



## **Стивен Бога (США):**

### **«ЧТО ТРЕНИРОВАТЬ ДЛЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

Цель новичков в ориентировании – достичь своего максимума. Независимо от того, на каком уровне вы тренируетесь, местном, национальном или международном, старайтесь заниматься с усердием и открыть лучшее, что есть в вас. Естественно, не всем из нас суждено стать чемпионами мира или даже местной знаменитостью. Для каждого из нас важно дойти до того уровня, где мы себя будем чувствовать комфортно.

Ориентирование предлагает несколько уровней, которые могут служить своего рода лестницей для спортсмена. На каждом этапе есть к чему стремиться – движения быстрее, усталости и ошибок меньше. Таким образом, у ориентировщика сохраняется мотивация заниматься этим видом спорта и дальше.

**Чтобы спланировать программу тренировок, необходимо учесть следующее:**

- ваш настоящий уровень физической подготовки,
- ваши навыки и умение пользоваться инструментами ориентирования,
- вашу мотивацию и цели в ориентировании,
- время, которое вы готовы посвятить ориентированию,
- ваш предыдущий опыт занятий спортом.

Чтобы создать план тренировок под конкретный вид спорта, для начала необходимо выяснить, какие требования этот спорт предъявляет к спортсмену. Профессиональный ориентировщик должен быть способен:

1. быстро пробежать этапы длиной от 100 метров до 1 км, восстановить дыхание за короткий период между этапами, скорость на всех этапах должна быть высокой,
2. быстро бегать по пересеченной местности,
3. бегать быстро и правильно, не задумываясь об этом. Уметь одновременно принимать решения о выборе маршрута и т.п.

Перед тем, как мы начнем планировать аэробную и анаэробную нагрузки, поговорим о разминке.

**Разминка.** Уделяйте разминке 10-15 минут и постепенно повышайте интенсивность занятий. В идеале разминка должна разогревать мышцы и соединительные ткани, делая их более эластичными. Сначала рекомендуется ходьба в быстром темпе в течение 2-5 минут, затем растяжка. Чередуйте упражнения на гибкие мышцы и тянущиеся. Давайте нагрузку равномерно.

### **Примеры растяжки:**

#### *Спина и плечи*

Мостик из положения стоя  
Наклоны в стороны  
Повороты верхней части туловища  
Повороты головой, вытягивание шеи  
Наклоны головой в стороны

#### *Руки*

Потянитесь вверх – обеими руками  
Потянитесь вперед – обеими руками  
Круговые движения обеими руками  
Махи в стороны – обеими руками

#### *Ноги*

Растяжка внутренней поверхности бедер  
Растяжка квадрицепсов в положении стоя  
Поднимайтесь на мысках  
Растяжка подколенных сухожилий  
Вращение лодыжками (без веса)

**Тренируем выносливость.** Главная цель новичков и многих юниоров – смочь пробежать всю дистанцию. Умение бегать с ускорениями придет позже.

Три типа тренировки помогут вам достичь цели: бег в медленном темпе на большие дистанции, интервалы и бег под гору.

**Бег трусцой на длинной дистанции (LSD – long slow distance).** Этот вид тренировки был разработан Эрнстом ван Аакеном и хорош тем, что приводит в порядок деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшая таким образом уровень физической подготовки и выносливости спортсмена. Кроме того, бег в медленном темпе менее травматичен. Единственный недостаток в том, что такая тренировка не учит отдыхать при быстром беге.

В целом, LSD является необходимым начальным этапом, так как дает отличную аэробную нагрузку, а также приучает тело к хорошей выносливости в течение довольно длительного времени. Кроме того, спортсмен учится бегать в спокойном и удобном ему темпе. Во время LSD сеть капилляров расширяется, кровь приливает к мышцам, и спортсмен сжигает более 100 ккал за километр. До тех пор, пока вашей целью не стала непреременная победа на соревновании, бег трусцой должен оставаться основным компонентом ваших тренировок.

Во время бега трусцой вы должны себя хорошо чувствовать, ни в коем случае не задыхаться. Двигаться нужно с такой скоростью, при которой вы в состоянии нормально разговаривать. Если ваша физическая форма пока оставляет желать лучшего, начните бегать на короткие дистанции, постепенно увеличивая их вместе с ускорением. Не спешите, это может стать причиной травмы. Опытный ориентировщик должен быть в состоянии без проблем пробежать расстояние, большее, чем курс, на котором он планирует соревноваться.

Несмотря на то, что бег трусцой является важным началом, он один дает мало. Некоторые ориентировщики, конечно, предпочитают только LSD, т.к. им это нравится, но они не смогут таким образом максимально проявить себя, ограничиваясь просто бегом с одной и той же скоростью.

Разнообразьте свои аэробные тренировки поездками на велосипеде, плаванием и ходьбой на лыжах на длинные расстояния. В зале с таким же успехом можно позаниматься на степпере, беговой дорожке и прочих тренажерах, имитирующих ходьбу на лыжах, греблю, езду на велосипеде.

**Интервалы.** После создания хорошей аэробной базы, начинайте работать над ускорениями во время своей тренировки. Самый лучший способ улучшить работу сердечно-сосудистой системы – тренироваться по 20-30 минут 3-5 раз в неделю. Последние исследования

доказали, что скорее войти в форму вам помогут интервальные тренировки – небольшие периоды интенсивной работы с последующим восстановлением дыхания.

Такие интервальные ускорения могут применяться практически к любому упражнению. Для ориентировщиков лучше всего бегать, сочетая периоды сильного ускорения с периодами восстановления при медленном беге или ходьбе. Старайтесь делать ускорения разные по времени, чтобы подготовиться к этапам с различной длиной.

Один из способов тренировки с ускорениями называется «фартлек», что по-шведски значит «быстрая игра». В идеале рекомендуется для группы из 3-5 человек приблизительно в одинаковой физической форме, но можно это делать и вдвоем.

Обычная тренировка с интервалами может выглядеть следующим образом (все расстояния указаны в метрах): 50 быстро, 50 трусцой; 100 быстро, 100 трусцой; 200 быстро, 200 трусцой; 400 быстро, 400 трусцой; 600 быстро, 600 трусцой; 800 быстро, 800 трусцой; 600 быстро, 600 трусцой; 400 быстро, 400 трусцой; 200 быстро, 200 трусцой; 100 быстро, 100 трусцой; 50 быстро, 50 трусцой (итого: 6,9 км).

**Бег под гору.** Этот вид тренировки был придуман гуру бега Артуром Лидиардом. Идея в том, что под гору человек может бежать гораздо быстрее, чем на ровной поверхности. В идеале, холм должен быть 400-800 м в длину и 80-200 м в высоту. Предпочтительнее бегать по грунтовой дороге или траве. На асфальтированной же дороге рекомендуется надевать специальную обувь.

После хорошей разминки, бегите под гору, старательно размахивая руками. При таком упражнении легко потерять контроль над своим телом, так что будьте внимательны и осторожны. Когда вы спуститесь, бегите трусцой 200 м, затем сделайте ускорение на 200, пробегите еще 200 метров, а затем опять ускоряйтесь в обратном направлении к подножию холма.

Повторите это упражнение 3-6 раз, рассчитывая нагрузку в зависимости от уклона и длины холма. Не перетрудитесь, вы можете растянуть подколенные и ахилловы сухожилия.

**Бег по неровной поверхности.** Умение без проблем перемещаться по неровной поверхности связано с выносливостью ног бегуна, его мобильностью и координацией. Улучшить все эти навыки вы можете, выполняя специальные упражнения, которые тренируют соответствующие мышцы.

Бег по лесистой местности, особенно близкий ориентировщикам, требует особенной подготовки, т.к. ориентировщику приходится высоко поднимать колени, тем самым преодолевая мелкие преграды и в то же время не перенося свой центр тяжести. С опытом вы научитесь, как найти уверенное положение ноги, прежде чем она ударится о землю.

Еще один способ тренировки координации и баланса – это бег по неровным поверхностям в ночное время. Когда вы неуверенны, что находится у вас под ногами, это заставляет вас при беге поднимать колени выше. Бегите в медленном темпе, чтобы избежать растяжения или переломов лодыжек.

#### **Следующие упражнения отлично потренируют ваши ноги:**

- Бег в гору. Таким образом, ноги работают вдвойне, так как они должны не только вести вас вперед, но еще и поднимать вверх. Пусть холмы будут на вашем пути и во время пробежек трусцой, и во время бега с ускорениями. Начинайте с небольшой нагрузки, постепенно ее увеличивайте.
- Бег по песку, грязи, пашне или болоту. Отсутствие твердой почвы под ногами заставит вас поднимать ноги выше.
- Даже если для скорости прохождения маршрута вы ориентируетесь по тропинке, старайтесь идти не по ней, а рядом. Во время тренировок, ускорения делайте на пересеченной местности.
- Обязательно давайте на мышцы силовую нагрузку, укрепляйте их. Особенное внимание следует уделять стопам, лодыжкам, коленям, бедрам, прессу и спине. Даже несколько минут в день, проведенных на тренажерах (или без них), могут дать

удивительные результаты. Помните, что силовые упражнения должны выполняться в присутствии тренера.

- Займитесь и другими видами спорта. Некоторые энергичные виды спорта имеют много общего с ориентированием, так что польза от них очевидна. Например, в футболе спортсмены учатся бегать с сильным ускорением, а также быстро переключать внимание и подстраиваться под ситуацию. Для ориентировщика также очень подойдет бейсбол и бадминтон.

**Бег и ориентирование.** Все тренировки должны включать в себя и умственные занятия тоже, т.к. ориентировщик должен быть в состоянии думать и одновременно бежать с хорошей скоростью. Здесь пересекаются фитнес и навыки ориентирования, физическая нагрузка и умственная.

Для нормального функционирования нашему мозгу необходим кислород и глюкоза. Успеха добиваются те спортсмены, которые умеют совмещать интенсивную нагрузку и снабжать свой мозг кислородом.

Итак, ваша цель – развить свои физические и технические навыки до такой степени, чтобы ни один из них не превалировал над другим. Здесь вам помогут специальные упражнения (*см. главу «Игры и упражнения»*).

Даже если вы на данный момент не занимаетесь физическим трудом, вам ничего не мешает уделить время умственному. Например, приметьте какой-либо объект вдалеке и оцените его удаленность от вас. Проверьте правильность вашего предположения шагами. Также передвигаясь по какой-либо местности, вы можете представлять, как будет выглядеть карта этой самой местности, линии горизонтали и т.п. Все это можно делать на ходу, стоя или на велосипеде. Такое несложное упражнение поможет вам улучшить способность связывать карту и местность.

**Расслабление.** После аэробной и анаэробной тренировки необходимо выполнить некоторые расслабляющие упражнения. Запомните, что никакая тренировка не должна заканчиваться резко. Каждый подход или забег должен завершаться 5-10минутной ходьбой и растяжкой для того, чтобы мышцы могли отдохнуть, а дыхание восстановилось.

**Типичные программы тренировок.** Единую и эффективную программу для всех создать невозможно, так как люди приходят в ориентирование с разным уровнем физической подготовки. Внизу приведены примеры тренировочных недель для начального, среднего и высокого уровней. Выберите ту, что вам больше всего подходит.

#### **Начальный уровень**

Понедельник	20 минут ходьбы/бега трусцой
Вторник	Отдых
Среда	Посещение клуба спортивного ориентирования
Четверг	Отдых или занятия каким-либо другим спортом
Пятница	20 минут ходьбы/бега трусцой
Суббота	Отдых или занятия каким-либо другим спортом
Воскресенье	Ориентирование

*Примечание: Новички должны начинать с ходьбы и коротких забегов. Затем постепенно следует увеличивать долю бега до тех пор, пока они не смогут пробежать 3-4 км без остановки.*

#### **Средний уровень**

Понедельник	20 минут бег трусцой
Вторник	35 минут бег с картой
Среда	Ночное ориентирование
Четверг	45 минут бег с ускорениями
Пятница	20 минут бег с картой

Суббота	15 минут бег трусцой или отдых
Воскресенье	Ориентирование

*Примечание: Здесь занятия зависят от сезона. Подстройте свои тренировки самостоятельно.*

**Высокий уровень подготовки**

Понедельник	30 минут бега утром 60 минут бега вечером
Вторник	30 минут бега с картой утром 45 минут бега на местности в середине дня 60 минут бега с ускорениями
Среда	30 минут бега утром 45 минут бега с ускорениями или тренировка в клубе вечером
Четверг	35 минут бега с картой утром 70 минут бега с ускорениями вечером
Пятница	30 минут бега утром 45 минут бега по лесистой местности в середине дня 50-60 минут бега
Суббота	Если ожидается соревнование в воскресенье, 20-30 минут бега, если нет – 70 минут бега с ускорениями
Воскресенье	Соревнования или 2 часа бега

