

Янне Салми (Финляндия):



ХОРОШИЙ ТОНУС МЫШЦ МНОГОЕ РЕШАЕТ НА ТРУДНОЙ МЕСТНОСТИ

Ориентировщик отличается от любого спортсмена, тренирующегося на выносливость, двумя аспектами: обладанием навыками спортивного ориентирования и состоянием мускулатуры. О последнем мне бы в этот раз и хотелось поговорить. В том время, как обычный бегун выполняет стандартное монотонное упражнение в ровном темпе на стадионной дорожке, ориентировщик вынужден всегда приспосабливать свой бег к особенностям местности: будь то подъем или спуск, покатый склон, болото, каменистая местность, размытая лесная просека и т.п. Ноги у ориентировщика должны быть сильными и выносливыми, икры и ступни крепкими, руки задают ритм движения. Все должно работать четко и слаженно. Кроме того, если мышцы спортсмена в хорошей форме, это является надежной защитой от травм.

С тренировкой мышц, так же как и с тренировками на выносливость, ситуация следующая: в разное время года имеет смысл варьировать и упражнения. Приблизительно тренировки мышечного тонуса можно разделить на три части (в соответствии со временем года): начало зимы, зиму и начало весны, т.е. сезон соревнований.

В начале зимы набираемся сил. В ноябре и декабре ориентировщикам самое время заняться подготовкой к будущему сезону и посвятить время тренировке мышц и разнообразным упражнениям на выносливость.

Силу и выносливость следует набирать и тренировать в начале сезона тренировок, т.е. в ноябре-январе. Почему? Причина в том, что тяжелые силовые упражнения дают очень большую нагрузку как на общий энергетический обмен веществ, так и в особенности на мышцы.

В описанные периоды упражнения на выносливость должны быть немного утомительными. Особенно пристальное внимание следует уделять тем упражнениям, в результате выполнения которых выделяется много молочной кислоты. В начале зимы в

течение двух месяцев профессиональный ориентировщик может спланировать приблизительно 1-3 силовые тренировки в неделю.

В качестве разминки можно в небыстром темпе выполнять силовые упражнения и упражнения на выносливость. Многие прибегают к помощи тренажеров.

В следующий период тренируем выносливость мышц. После переходного периода тренировки зачастую из качественных превращаются в количественные. Именно поэтому на данном этапе для предупреждения травм от перенапряжения и поддержания себя в беговой форме ориентировщику рекомендуется больше времени уделять укреплению мышц.

Выносливость мышц следует тренировать особенно в зимний период с помощью различных физических упражнений. В преддверии сезона занятий на местности к этим упражнениям прибавятся длинные забеги на спуск/подъем, по снегу, а также ходьба. Все эти виды тренировок должны быть хорошо знакомы любому ориентировщику.

Занятия, организованные клубами спортивного ориентирования, обычно представляют из себя отличные и разнообразные тренировки на мышечную выносливость. Кроме того, после них зачастую организуются различные игры и пробные соревнования. Все это, помимо выносливости и силы, хорошо развивает скорость и ловкость у спортсмена.

В том случае, если такой возможности у вас нет, вы вполне можете посещать занятия по аэробике в местном спортклубе (стэп, спиннинг и пр.). Зимой такие занятия достаточно проводить и один раз в неделю в течение 2-3 недель (особенно если у вас травма или на улице сильный мороз). Таким образом, получается до трех различных видов силовых тренировок и упражнений на выносливость. Для разнообразия тренировочного процесса я бы посоветовал 1-2 раза в неделю включать в занятия получасовые пробежки вместе с упражнениями на выносливость: половина – на ноги, другая – на мышцы верхней части туловища. Начинайте упражнения, делая упор на выносливость, а в конце – на частоту повторений. В качестве дополнения к тренировкам можно использовать элементы стеаэробики, боди-памп, прыжков с шестом и пр.

Комбинации упражнений. Отличный способ сделать занятия долгими и разнообразными – объединить сразу несколько видов спорта. Таким образом, вы получите и достаточную физическую нагрузку, и снизите риск получения травмы от перенапряжения.

Например, для долгой тренировки можно объединить ходьбу на лыжах и бег. Это сочетание особенно удачно, если лыжня не очень хорошая или короткая. Час ходьбы на лыжах плюс час беговых упражнений – от такой тренировки на выносливость пользы как минимум в два раза больше, чем от часового забега.

Хорошим дополнением к занятиям на лыжах или беговым упражнениям может быть бег в воде (или акваэробика) и занятия на кросс-тренажере. Однако здесь все зависит от удобства и расположения бассейна, тренажерного зала, места для занятий на лыжах и т.п. Бег в воде и занятия на кросс-тренажере следует выполнять с интервалами, т.е., например, 1 минута интенсивно, 2-3 – отдых.

Раз в месяц рекомендуется проверять свою физическую форму: используйте элементы из 3-4 видов спорта, длительность тренировки – около 4 часов.

В период соревнований – скорость. Тренировки на скорость начинаются обычно в марте. Недолгие упражнения можно начинать делать, конечно же, и зимой, объединяя их с силовыми тренировками и упражнениями на выносливость.

В период соревнований следует особое внимание уделять силовым тренировкам в обычном режиме и максимальном. Таким образом, уровень силовой подготовки удастся обычно сохранить на несколько месяцев. Чуть позже велосипед может стать отличным инструментом для силовых тренировок, имеются в виду, например, подъемы с усиленным сопротивлением.

Движение круглый год. Умение управлять своим телом и подвижность следует тренировать круглый год с помощью несложных, коротких упражнений. Подвижность, например, вы тренируете каждый день во время утренней зарядки и разминки. Понятно,

что особенно пристальное внимание подобным упражнениям следует уделять в преддверии и во время сезона соревнований. Именно в это время весь организм испытывает большую нагрузку и появляется большая вероятность получения травм, так что хорошая растяжка будет просто незаменима.

Совсем недавно в моду вошли тренировки по системе «Пилатес». Надо признать, что они являются отличной основой для упражнений на умение владеть своим телом, а также подходят для разминки-растяжки перед тренировками на выносливость. Здесь особенно важно четкое, сосредоточенное и спокойное выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета. Как известно, здоровая спина для всех нас является залогом успеха в спорте.

Силовые тренировки и упражнения на выносливость для ориентировщика

Тип упражнений	Основная и максимальная нагрузка	Сила выносливости (мышечная выносливость)	Скорость ловкость	и Умение владеть своим телом и баланс	Подвижность и мышечный баланс
группа мышц	бедра и ягодицы	все группы мышц	мышцы, задействованные при беге	таз, икры, предплечья, (все туловище)	мышцы, задействованные при беге, таз, спина
цель	укрепление мышц	повышение выносливости мышц	энергичный и быстрый бег на местности	и правильное расходование сил	предупреждение травм
способ тренировок	тренажеры, бег/езда на велосипеде по холмистой местности	общая физическая подготовка, аэробика, упражнения на местности	(бег) прыжки, упражнения на местности	ОФП, упражнения на Пилатес	растяжка, спланированные тренировки на укрепление мышц
серии повторения, скорость выполнения	и 3-4 серии по 12... 5 повторов; скорость умеренная	длинные серии (1-3 мин), среднеумеренная скорость	много повторов по 10-30 сек в быстром темпе	спокойные, средней длины, акцент на концентрации внимания и четкости выполнения	подвижность: в спокойном темпе
сопротивление/вес	вес подбирается индивидуально настолько большой, насколько спортсмен сможет выполнять в течение нескольких повторов	собственное тело или прочий небольшой вес/сопротивление, в гору, снег, водоемы	собственное тело или прочий небольшой вес/сопротивление, в/под гору	собственное тело или прочий небольшой вес/сопротивление	
период занятий	ноябрь-январь	на наработку: ноябрь-январь, для поддержания: период соревнований	на наработку: февраль-март, для поддержания: период соревнований	на наработку: февраль-апрель, для поддержания: круглый год	круглый год
продолжительность упражнения	30-45 мин – разминка (напр. выносливость)	45-75 мин	10-30 мин, можно объединить с прочими силовыми упражнениями	10-30 мин, можно объединить с прочими силовыми упражнениями	10-30 мин
Замечания	-осторожно с большими весами! -не рекомендуется спортсменам до 18 лет	-15-30 мин ОФП дополнительно	-для детей рекомендуются разные упражнения в игровой форме, а	-это можно делать даже перед телевизором! -подключите свою фантазию!	-постоянное наблюдение над мышечным равновесием

также маршруты
на развитие
ловкости

Увеличение количества специфических тренировок и повышение их эффективности.

Многие ориентировщики уже в ближайшее время смогут получить всю гамму удовольствий от занятий бегом на местности. Тренировки на местности и упражнения на поднятие мышечного тонуса помогут спортсменам подготовиться к переходу на летние виды ориентирования, а также набрать форму перед сезоном соревнований.

Настало время выстроить свои тренировки сообразно специфике спортивного ориентирования, т.е. уделить особое внимание упражнениям на выносливость и силу ног, а также на увеличение скорости движения.

Беговые упражнения. Перед тем, как вы первый раз выйдете на местность, сначала симулируйте всю планируемую тренировку в спортзале. Приблизительно так:

- *Разминка.* Около 10-15 минут упражнений по системе «Пилатес», плюс упражнения на икры и предплюсну.
- *Беговые упражнения.* 30-45 минут выполняйте упражнения в такой последовательности:
 - основные упражнения на тонус мышц начинайте выполнять в спокойном темпе с подходами по 90 секунд. Затем, увеличивая темп, сокращайте повторы до 30 секунд. Большая часть упражнений – на мышцы туловища и рук, в конце – на ноги.
 - прыжки, в том числе на батуте и через препятствия, слалом, бег по лестнице и пр. Подходы по 30-60 сек, при этом пульс должен оставаться ниже анаэробного порога, т.е. молочная кислота накапливаться не должна!
 - спокойный бег с небольшими ускорениями в течение 1-2 мин.
 - *Конечный этап.* Эстафета или упражнения, включающие в себя быстрый бег, энергичные движения, чтение карты и пр. Длительность 2-10 мин.

Бег по холмистой местности, снегу и воде, ходьба на лыжах в гору, спиннинг. Итак, специфическая тренировка ориентировщика с упором на увеличение силы описана выше. Эти упражнения можно выполнять и для тренировки выносливости. В этом случае длительность упражнений составляет 45-75 мин с невысокой интенсивностью.

Скорость следует тренировать подходами, с максимальной интенсивностью. Например, 10-20 подходов по 15-30 секунд, отдых в два раза дольше времени выполнения. По мере приближения сезона соревнований, повторы следует делать короче и интенсивнее.

Прыжки и упражнения, выполняемые при подъеме в гору. Основные упражнения на прыжки можно начинать выполнять уже в марте. Пусть это будут длинные (по 30-60 сек) подходы средней интенсивности. Такие упражнения отлично развивают мышечную выносливость.

По мере приближения сезона соревнований и во время него эти же упражнения следует выполнять с укороченными повторами по 10-15 секунд с большей интенсивностью. В этом случае они послужат отличным инструментом для развития скорости и выносливости. Однако юным ориентировщикам здесь следует быть особенно осторожными, т.е. не нужно всегда выполнять подобные упражнения с высокой интенсивностью.

Suunnistaja 2007