тренировочного процесса, направленного на повышение технико-тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.

Все упражнения в пособии будут рассмотрены относительно традиционной схемы тактико-технической подготовки спортсмена-ориентировщика (таб.1) и разделены на четыре основные составляющие технико-тактической подготовки.

ТРАДИЦИОННАЯ СХЕМА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

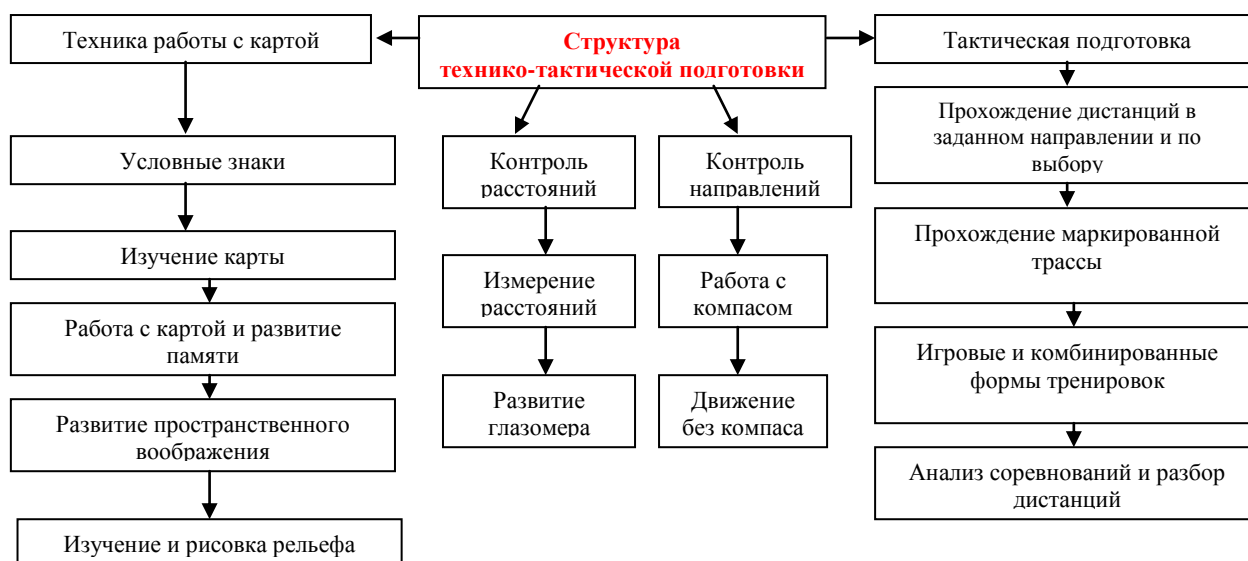


Таблица 1

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Понимание карты

Умение быстро и правильно понимать карту в условиях максимальной скорости по пересеченной местности – сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимает значительную долю времени в технической подготовке.

2. Контроль расстояний

Во время тренировок и соревнований спортсмены непрерывно сталкиваются с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояние как по карте, так и на местности.

3. Контроль за направлением движения

Один из важных разделов технико-тактической подготовки – работа с компасом.

4. Выбор оптимального пути

Выбор оптимального пути и скорости движения между контрольными пунктами, осуществление этого замысла – основа тактики ориентирования.

Таким образом, все четыре составляющие технико-тактической подготовки спортсмена можно объединить в работе на небольшом участке называемым – ЭЛЛИПС.

ОБОРУДОВАНИЕ УЧАСТКА

Участок для работы представляет собой два пересекающихся друг друга эллипсов (рис. 1), протяженностью примерно 100 метров каждый. В зимний период можно использовать открытые пространства (поляны, полуоткрытые массивы) – это позволяет вести контроль тренировочного процесса, корректировать и анализировать работу спортсменов. Летом можно использовать любое подходящее пространство. Если это тренировка на лыжероллерах, можно определить любой асфальтированный участок в лесопарковой зоне (рис 2). Кроссовую тренировку с сочетанием технико-тактической подготовкой можно провести на любом участке: на пляже по песку и водной поверхности (рис 3) , в поле с высокой растительностью, в парке и т.д.

Как летом, так и зимой участок для работы на эллипсе может находиться на ровной или слабопересеченной местности (рис 4). Для удобства эллипс можно промаркировать: летом – флажками, зимой - цветной маркировкой.

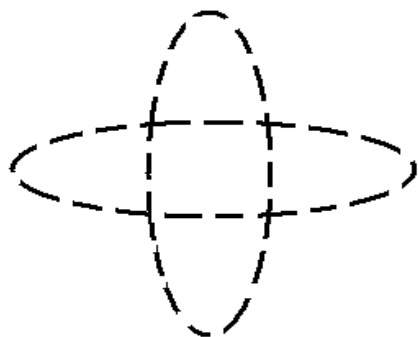


Рис.1

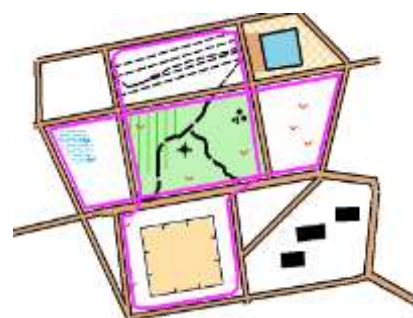


Рис.2



Рис. 3

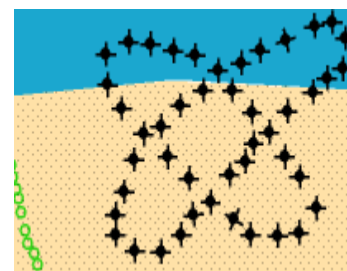


Рис. 4

Для выполнения технических тренировок также необходимо стандартное, переносное оборудование для контрольных пунктов на эллипсе, т.е. призма и средство отметки (карандаш, компостер или электронная система отметки – ЧИП).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОРИЕНТИРОВЩИКА НА МОДЕЛИРОВАННОМ ПОЛИГОНЕ – ЭЛЛИПС

Упражнения на понимание карты

Начинать тренировки на эллипсе необходимо с простейших упражнений, чтобы спортсмен понял суть задания и смог сочетать скорость с пониманием, чтением карты.

1 упражнение

Спортсмен, получив карту с обозначенным маршрутом движения, начинает продвигаться со старта по эллипсу. Работа заключается в слежении за своим передвижением по маршруту и правильным его исполнением на местности.

Для наглядности рассмотрим это на следующем примере. Спортсмен, со старта продвигаясь по обозначенному маршруту, должен 2 раза повернуть направо, затем 1 раз налево, проехать сквозной перекресток и еще раз повернуть направо и т.д. (рис.5). Расстояние в данном упражнении не учитывается.

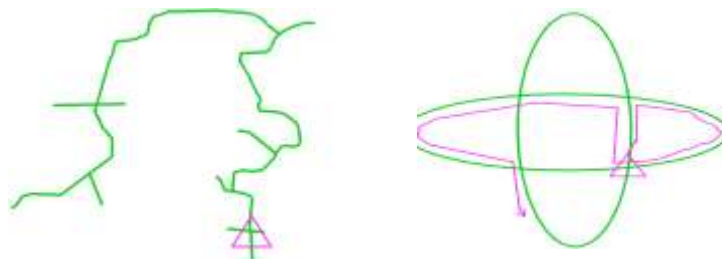


Рис. 5

2 упражнение

Спортсмен проделывает ту же работу, но использует уже спортивную карту, где нарисована нитка (рис.6). Для учета прохождения дистанции работа выполняется в паре с равным по силам спортсменом и производится отметка на оборудованных КП, что позволяет учитывать время прохождения каждого отрезка (от 1 КП до 2 КП и т.д.) и сравнивать результаты, делая упражнение и эмоциональным, и служащим для контроля за спортсменом.



Рис. 6

3 упражнение

Спортсмены работают в паре, один из которых «ведет» по карте, другой прослеживает путь, читая развилки и перекрестки. На карте нарисовано множество КП с номерами. Задача второго определить путь прохождения и номер КП, на который привел его первый спортсмен (рис. 7).

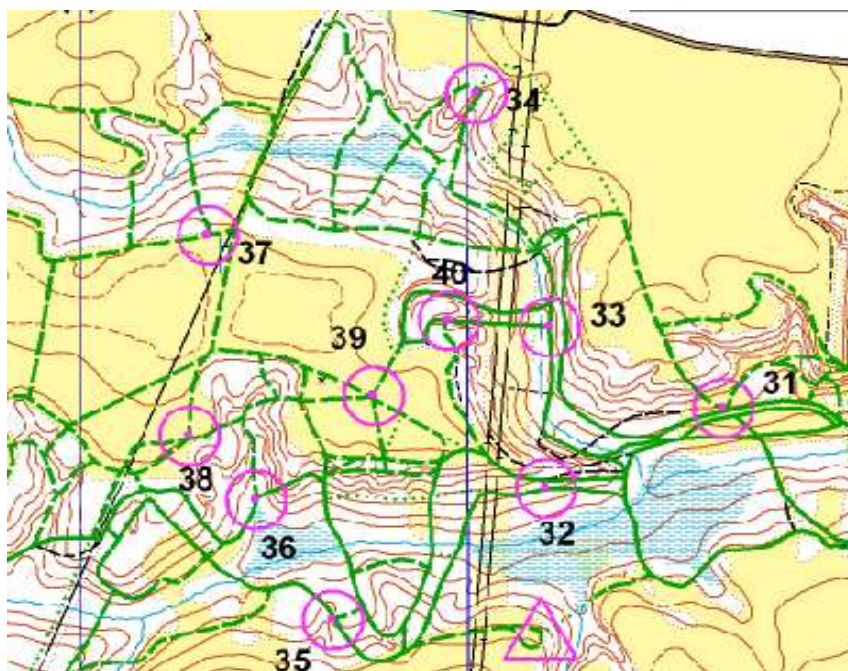


Рис. 7

Упражнения на контроль расстояния

Необходимо условно разделить каждый отрезок между перекрестками эллипса на метраж. При различных вариантах выполнения заданий расстояние может быть от 50 м до 150 м условно (рис. 8).

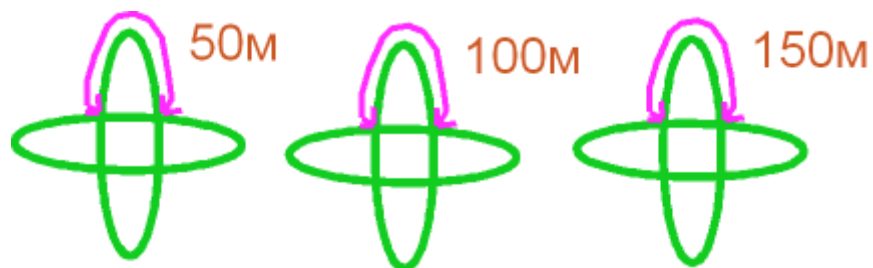


Рис. 8

1 упражнение

Спортсмену предлагается карточка с заданием, где дан масштаб эллипса и варианты передвижения с учетом расстояния между перекрестками.

Масштаб эллипса = 50 м между перекрестками

△	Прямо -100м	разворот на 180°
	Вправо - 50м	прямо -50м
	Вправо - 200м	влево 100м
	Прямо -150м	вправо 50м
	Влево – 100м	прямо 300м

2 упражнение

Работа выполняется по карте, где нарисована нитка с развилками, перекрестками и задан масштаб карты. Также необходимо условно оговорить масштаб эллипса между пересечениями. Рассмотрим на примере: на рисунке 9 отображена карта с масштабом в 1 см – 100м, заданное расстояние между перекрестками эллипса 100м. Спортсмен, получив карту, начинает двигаться, со старта читая повороты, пересечения с учетом заданного масштаба карты и эллипса, т.е. со старта до первого пересечения 2 см, которые соответствуют двум отрезкам между пересечениями эллипса (рис. 10) и т.д.

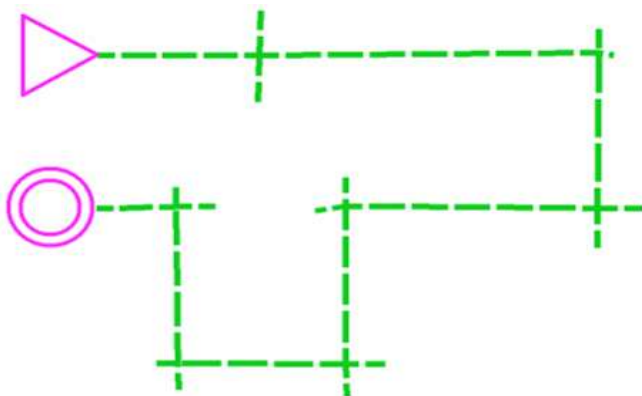


Рис. 9

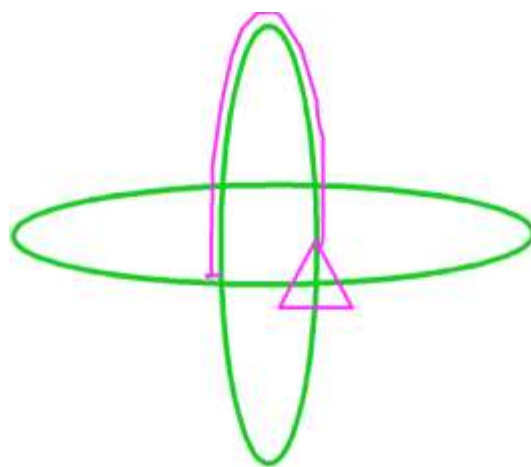


Рис. 10

3 упражнение

На эллипсе тренеру необходимо оборудовать КП со средством отметки и сделать контрольную карточку для проверки выполнения упражнения. Задание для повышения психологической и тактической подготовки можно выполнять в парах, а для развития памяти задание спортсмены воспринимают на слух. Перед стартом задается масштаб эллипса между перекрестками и четко один раз произносится задание.

Пример: масштаб = 50 м, со старта 50 м – вправо, 100 м – прямо, 50 м - влево, 150 м - прямо (рис.11).

При прохождении каждого перекрестка спортсмены делают отметку в своих карточках и после выполнения задания тренер может быстро проверить правильность прохождения заданной дистанции в метрах.

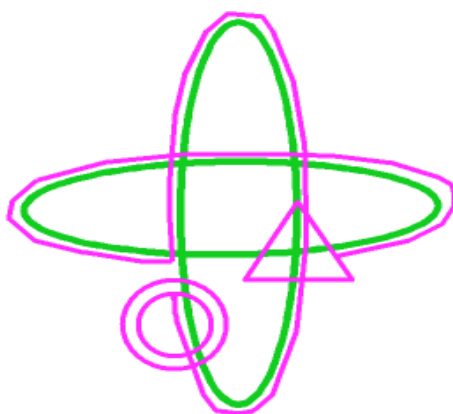


Рис.11

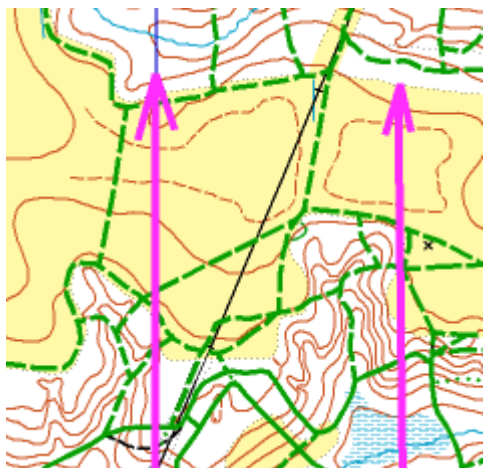
Упражнения с компасом для контроля за направлением движения

1 упражнение

Спортсмену предлагается карточка с картой, где написан путь следования по эллипсу с помощью сторон горизонта. При выполнении задания необходимо ориентировать карту при каждом повороте с помощью компаса. Упражнение выполняется на максимальной скорости.

Рассмотрим на конкретном примере. На старте выдается карта с карточкой (рис. 12). На карте цветной линией обозначается стрелка севера. Спортсмен, читая задание, двигается относительно

заданных сторон горизонта, ориентируясь в пространстве с помощью компаса, и сопоставляет стрелку компаса со стрелкой севера на карте на каждом повороте (рис. 13)



Карточка 1
 Север- юг- юг- восток –
 запад-запад-юг-запад-
 восток-север-восток-юг-
 север.

Рис.12

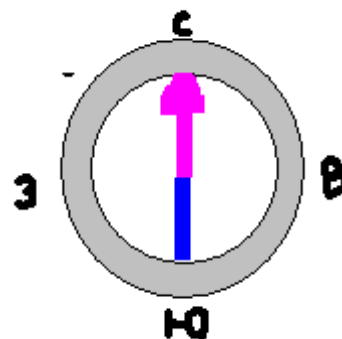
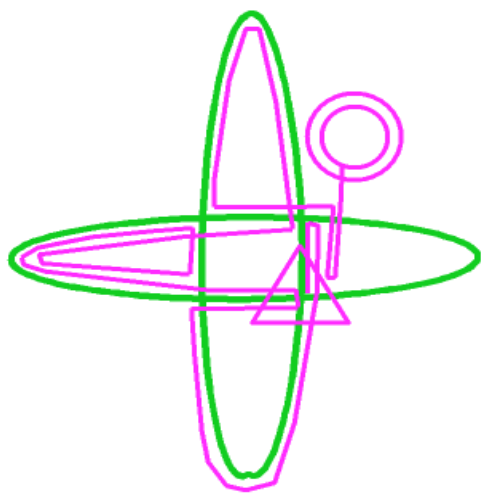


рис. 13

2 упражнение

Упражнение похоже на предыдущее, разница лишь в том, что вместо сторон горизонта спортсмену предлагаются градусы, определяющие стороны света (рис. 14).

Карточка 1
90* - 180* - 0*- 270* -
360*- 180* и т.д.

Рис. 14

Выбор оптимального пути

1 упражнение

Спортсмен получает карту с дистанцией в заданном направлении. Его задача - определить оптимальный вариант передвижения по карте и проехать по эллипсу, учитывая количество развилок и пересечений. Рассмотрим пример на рисунке 15.

Со старта, продвигаясь оптимальным левым вариантом, спортсмену необходимо проехать прямо, пропустить отвилку справа, на пересечении повернуть направо, пропустить отвилку слева и доехать до развилки, где и находится 1 КП. На рисунке 16 можно рассмотреть путь следования по эллипсу.

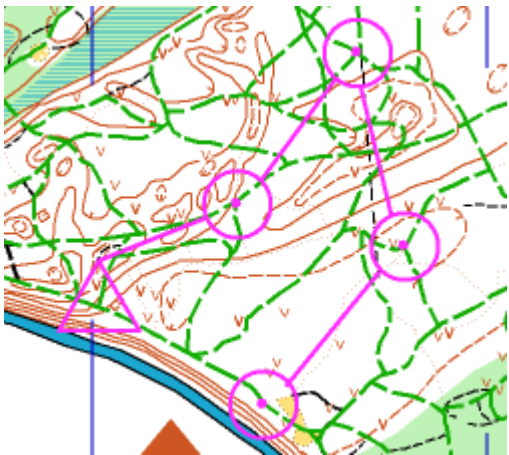


Рис. 15

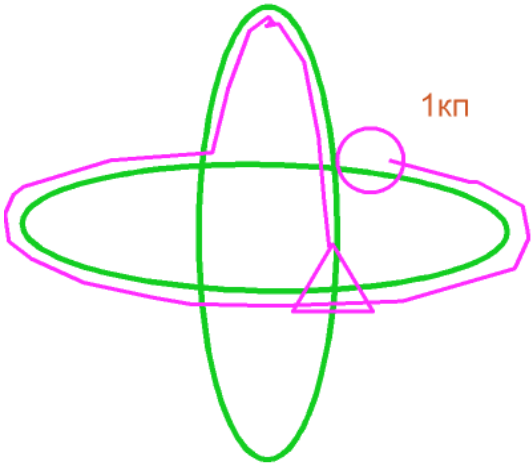


Рис.16

Для приближения к соревновательной деятельности на полигоне (эллипсе) необходимо повесить КП и средство отметки, запускать спортсменов можно по парам на время с одинаковыми дистанциями. Перед началом движения ребята определяют

оптимальный вариант и, оговаривая его (правый, левый, средний), начинают упражнение.

2 упражнение

Дистанция рисуется на абстрактной карте (рис. 17) произвольно. Задача спортсмена определить оптимальный вариант с учетом количества развилок. Чем больше пресечений и развилок до КП, тем вариант проигрышной, несмотря на то, что визуально он кажется короче. На рисунке можно увидеть, что двигаться оптимальным путем со старта выгодней левым вариантом, т.к. там всего 3 пересечения. А второй вариант, который кажется короче по расстоянию, на самом деле длинней, т.к. количество пересечений и развилок больше в 2 раза и при прохождении этим вариантом по эллипсу спортсмен затратит больше времени.

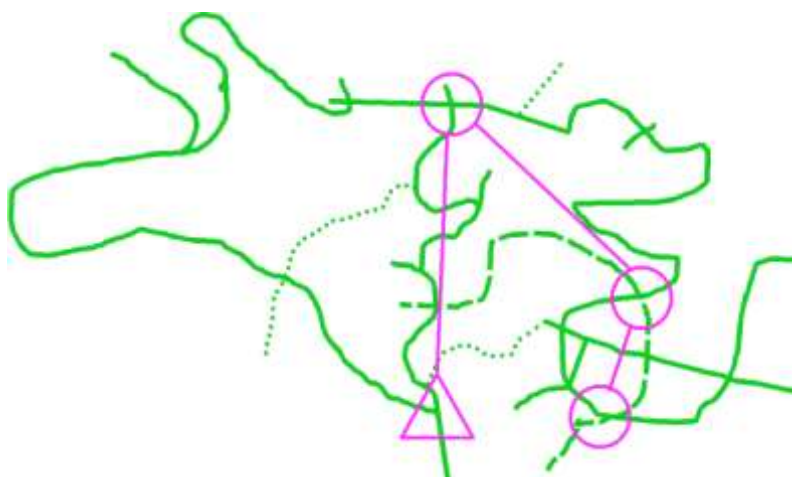


Рис. 17

Заключение

Это лишь малая часть всей работы, которую можно применять, используя полигон – эллипс. Надеемся, что данные упражнения помогут вам повысить свое спортивное мастерство и достичь высоких результатов в лыжном ориентировании.

условные знаки спортивных карт

искусственные объекты				растительность		гидрография	
	шоссе		непреод. ограда преодолимая		открытое пространство		озеро
	улучшенная дорога		проход в ограде		возделываемые земли, поля		яма с водой родник
	проселочная дорога		постройка, дом развалина		полукрытое пространство		непреодолимая река
	тропинка		населенный пункт		медленно пробегаемый лес		преодолимая река ручей
	тропинка		стадион, спортплощадка		трудно пробегаемый лес		канава
	исчезающая тропинка		стрельбище		непроходимая растительность		непреодолимое болото
	четкая развилка		обелиск, могила		подлесок, бурелом		болото
	нечеткая развилка		кладбище		четкая граница		заболоченная местность
	просека		высокое сооружение		нечеткая граница		мостик пешеходный
	широкая просека		вышка		группа деревьев, отдел. дерево, куст		переправа
	железная дорога		специальный искусст. объект		лес, хорошо пробегаемый в одном направлении		переправа без моста
	каменная стена разрушенная		стрелка магнитн.	скалы и камни		знаки обозначения дистанции	
земные формы (рельеф)		лыжные следы			непреодолимая каменная стена	дистанции	
	овраг, основные горизонтали		лыжная трасса скоростная лыжня		преодолимая каменная стена		
	холм, микрохолмик		быстрая лыжня		пещера, грот		контрольный пункт
	полугоризонталь		медленная лыжня, опасный спуск		отдельный камень		финиш
	яма микроямка		лыжня, занесенная снегом		большой камень		маркированный участок
	карьер обрыв		дорога не пригодная для движения		группа камней		запрещенный для бега район
	канава, ров, промоина		спуск, подъем в опред. направлении		скала-останец		непригодная для бега дорога
	местность с м/к неровностями		закатанная область		каменистая местность		проходы
	земляная насыпь		дорога не пригодная для передвижения на лыжах		открытая песчаная местность		опасные места