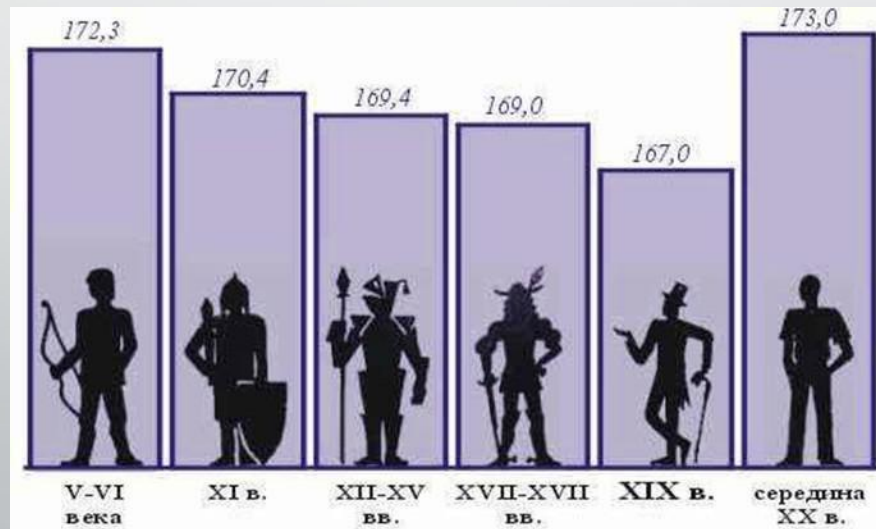
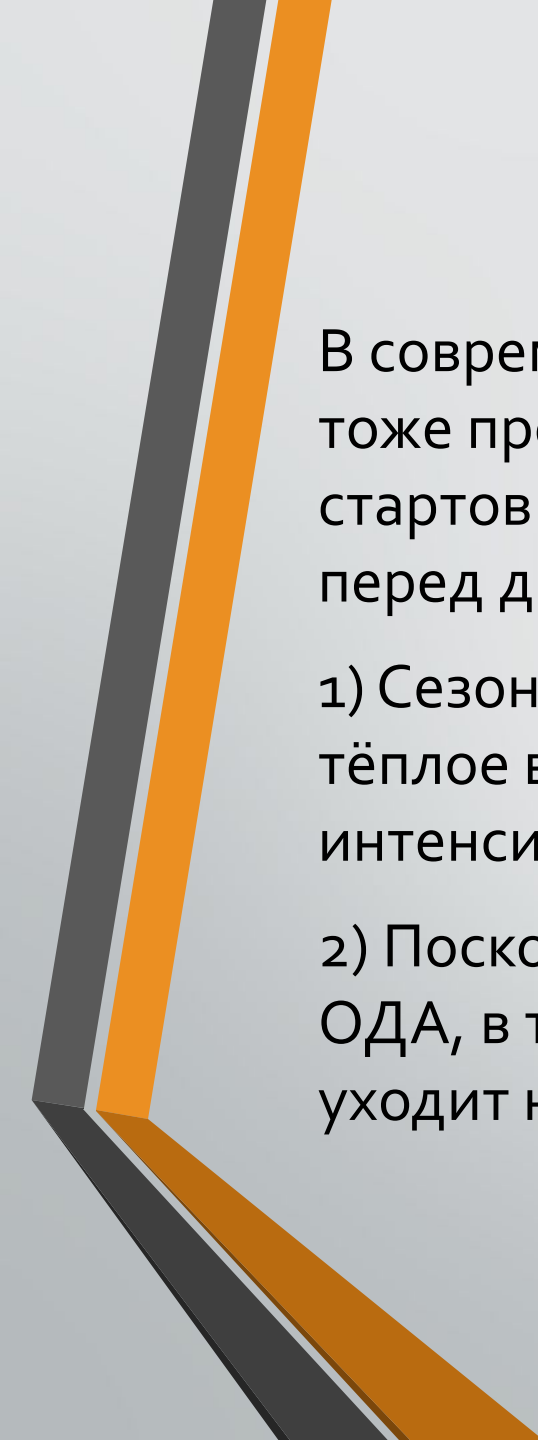


В основе совершенствования спортивной подготовки лежат 12-ть направлений

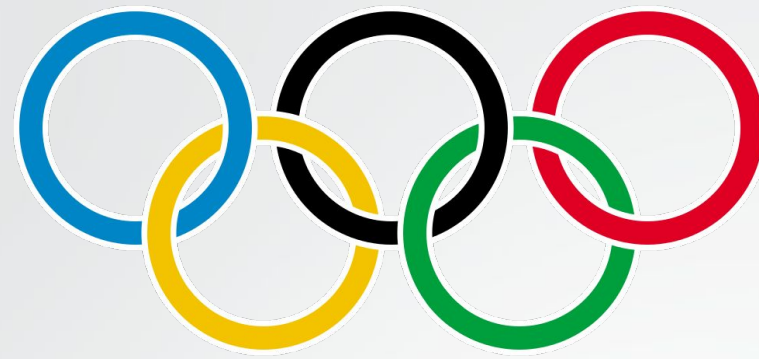
Первое направление - резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности. Который, исторически наблюдается в виде ежегодного увеличения нагрузки на спортсмена, исходя из требований современного спорта.





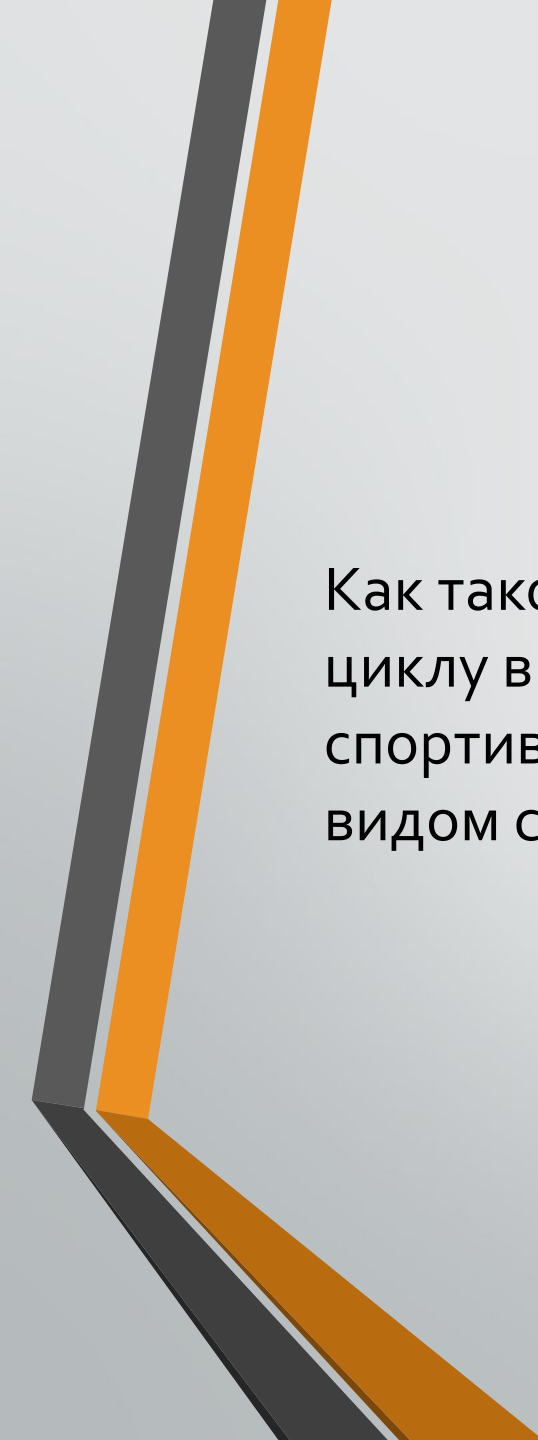
В современном Спортивном ориентировании по тропам такая тенденция тоже прослеживается. Растут тренировочные нагрузки, и количество стартов за сезон. Но у Ориентирования есть несколько преимуществ перед другими видами спорта:

- 1) Сезонность позволяющая проводить соревнования и сборы только в тёплое время года. В зимний период тренировки отличаются низкой интенсивностью, и несут в основном теоретический характер;
- 2) Поскольку СОпТ является спортом с участием людей с поражением ОДА, в том числе и тяжелых форм, физическая подготовка спортсменов уходит на второй план. И др.

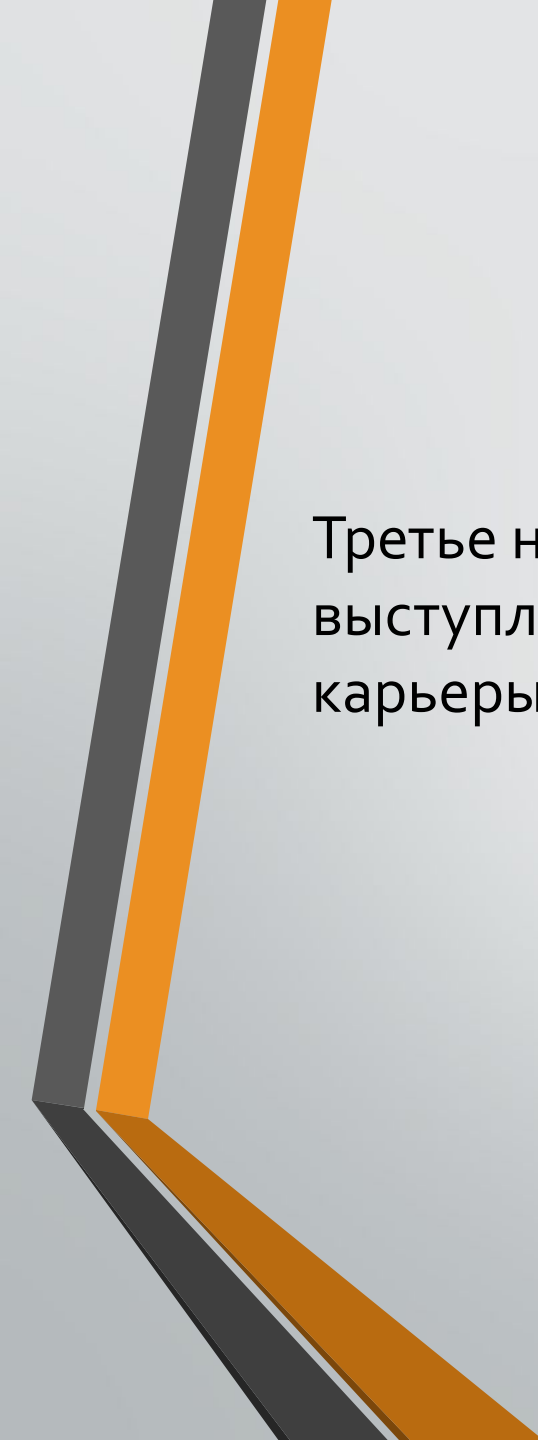


Второе направление - устранение в 4-х летних олимпийских циклах и годичной подготовке противоречия между системой целенаправленной подготовки к олимпийским играм и сложившейся во многих видах спорта практикой участия в большем количестве соревнований в течение года.





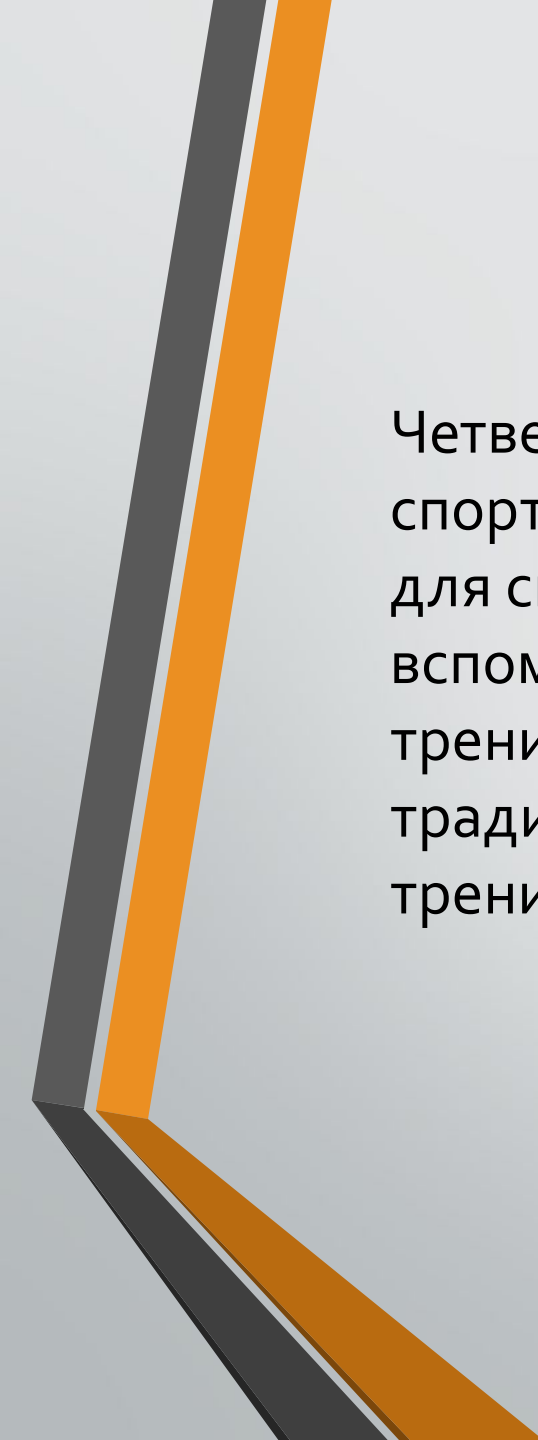
Как такового, противоречия в подготовке к 4х годичному олимпийскому циклу в спортивном ориентировании не существует, поскольку спортивное ориентирование не является признанным олимпийским видом спорта.



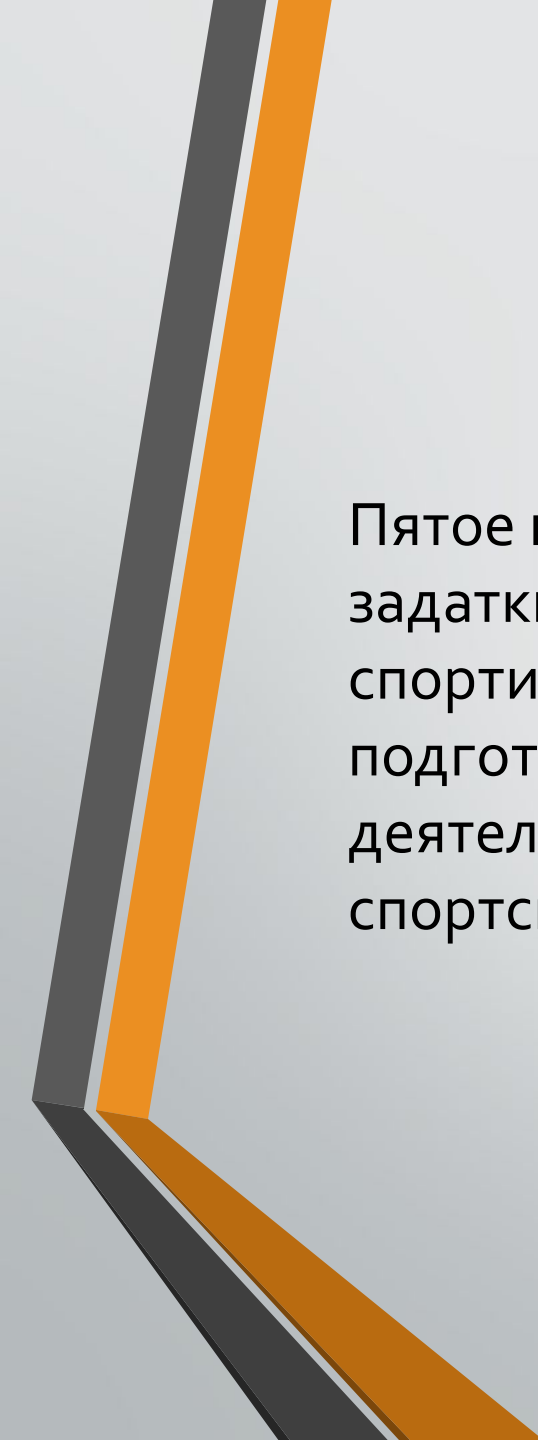
Третье направление - разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры.



Спортивное ориентирование по тропам является видом спорта в котором спортивный опыт имеет наибольшее значение для спортсмена. Таким образом наибольшей успешности спортсмен достигает в возрасте 30+. Подтверждение возможности спортивного долгожительства в данном виде спорта это успехи Владимира Ильича Трояна 1937 г.р. (78 лет)



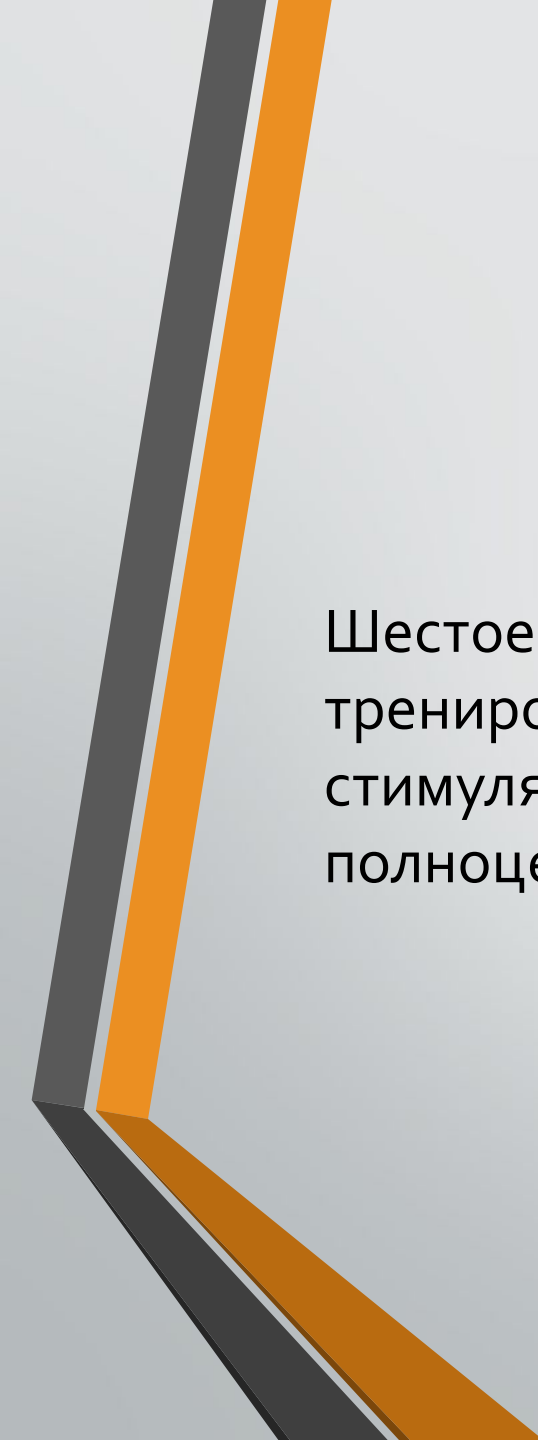
Четвертое направление - строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям избранного для спец. вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и, особенно, специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы. Общая подготовка как неспецифическая в ее традиционном понимании перестала играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса.



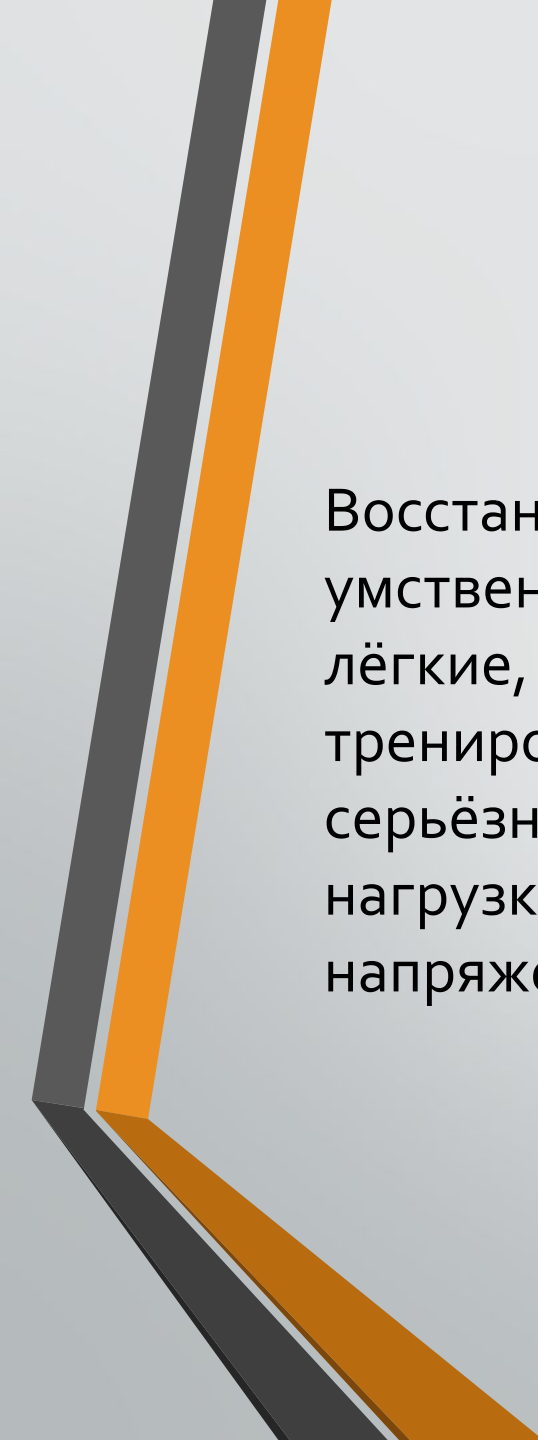
Пятое направление - максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определение рациональной структуры соревновательной деятельности и др. Это требует особого внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования.

Данная задача решается со стороны тренера. Прохождение дистанции в нашем виде спорта является задачей с множеством возможных вариантов решения. (Визирование, решение легенды, Пеленг и др.) на начальном этапе подготовки определяется наиболее удобный пакет методов для каждого спортсмена. В дальнейшем с набором опыта тренер выполняет функцию консультанта в спорных вопросах.





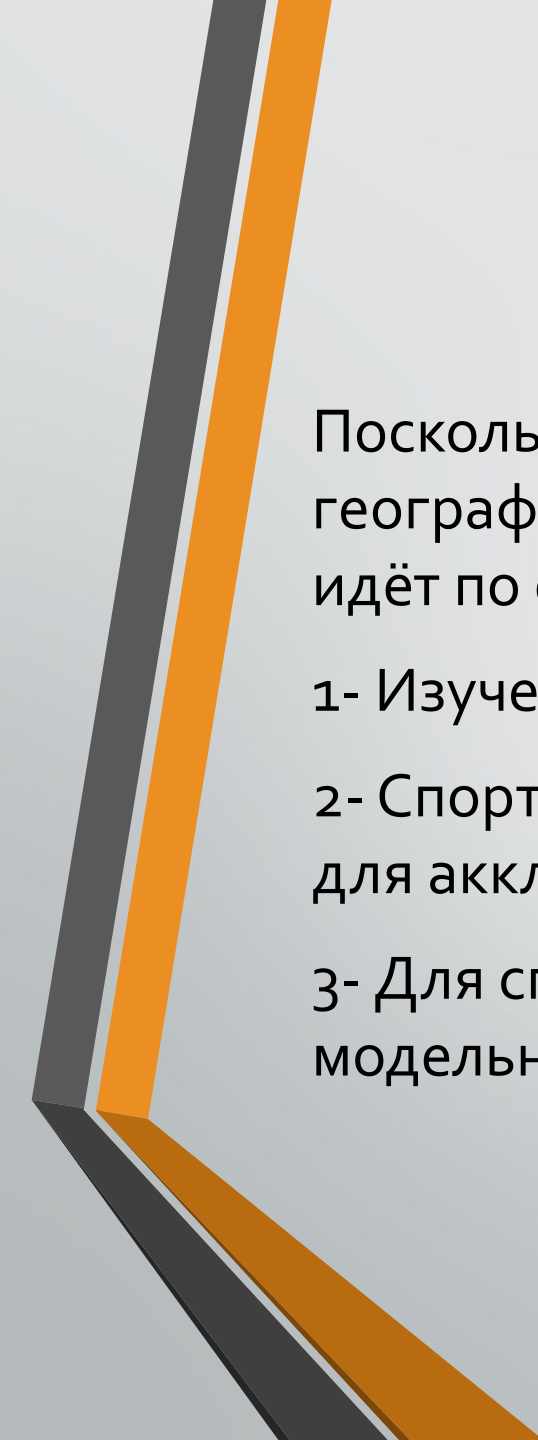
Шестое направление – стремление к строго сбалансированной системе тренировочных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и одновременно недооценка полноценного отдыха, питания, восстановительных мероприятий



Восстановление облегчено тем что спорт является в основе своём умственным. Физические нагрузки которые преодолевает спортсмен лёгкие, в основном аэробные. Если учесть что спортсмен выполняет тренировки на свежем воздухе то участие в ориентировании не вызывает серьёзного утомления организма. С точки зрения психологической нагрузки каждый спортсмен обучен простейшим техникам разгрузки напряжения.

Седьмое направление - соответствие системы подготовки к главным соревнованиям географическим и климатическим условиям мест, в которых планируется их проведение.



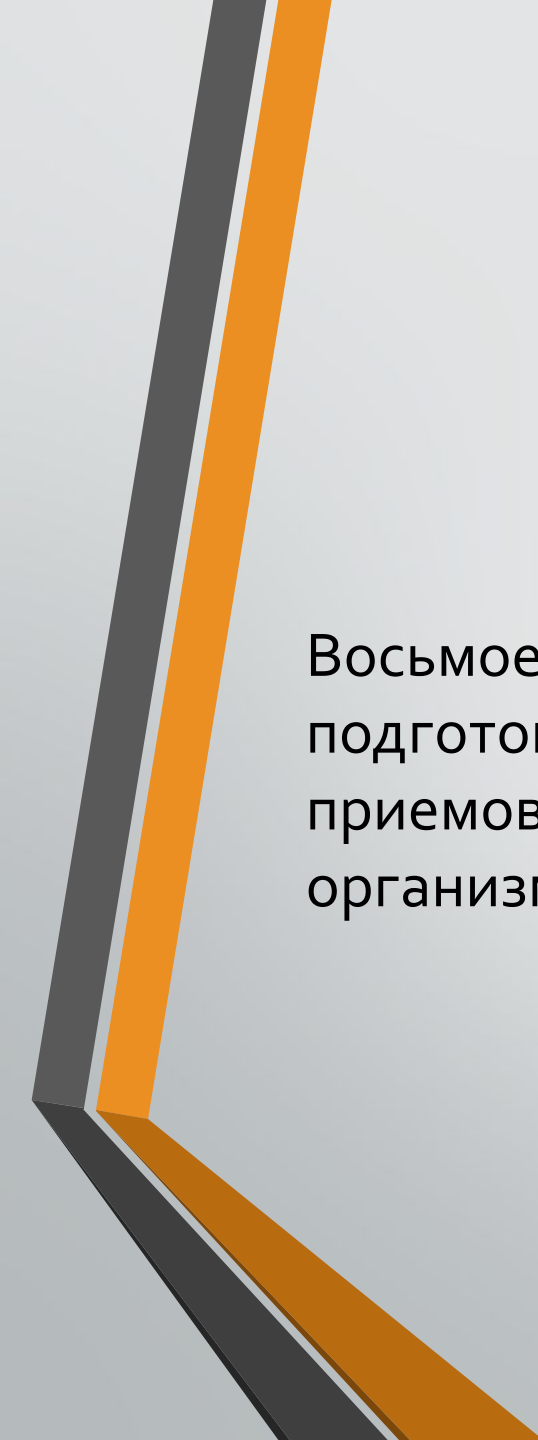


Поскольку ориентирование очень сильно зависит от климатических и географических особенностей местности, то подготовка к любому старту идёт по определённым особенностям:

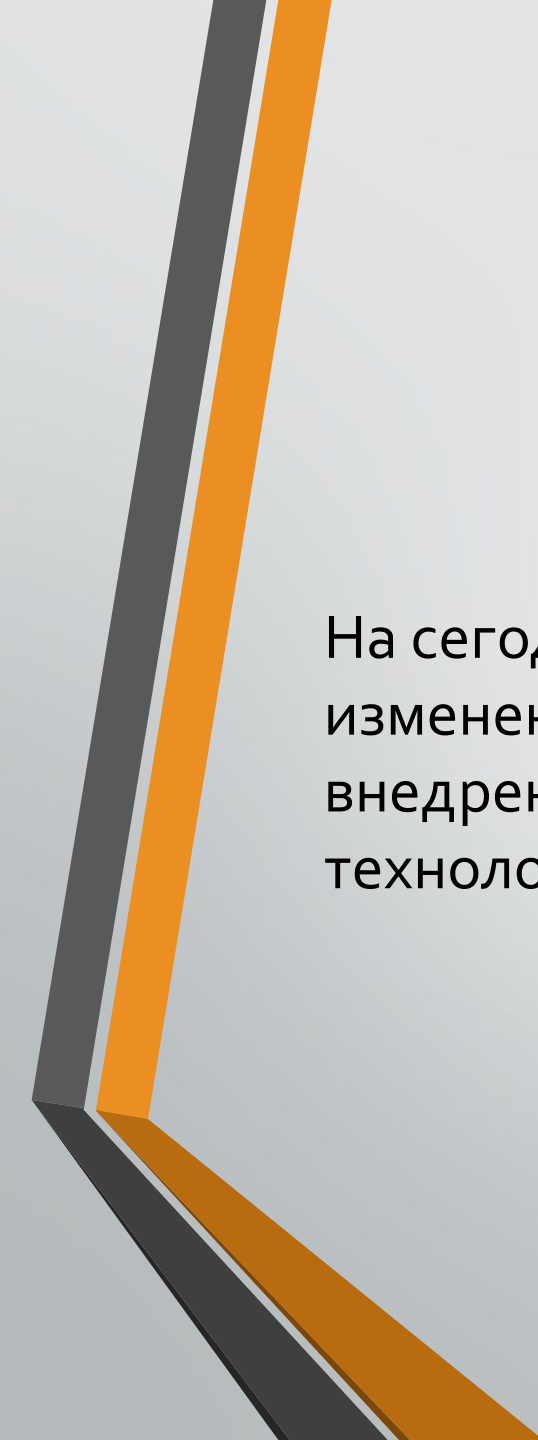
1- Изучение особенностей местности и рельефа происходит заранее;

2- Спортсмены обычно пребывают за несколько дней до соревнования для акклиматизации;

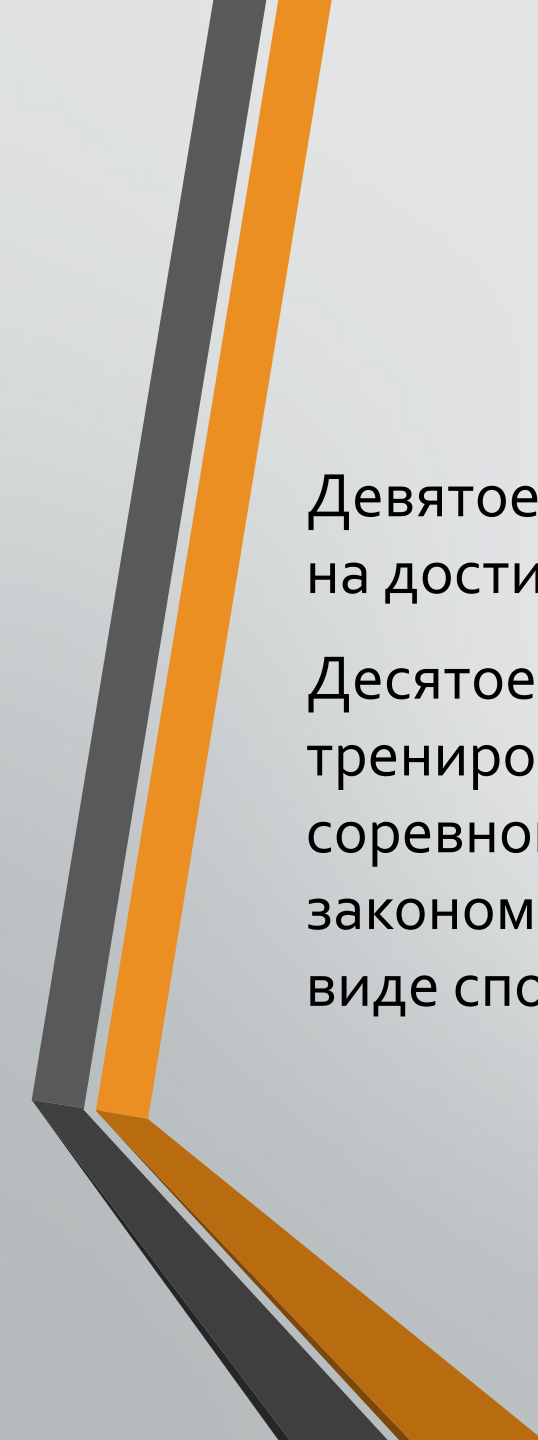
3- Для спортсменов, тренеров и судей создается специальный модельный старт для изучения особенностей рельефа и местности



Восьмое направление - расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена.

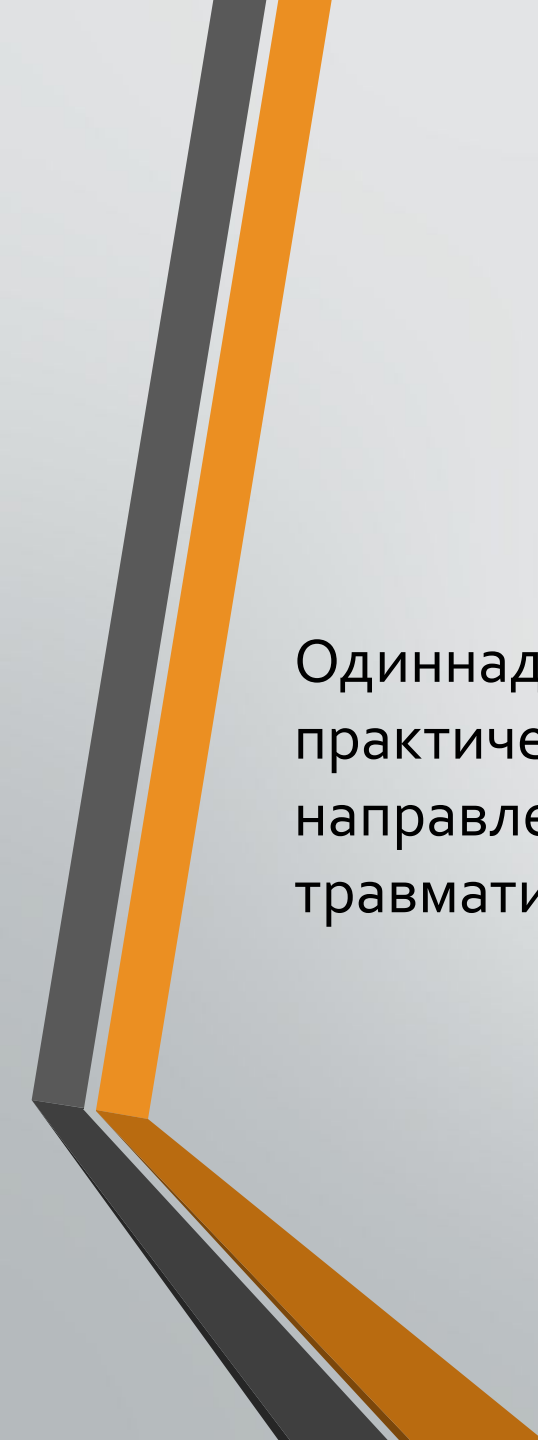


На сегодняшний день ориентирование претерпевает большое количество изменений связанных с внедрением технологий. Таких как попытка внедрения электронных карт. простейших терминалов. Проекционных технологий.



Девятое направление – ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

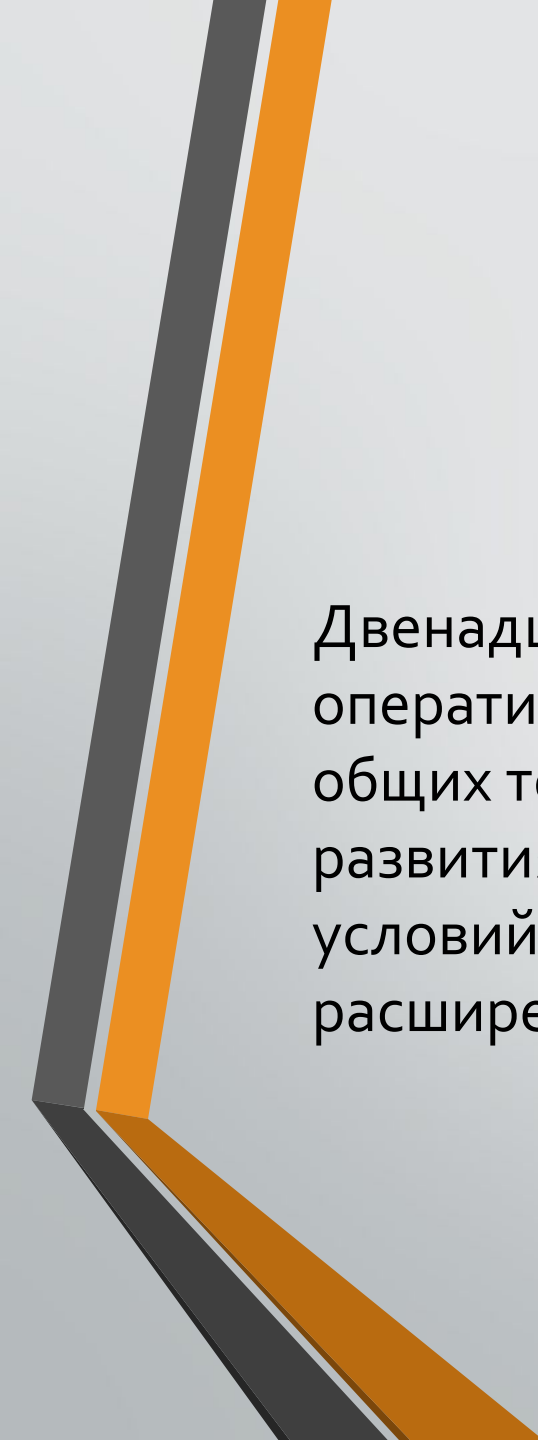
Десятое направление- совершенствование системы управления тренировочного процесса на основе знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.



Одиннадцатое направление - расширение, и перестройка знаний и практической деятельности по ряду разделов спортивной подготовки в направлении обеспечения условий для профилактики спортивного травматизма.



Спортивный травматизм в нашем виде спорта предупреждается общей физ. подготовкой, и специальной подготовкой по преодолению рельефа. Спортивное ориентирование славится низким уровнем соревновательного травматизма



Двенадцатое направление – динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета, как общих тенденций развития олимпийского спорта, так и особенностей развития конкретных его видов – изменения правил соревнований и условий их проведения, применения нового инвентаря и оборудования, расширения календаря и изменение значимости соревнований.



Спортивное ориентирование в России очень тесно сотрудничает с международной федерацией ориентирования. и непосредственно информируется о всех изменениях. Международная федерация каждый год устраивает мастер классы для спортсменов.



Спасибо за внимание !

