

## **Использование тренировочного полигона «Лабиринт» в качестве альтернативной технической тренировки по спортивному ориентированию.**

Специфика спортивного ориентирования как вида спорта заключается в том, что, в отличие от других видов спорта, ориентирование требует от спортсмена как физической, так и умственной работы.

Как правило, именно техническая работа при подготовке спортсменов-ориентировщиков вызывает определенные сложности, поскольку для формирования, развития и закрепления навыка работы карты необходимы постоянные тренировки на местности. В реальности же, к сожалению, большая часть тренировочного процесса происходит в городских условиях, в кабинетах или спортивных залах.

Необходимо также отметить определенный дефицит картографического материала – далеко не все районы картографированы и могут быть использованы для тренировок.

Однако очевидно, что использование любой карты для технических тренировок ограничено, особенно, если речь идет о карте квартала. Каждый тренер, несомненно, сталкивался с неприятной ситуацией, когда после определенного количества тренировок по карте учащиеся перестают осуществлять техническую работу с картой, используя ее лишь для определения положения пункта на местности, после чего бегут хорошо известным им маршрутом в нужную точку.

Вследствие этого слишком частое использование карты квартала или окружающей тренировочную базу местности не рекомендуется.

Прекрасным решением в такой ситуации является упражнение, известное в пособиях по спортивному ориентированию как «Лабиринт».

Достоинствами данного упражнения являются:

- ◆ доступность – для организации лабиринта достаточно небольшого участка практически любой местности или обычного спортивного зала и рулона элементарной строительной разметки;
- ◆ универсальность – исходя из конкретных педагогических задач и уровня подготовки учащихся, возможна организация лабиринтов различной степени сложности и различной конфигурации;
- ◆ увлекательность – как правило, юные и не очень спортсмены воспринимают лабиринт не как тренировку, но как увлекательную игру;

- ◆ динамичность – прохождение лабиринта занимает минуты, таким образом, в течение тренировки спортсмен может не только пробежать несколько дистанций, но и при необходимости исправить свои ошибки;
- ◆ легкость контроля – тренер имеет возможность визуально наблюдать работу спортсмена на дистанции, корректировать ее, а также делать выводы относительно существующих у спортсмена проблем в подготовке, над которыми следует работать в дальнейшем;
- ◆ зрелищность – как правило, лабиринт привлекает большое количество зрителей, что увеличивает психологическую устойчивость спортсменов, а также служит популяризации ориентирования как вида спорта.

Кроме того, упражнение «Лабиринт» весьма полезно при формировании ряда навыков, необходимых спортсмену-ориентировщику. Во-первых, благодаря тому, что прохождение дистанции лабиринта занимает считанные минуты, спортсмен вынужден работать с картой на очень высокой скорости, максимально быстро принимать решения по выбору пути и реализовывать их.

Во-вторых, успешное прохождение лабиринта требует от спортсмена грамотной работы по выбору пути, что зачастую вызывает проблемы у обучающихся, особенно начальных уровней подготовки.

В-третьих, грамотно поставленный лабиринт требует правильной реализации выбранного пути, отслеживания собственного положения по мере прохождения дистанции, а также умения быстро найтись в случае ошибки.

В-четвертых, прохождение лабиринта позволяет отрабатывать такие технические элементы как заход на пункт и уход с пункта.

Следует отметить, что хорошее владение вышеперечисленными навыками приобретает особое значение в связи с введением в обязательную программу соревнований по спортивному ориентированию дисциплины «Спринт».

В качестве практической иллюстрации представлен лабиринт, поставленных для тренировки обучающихся СДЮСШОР «Балтийский берег» во время летних учебно-тренировочных сборов.

