

2. Kon, I.S. (2010), *Boy, father, man*, publishing house “Vremya”, Moscow.
3. Yung, K.G. (2006), *Person and his symbols*, publishing house “Silver threads”, Moscow.
4. Etoff, N. (1999), *Survival of the prettiest: The science of beauty*, Doubleday. New York.
5. Frost, J. and McKelvie, S. (2004), “Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students”, *Sex Roles*, Vol. 51, pp. 45-54.
6. Ricciardelli, L.A., McCabe, M.P. and Ridge, D. (2006), “The construction of the adolescent male body through sport”, *Journal of health psychology*, Vol. 11(4), pp. 577-587.
7. Slater, A. and Tiggemann, M. (2011), “Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns”, *Journal of adolescence*, Vol. 34, pp. 455-463.
8. Smolak, L. and Stein, J.A. (2006), “The relationship of drive for muscularity to sociocultural factors, self-esteem, physical attributes gender role, and social comparison in middle school boys”, *Body image*, Vol. 3, pp. 121-129.

Контактная информация: n_il@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2013.

УДК 796.56

К ВОПРОСУ О СООТНОШЕНИИ ПОНЯТИЙ: ФИЗИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Сергей Александрович Казанцев, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье обсуждаются теоретические вопросы спортивного ориентирования, связанные с преодолением противоречий в литературных источниках в определении видов спортивной подготовки, таких как физическая, техническая, психологическая подготовка. Показано, что соревновательная деятельность в спортивном ориентировании носит системный характер и все эти виды подготовки взаимообусловлены. В связи с этим подготовку в спортивном ориентировании целесообразно называть интегральной

Ключевые слова: спортивное ориентирование, системный подход, интегральная подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.11.105.p54-56

TO THE QUESTION OF CONCEPTS RATIO: PHYSICAL, TECHNICAL, PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORTS ORIENTEERING

Sergey Alexandrovitch Kazantsev, the candidate of pedagogical sciences, professor, The Lesgaf National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

This article discusses the theoretical issues of orienteering, connected with overcoming of the controversies in the literature sources in determining the types of sports training, such as physical, technical, psychological preparation. It has been shown that competitive activity in orienteering is of systemic nature and all these types of training are mutually reinforced. Therefore, the training in orienteering is reasonably called integrated.

Keywords: orienteering, system approach, integrated training.

ВВЕДЕНИЕ

В теории и методике физической культуры в структуре физической подготовки выделяют понятия: физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная тренировка. Однако в спортивном ориентировании между этими понятиями нет четких границ. Это обусловлено тем, что соревновательная деятельность в спортивном ори-

ентирования носит системный характер, и все виды подготовки взаимообусловлены. Системообразующим фактором здесь является способность к принятию решений в условиях недостаточной информации и интеллектуального риска, т.е. мышление. Основным источником информации в ориентировании является карта местности. Карта по определению должно содержать информацию, необходимую и достаточную для того, чтобы спортсмен в любой точке на местности мог определить свое местонахождение и пройти по намеченному маршруту. В соревновательной обстановке уровень интеллектуального риска определяется уровнем притязаний спортсмена на достижение наилучшего результата. Результат в соревнованиях это, как правило, время, затраченное на преодоление дистанции от старта до финиша. Таким образом, цель соревнований для спортсмена – это достижение наилучшего для себя результата. Средствами для достижения цели являются: способность к бегу по пересеченной местности с максимальной скоростью, обусловленной функциональной подготовленностью спортсмена, способностью выполнять технические действия и технические приемы, не снижая скорости бега (включая чтение карты), способностью контролировать свои психические состояния, продуцируемые в условиях физического и психического утомления, психического напряжения, эмоционального стресса.

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ

С учетом положений, вытекающих из теории адаптации П.К. Анохина [1], специализированные тренировочные упражнения должны быть адекватны целевым функциям соревновательной деятельности по пространственным, временным, энергетическим и информационным параметрам. Отсюда вытекает тезис, что тренировки в беге с ориентированием должны проводиться на местности.

Как показывают наблюдения за квалифицированными спортсменами-ориентировщиками, они всегда преодолевают дистанцию соревнований с ЧСС на уровне 175÷180 уд/мин, что практически эквивалентно уровню анаэробного порога по лактату (4 Ммоль/литр крови). В.Н Селуянов [3] считает, что тренировки в беге с ЧСС ниже уровня АнП не дают развивающего эффекта. Таким образом, развивающими упражнениями в беге с ориентированием следует считать тренировки на пересеченной местности с ЧСС на уровне АнП.

По поводу того, какие тренировки следует считать техническими, а какие психологическими у авторов и тренеров не единого мнения.

В структуре техники ориентирования можно выделить три уровня: 1 – элементарные действия (элементы техники); 2 – технические приемы; 3 – способы ориентирования.

Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, трансформация условного знака на карте в объект местности и, наоборот, а также измерение расстояния на карте, счет шагов при движении по местности, определение сторон горизонта, ориентирование карты на север и др.

К числу основных технических приемов ориентирования можно отнести: разворот карты по направлению движения, удержание на карте точки местонахождения большим пальцем, чтение карты, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, определение расстояний, сопоставление карты и местности, контроль по карте за перемещением на местности.

Основными способами ориентирования можно считать: бег по точному азимуту, бег по направлению (грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, по ситуации (с непрерывным чтением карты), по линейным ориентирам и др.

В структуру технической подготовленности входят также вспомогательные действия: отметка на КП, способы держания карты и компаса, пользование «легендами» и др.[2]. Цель технической подготовки – совершенствование навыков выполнения техниче-

ских действий, технических приемов и способов ориентирования.

Средствами технической подготовки являются: а) упражнения с картой для быстрого восприятия условных обозначений на карте и формирование образных представлений о местности; б) отработка технических приемов быстрого ориентирования на местности с помощью карты и компаса; формирования индивидуального стиля деятельности с учетом арсенала способов ориентирования.

Есть множество упражнений, направленных на совершенствование техники ориентирования. Их можно разделить: на упражнения, выполняемые в помещении (аудитории); на упражнения, выполняемые на местности при движении на различной скорости, например, чтение карты, стоя на месте, при движении шагом или на бегу.

Обычно техника ориентирования совершенствуется на начальных этапах подготовки. Однако тренеры по спортивному ориентированию применяют множество упражнений, которые они тоже относят к разряду технических, например: ориентирование по карте, на которой оставлен только рельеф, упражнения «коридор», «закрашенные точки КП» и другие подобные упражнения. Все они имеют целью ограничение информации, доступной участнику. Сюда же можно отнести такие упражнения, как прохождение дистанции без компаса, или без карты (по памяти).

Суть всех этих упражнений заключается в том, что ограничивая информацию, мы увеличиваем неопределенность в принятии решений, т.е. создаем дополнительную нагрузку на мыслительный аппарат, и таким образом тренируем мышление. Поскольку здесь речь идет о психических процессах, то это скорее психологическая тренировка, чем чисто техническая.

Другой вид упражнений, направленных на ограничение информации и развитие мышления связан с увеличением скорости бега и уменьшением времени чтения карты. К таким упражнениям можно отнести, например, бег с общего старта или другие упражнения, где цена результата, а, следовательно, степень риска достаточно высока. В этих упражнениях психологическая тренировка сопряжена с физической тренировкой.

Таким образом, в спортивном ориентировании нет четкого деления понятий: физическая, техническая, тактическая, психологическая тренировка. Скорее всего, их удобно обобщить понятием интегральная тренировка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 447 с.
2. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков : учебное пособие / Н.Д. Васильев ; Волгоград. гос. ин-та физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 1984. – 85 с.
3. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М. : Спорт АкадемПресс, 2001. – 104 с.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1975), *Essays on Physiology functional systems*, Medicine, Moscow.
2. Vasiliev, N.D. (1984), *Training orienteers: study guide*, publishing house, "VGOFK", Volgograd.
3. Seluyanov, V.N. (2001), *Training of the middle distance runner*, publishing house "SportAkademPress", Moscow.

Контактная информация: w-n@bk.ru, kazantsevs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2013.