

УДК 796.56

Аганов Сергей Самуилович

к.п.н., профессор кафедры «Философии и социальных наук»

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Aganov Sergey

Saint-Petersburg State Fire Service University of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after the Hero of the Russian Federation, Army General
E.N. Zinichev

Абрамов Дмитрий Николаевич

к.п.н., старший преподаватель кафедры физической подготовки

Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского

Abramov Dmitry Nikolaevich

A.F. Mozhaysky Military-Space Academy

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITIES IN SPRINTER ORIENTATION

Аннотация. В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности в кроссовых дисциплинах спортивного ориентирования, содержащих слово «спринт»

Abstract. The article examines the features of competitive activity in cross-country orienteering disciplines containing "sprint".

Ключевые слова: Спортивное ориентирование, кроссовые дисциплины, спринт.

Keywords: Orienteering, cross-country disciplines, sprint.

Спринтерские дисциплины в спортивном ориентировании появились позже, чем лесные. К спринтерским кроссовым дисциплинам относятся спринт с общего и раздельного старта, эстафета 4 человека, также эстафета 2 человека в зависимости от формата проведения и технического задания [2]. В спринтах чаще всего используется масштаб 1:4000 [4].

В нашей стране кросс-спринт общий старт достаточно редко можно увидеть на соревнованиях в России в формате нокаута, который включает в себя четыре гонки на выбывание [3]. В России чаще всего проводится только финал, а для квалификации могут использоваться результаты в спринте. Спринт-нокаут в программе Чемпионата Мира появится только осенью 2020 года.

Спринтерские дисциплины сильно отличаются от лесных [1]. Поэтому на всероссийских и международных соревнованиях часто разделяют эти два типа дисциплин. Изменения программы произошли в Чемпионате Европы, который до 2018 года проводился раз в 2 года с программой, аналогичной Чемпионату Мира. С 2021 года Чемпионат Европы каждый год проходит противоположно программе Чемпионата Мира: в четные годы лесные дисциплины и в нечетные спринты. Чемпионат Европы в 2020 году планировался по лесным дисциплинам в августе в Эстонии, но был отменен из-за пандемии Covid-19. На Чемпионате и Кубке России чаще всего спринты проводят отдельно от лесных дисциплин.

Изменение программы вносит изменение в подготовку спортсменов высокой квалификации, так как дистанции проходят в разных условиях. В спринте прямой вариант часто невозможен из-за большого количества искусственных объектов, больше важна высокая скорость принятия решений, выбор пути, больше важен высокий уровень физической подготовленности, чем технической. В лесных дисциплинах помимо тренировок, направленных на развитие физической подготовленности, нужны специальные технические тренировки, а также большее внимание уделяется работе с компасом и чтением рельефа.



Спринты проходят в городских кварталах, реже в парковой зоне с хорошей видимостью и проходимость. Дистанции чаще всего по кратчайшему возможному пути составляют около 3,3-4 километров у женщин и около 3,6-4,3 километров у мужчин, расчетное время победителя в кросс-спринте составляет от 12 до 15 минут.

Для высокого результата в спринтах очень важна скорость бега по дистанции, а также выбор пути. Ошибки в реализации у спортсменов возникают реже и составляют меньшее время, чем в лесных дисциплинах, цена ошибки очень высока. Ориентировщики, успешно выступающие в спринтах, часто обладают высокими результатами в гладком беге на 3000 метров или 5000 метров, если принимают участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Список литературы:

1. Васильева, З. В. Современные принципы конструирования дистанции в спортивном ориентировании бегом в дисциплине кросс-спринт в группе «элита» / З. В. Васильева, Д. С. Грачев // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год: статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС», Смоленск, 02 февраля 2023 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. – С. 41-47. – EDN EESRIC.

2. Григорьева, А. С. Влияние физиологических аспектов в соревнованиях по спортивному ориентированию в дисциплине спринт / А. С. Григорьева // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 314-318. – EDN VNLWBN.

3. Немытов, Д. Н. Популяризация спортивного ориентирования за счет современных форматов соревнований (спринт с выбыванием) / Д. Н. Немытов // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: Международная научно-практическая конференция, Казань, 28–29 ноября 2013 года / Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2013. – С. 371-373. – EDN SIIONT.

4. Петрушко, Т. А. Городские спринты как новый вид спортивного ориентирования / Т. А. Петрушко, И. Г. Васильева, О. Г. Кольцова // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2015 года / Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2015. – С. 169-171. – EDN VRJRMN.

