

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ К ЗИМНЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ

И. А. Сухорукова

Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина,
Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматривались особенности средств и методов специальной физической подготовки студентов, занимающихся спортивным ориентированием к зимнему соревновательному сезону. Изложены факторы педагогического эксперимента на примере разработки учебно-тренировочной трассы. Проанализированы особенности контрольного тестирования. Получены сведения о положительной взаимосвязи в таких тестах, как лыжная гонка (свободный стиль), лыжный спринт, прыжки в высоту с места, подъем туловища и соревновательными результатами участников педагогического эксперимента.

Ключевые слова: зимнее спортивное ориентирование, маркированная трасса, студенческий спорт, соревнования, специальная физическая подготовка.

Для цитирования: Сухорукова И. А. Специальная физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков к зимнему соревновательному сезону // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 89–94.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF ORIENTEERING ATHLETES FOR THE WINTER COMPETITION SEASON

I. A. Sukhorukova

Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin, Omsk, Russia

Abstract. The article considers the features of the means and methods of special physical training for the students engaged in orienteering for the winter competitive season. The factors of the pedagogical experiment using the example of the development of an educational and training route have been described. The features of control testing have been analyzed. Information was obtained on the positive relationship in such tests as cross-country skiing (free style), ski sprint, high jump from a place, lifting the trunk and the competitive results of participants in the pedagogical experiment.

Keywords: winter orienteering, marked track, student sports, competitions, special physical training.

For citation: Sukhorukova I. A. Special physical training of orienteering athletes for the winter competition season // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 89–94.

Зимнее спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники соревнований на лыжах должны найти контрольные пункты, находящиеся на местности, используя спортивную карту и компас. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции. Зимнее ориентирование имеет свою специфику. Лыжная гонка по лыжной трассе сочетается с одновременной сложной мыслительной работой, связанной с постоянным контролем своего местонахождения и безошибочного определения контрольных пунктов [6].

По зимнему спортивному ориентированию проводятся в среднем Кубковые старты Омской области, их число может составлять до 10 стартов в год. Сборная команда Омской области также участвует в межрегиональных соревнованиях, примерно 3–4 раза в год.

Спортсмены высших разрядов, как правило, выбирают специализацию зимнего либо летнего ориентирования. Тогда как обучающиеся вузов, зачастую принимают участие во всех видах спортивного ориентирования. Это связано с тем, что студенты намеренно пробуют различные всесезонные старты.

Для студентов, занимающихся зимним спортивным ориентированием, является важным наличие таких профессиональных качеств, как общая и силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, оперативная память, быстрота мышления, предъявляются повышенные требования к зрительному и слуховому анализаторам и функциям вестибулярного аппарата. В связи с этим, решением данного вопроса могут стать занятия таким видом спорта, как спортивное ориентирование [8,9].

Цель исследования – определить наиболее эффективные средства и методы подготовки спортсменов-ориентировщиков к зимнему соревновательному сезону.

Был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, с целью выявления современных тенденций подготовки спортсменов-ориентировщиков. Многие авторы отмечают, что принятие решений на трассе требует не только сочетать физические и умственные нагрузки на фоне постоянно меняющихся внешних условий и эмоционального напряжения, но и требует быстрой и точной оценки сложившейся ситуации, умения самостоятельно мыслить [1,2,7].

Авторы В. В. Миронов, А. Н. Мисоченко, С. В. Левин считают, что спортсмену-ориентировщику необходимы хорошо развитые физические качества (выносливость, ловкость, сила) и ряд психомоторных характеристик и психических свойств личности, обеспечивающих глубокое освоение навыков работы с картой и компасом и позволяющих безошибочно выполнять сложные мыслительные операции в кратчайшие сроки и с наилучшим результатом. В своих исследованиях, они пришли к выводу, что результат в спортивном ориентировании во многом зависит от скорости преодоления дистанции и точности сенсорных и мыслительных операций по вопросу определения своего местонахождения на местности относительно контрольных пунктов. Однако проблема подготовки спортсмена-ориентировщика

намного сложнее, т. к. она связана с необходимостью сопряжения физической, технической и интеллектуальной подготовки, о чем указывают в своей работе Пягай Л. П. и Сухорукова И. А. [3,5].

Анализ научно-методической литературы показал, что существует рейтинг среди физических качеств, которые оказывают существенное влияние на эффективность подготовки спортсменов-ориентировщиков (таблица 1).

Таблица 1

Влияние физических качеств на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании (по данным анкетирования тренеров)

Физические качества	Тесты	Уровень влияния
Выносливость	Бег 3000, муж; 2000 ж	3
Сила	Подъем туловища, к-во раз	3
Быстрота	Бег 100, м	2
Ловкость	Челночный бег, с	2
Гибкость	Наклон, см	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

При планировании объема тренировочных средств в многолетнем тренировочном процессе, по мнению Е. В. Попова, необходимо учитывать оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки.

Автор в своих наблюдениях определил, что эффективными средствами развития выносливости у ориентировщиков выступают длительные (не менее 5 км) кроссы в условиях пересеченной местности, передвижение на лыжероллерах, имитационное передвижение с лыжными палками, кросс-походы и многие другие виды физических упражнений [3].

Одним из важных этапов нашего исследования стала подготовка технической экспериментальной трассы для проведения учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе.

Сама идея разработки и подготовки трассы возникла на основании соревновательных условий, которые предоставляют организаторы соревнований по зимнему спортивному ориентированию в различных регионах нашей страны. Как правило, данные соревнования происходят в лесопарковой полосе, она всегда разнообразна, отличается не только наличием деревьев и кустарников, а также имеются подъемы, спуски, склоны. Зачастую трасса имеет развороты и другие препятствия, преодоление которых увеличивает время прохождения соревновательной дистанции.

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована группа студентов, занимающихся зимним спортивным ориентированием в составе 10 человек. В программу тренировок были включены дополнительные средства и методы по специальной физической подготовки. А именно, СФП с учетом условий трассы, где существуют естественные помехи; прохождение отрезков трассы в скоростном режиме с чередованием бега по кругу; преодоление множества поворотов и восхождений; поиск КП по карте для зимнего ориентирования и по памяти.

Для подтверждения эффективности нашего педагогического эксперимента были проведены соревнования по зимнему спортивному ориентированию. В них приняли участие 12 студентов секции спортивного ориентирования в ОмГАУ, которые занималась в течение месяца по общепринятой методике и 10 человек, которые занимались по экспериментальной программе в течение двух месяцев.

Каждый участник соревнований получал карту, на которой нанесены контрольные пункты, имеющие одинаковую оценку – по одному (два, три) очка, а результат участника определяется количеством взятых КП. Участник за контрольное время должен набрать как можно больше очков и улучшить контрольное время.

Проведённый нами анализ специальной физической подготовки занимающихся зимним спортивным ориентированием показал, что наиболее эффективны такие виды деятельности, как лыжная гонка (свободный стиль) 3000 м – женщины; 5000 м – мужчины; лыжный спринт (женщины – 1300 м; мужчины 1600 м; прыжки в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подъем туловища из И.П. лежа на спине (Табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования специальной физической подготовки по виду спорта зимнее спортивное ориентирование

Виды подготовки	КГ	ЭГ	P<0,05*
юноши			
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (мин, с)	29,6±4,4	25,32±3,2	*
Лыжный спринт 1600 м	10,2±2,6	8,1±1,6	*
Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	25±3,5	26±2,2	*
Подъем туловища из И.П. лежа на спине	36,4±2,2	50,4±2,2	*
девушки			
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км (мин, с)	21,40±4,2	18,36±2,6	*
Лыжный спринт 1300 м	10,5±3,6	8,5±1,6	*
Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	18,30±1,2	22,40±1,4	*

Окончание табл. 2

Виды подготовки	КГ	ЭГ	P<0,05*
Подъем туловища из И.П. лежа на спине	34,4±2,2	45,4±2,2	*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Подводя итоги результатов исследования, есть основание сделать следующие выводы:

1. Учебно-тренировочная трасса должна иметь не менее 16 контрольных пунктов; круги с различным направлением движения; повороты; разновысокий рельеф местности; лыжню для конькового и классического ходов.

2. Специальная физическая подготовка занимающихся зимним спортивным ориентированием обязательно должна включать такие виды деятельности, как лыжная гонка (свободный стиль), лыжный спринт, подъем туловища. Об этом свидетельствуют расчеты корреляции в данных тестах и соревновательными результатами.

Список литературы

1. Майоркина, И. В., Сухорукова, И. А. Особенности использования технико-тактических приемов спортсменами ориентировщиками Омской области // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11. С. 261–264.
2. Марченко, К. А., Терехина, И. В. Использование лыжной подготовки как вида физической деятельности на элективных курсах по физической культуре Омского ГАУ // Вопросы педагогики. 2020. № 4. С. 165–168.
3. Миронов, В. В., Мисоченко, А. Н., Левин, С. В. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С. 129–134.
4. Попов, Е. В. Развитие специальной выносливости у детей подросткового возраста, занимающихся спортивным ориентированием // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Смоленск, 2021. 150 с.
5. Пягай, Л. П., Сухорукова, И. А. Эффективность применения специализированной полосы препятствий для совершенствования кроссовой подготовки у студентов, занимающихся спортивным ориентированием // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12. С. 314–318.
6. Рютина, Л. Н., Марчук, В. Н., Лихтина, Л. Я. Ориентирование в спорте // Colloquium-journal. 2020. № 1. С. 83–86. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/orientirovanie-v-sporte> (дата обращения: 12.02.2024).
7. Сапожников, А. В. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : межвуз. сб. науч. тр. Смоленск, 2005. С. 50–54.
8. Трифоненкова, Т. А. (2020). Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учеб. пособие. Красноярск : Сибир. гос. ун-т науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева 2020. 98 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html> (дата обращения: 16.02.2024). ISBN 978-5-86433-819-3.
9. Черников, Д. Д., Лагуткина, И. А., Ишанова, О. В. Спортивное ориентирование как важная часть ППФП студентов строительных специальностей // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–2. С. 89–89. URL: <https://expeducation.ru/article/view?id=5592> (дата обращения: 12.02.2024).

References

1. Mayorkina, I. V., & Sukhorukova, I. A. (2019). Osobennosti ispol'zovaniya tekhniko-takticheskikh priemov sportsmenami orientirovshchikami Omskoj oblasti [Features of the use of technical and tactical techniques by orienteering athletes of the Omsk region]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 11(177), 261–264. (In Russian).
2. Marchenko, K. A., & Terekhina, I. V. (2020). Ispol'zovanie lyzhnoj podgotovki kak vida fizicheskoy deyatel'nosti na elektivnykh kursakh po fizicheskoy kul'ture Omskogo GAU [The use of Ski Training as a Type of Physical Activity in Elective Courses on Physical Culture of Omsk State University]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of Pedagogy], 4(1), 165–168. (In Russian).
3. Mironov, V. V., Misochenko, A. N., & Levin, S. V. (2017). Orientirovanie kak sport [Orienteering as a Sport]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 4(146), 129–134. (In Russian).
4. Popov, E. V. (2021). Razvitie special'noj vynoslivosti u detej podrostkovogo vozrasta, zanimayushchihsya sportivnym orientirovaniem [Development of special endurance in adolescent children engaged in orienteering]. In *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnogo orientirovaniya i aktivnykh vidov turizma: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Problems and Prospects of Development of Orienteering and Active Types of Tourism: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation] (pp. 150). Smolensk Institute of Physical Culture. (In Russian).
5. Pyagai, L. P., & Sukhorukova, I. A. (2021). Effektivnost' primeneniya specializirovannoy polosy prepyatstvij dlya sovershenstvovaniya krossovoy podgotovki u studentov, zanimayushchihsya sportivnym orientirovaniem [The effectiveness of using a specialized obstacle course to improve cross-country training for students engaged in orienteering]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 12(202), 314–318. (In Russian).
6. Rytina, L. N. (2020). Orientirovanie v sporte [Orienteering in sports]. *Colloquium-journal*, 1, 83–86. <https://cyberleninka.ru/article/n/orientirovanie-v-sporte>. (In Russian).
7. Trifonenkova, T. A. (2020). *Fizicheskaya kul'tura. Sportivnoe orientirovanie v fizicheskom vospitanii studentov* [Physical Culture. Orienteering in Physical Education of Students]. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>. (In Russian).
8. Sapozhnikov, A. V. (2005). Faktory, opredelyayushchie effektivnost' sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov-orientirovshchikov razlichnoj kvalifikacii [Factors determining the effectiveness of competitive activity of orienteering athletes of various qualifications]. In *Problemy fizicheskoi kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh: mezhvuzovskii sbornik nauchnykh trudov* [Problems of Physical Culture and Sports in Modern Conditions: Interuniversity Proceedings of Scientific Works] (pp. 50–54). Smolensk Institute of Physical Culture. (In Russian).
9. Chernikov, D. D., Lagutkina, I. A., & Ishanova, O. V. (2014). Sportivnoe orientirovanie kak vazhnaya chast' PAPT studentov stroitel'nykh special'nostej [Orienteering as an Important Part of the PAPT of Students of Construction Specialties]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 7(2), 89–89. <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5592>. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Ирина Анатольевна Сухорукова – старший преподаватель, Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина; ia.sukhorukova@omgau.org

Irina Anatolyevna Sukhorukova – senior Lecturer, Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin; ia.sukhorukova@omgau.org

Рукопись поступила в редакцию / Received: 05.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 21.03.2024