

А.Ширинян

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ НЕПРОФЕССИОНАЛОВ

***Особенности тренировки ориентировщиков-любителей и спортсменов старшего
возраста.***

**Санкт-Петербург
2005**

Предисловие.

Ориентирование – это спорт для всех, впрочем, не только спорт. Для многих это возможность поддерживать должный уровень физической активности тогда, когда о высоких спортивных достижениях мечтать уже не приходится. Тем не менее, многие бывшие активные спортсмены не расстаются с любимым увлечением и с большим удовольствием продолжают участвовать в соревнованиях. О том, как делать это с пользой для здоровья, а не нанести своему организму серьезный, а порой и непоправимый ущерб, мы попробуем рассказать в этом небольшом издании.

Итак, ориентирование можно назвать техническим (или прикладным) видом спорта группы выносливости. Почему «группы выносливости», понятно – продолжительность непрерывного выполнения соревновательного упражнения бегом, на лыжах или на велосипеде составляет от 15 минут и более. При такой продолжительности выполнения физической нагрузки выносливость как одна из четырех основных форм двигательных способностей человека выходит на первый план. Почему технический? Особых технических приспособлений, кроме компаса, ориентировщики не применяют, но речь идет о том, что результат в спортивном ориентировании не определяется в чистом виде физическими возможностями спортсмена, огромную роль в достижении результата играет специфическая «техника ориентирования». Поговорим об особенностях физической и технической подготовки тех ориентировщиков, которые, в силу возраста и других жизненных обстоятельств, не имеют возможностей для напряженных физических тренировок под руководством квалифицированных тренеров. Такие обстоятельства могут наступить (и наступают) не только с достижением «пенсионного возраста» в спорте, но и в достаточно юном возрасте, когда бывший школьник или студент приступает к активной трудовой деятельности и перестает интересоваться тренерами детско-юношеских спортивных школ и других учебных заведений как перспективный спортсмен.

Для лучшего понимания изложенного далее материала, мы советуем ознакомиться с предыдущими изданиями, такими как «Принципы планирования и контроля физической подготовки в спортивном ориентировании» и «Техника и тактика ориентирования», поскольку в данном издании мы будем пользоваться специальной терминологией и оперировать понятиями, подробно разъясненными в текстах упомянутых выше изданий.

1. Физическая подготовка ориентировщика-непрофессионала.

Основными задачами физической подготовки спортсменов-любителей, а также просто любителей ориентирования как активного образа жизни можно считать развитие и поддержание выносливости, силовых способностей, гибкости и подвижности опорно-двигательного аппарата. Можно задать вопрос: а нужны ли вообще тренировки ориентировщику-любителю? Не проще ли один - два раза в неделю поучаствовать в соревнованиях, получить от самого процесса ориентирования удовольствие и считать задачу оздоровления организма выполненной? Что ж, в принципе, такой подход имеет

право на жизнь. Но тогда забудьте о результатах, о борьбе с соперниками, сконцентрируйтесь на своих ощущениях, чтобы не переусердствовать и не нанести вреда своему здоровью. Многие ли способны, выходя на старт, абстрагироваться от спортивных задач, являющихся самой сутью соревнований, особенно если за спиной опыт побед и

2.

бремя спортивной славы в прошлом? Не для того ли, чтобы занять высокое место или хотя бы оставить позади своего лучшего друга и принципиального соперника, вы выходите на старт? Если так, то предварительная подготовка к участию в соревнованиях просто необходима.

Хотите вы того или нет, но прохождение дистанции ориентирования представляет собой довольно серьезное испытание для организма, особенно нетренированного. Ориентировщик-любитель должен уметь выдерживать до 60 и более минут непрерывного бега по пересеченной местности, преодолевать подъемы, спуски и другие естественные препятствия, и все это на грани биохимического равновесия внутренней среды организма, а иногда и за этой гранью. Вместе с тем, наши возможности (в смысле свободного времени и условий для тренировок) весьма ограничены. Как же с максимальной отдачей использовать те малые промежутки времени, которые мы можем посвятить себе, укреплению своего здоровья?

Прежде всего, давайте оценим, каковы эти возможности, сколько времени мы можем посвятить физической подготовке. Как правило, это один - два выходных в неделю, праздничные дни и период отпуска. Чаще всего именно в это время мы активно участвуем в соревнованиях. Что же остается для тренировок? Немного, но и это время надо использовать с максимальной эффективностью.

Выносливость развивается с помощью физических упражнений малой и умеренной интенсивности, но достаточно большой протяженности. Если у вас нет возможностей для регулярных пробежек протяженностью до 60 минут и более, лыжных или велосипедных прогулок, длящихся, по меньшей мере, полтора-два часа, то рассчитывать на развитие выносливости вам не приходится. Однако многие из тех, кто активно занимался ориентированием в юношеском или более зрелом возрасте, в развитии выносливости особо не нуждаются. Им достаточно поддерживать уровень выносливости, достигнутый в ходе регулярных тренировок в прошлом. Давайте остановимся на тех средствах тренировки, с помощью которых это можно сделать. При этом мы одновременно будем говорить о том, какие еще задачи, кроме развития собственно выносливости, можно решать с помощью этих тренировочных средств.

1.1. Утренние занятия.

Как тяжело заставить себя встать на полчаса раньше, чем обычно. Мы и так, как правило, не высыпаемся, а тут еще впереди тяжелый рабочий день, домашние заботы по вечерам, ребенка надо отвести в детский сад, а вечером забрать оттуда. А за окном темно, холодно, дождь или снег идет. Однако представьте себе, что стоит только организовать себя, заставить несколько раз выйти в такую рань на улицу, как потом вы настолько привыкнете к этому, что вам будет жаль пропустить хотя бы одно утреннее занятие. Это время для тренировок есть у всех, а вот вечером его может и не быть. Свежий, отдохнувший за ночь организм с благодарностью примет небольшую физическую нагрузку по утрам, и отплатит вам с лихвой за проявленную силу воли. Что же можно сделать за эти полчаса? Выйти на улицу и совершить небольшую пробежку (не более 15-20 минут в весьма умеренном темпе), а затем посвятить остальное время упражнениям на растягивание мышц и развитие подвижности суставов. Они, эти суставы, наш главный друг или враг: друг, если вы заботитесь о них, враг – если не уделяете им должного

внимания. Проблемы с суставами (особенно голеностопными, коленными и тазобедренными) являются главной причиной как спортивных травм

3.

и заболеваний, в том числе и у активно тренирующихся спортсменов, так и ограничений подвижности в старшем возрасте.

Итак, **краткое содержание утренней тренировки:**

Пробежка в течение 15-20 минут в умеренном темпе. Если вы почувствуете легкость и желание ускориться, можете сделать после первых 10-ти минут несколько плавных и не очень интенсивных ускорений, но последние пять минут бега должны быть медленными, успокаивающими ваш пульс.

Затем разминка (или скорее «заминка»): 10 минут упражнений на растягивание мышц, прежде всего икроножных мышц и мышц бедра. Уделите особое внимание растягиванию мышц передней поверхности бедра, так как именно их эластичность определяет длину и экономичность бегового шага. Лучший способ растягивания мышц передней поверхности бедра – упругие покачивания в глубоком выпаде (можно со сменой ног прыжком), при этом сила натяжения мышц определяется положением корпуса, который не следует наклонять вперед, а наоборот, лучше слегка подать назад.

Затем выполните амплитудные упражнения – махи ногами у опоры. Поперечные махи выполняются в положении лицом к опоре, нога выпрямлена, но не напряжена, а напротив, расслаблена, акцент делается на отведение ноги наружу, после чего ногу надо как бы «бросить», и она сама вернется в нижнее положение, а затем пройдет внутрь за счет упругих свойств мышц. Эффективно выполнение не менее 50 махов подряд с последующей сменой ног.

Продольные махи выполняются в положении боком к опоре дальней от опоры ногой. Как и в предыдущем случае, нога расслаблена. Акцент делается на заброс ноги назад. При этом расслабленные мышцы обеспечивают захлест голени назад при достижении крайнего положения бедра сзади относительно туловища. Старайтесь добиться того, чтобы бедро уходило назад до горизонтального положения, но делайте это постепенно, ни в коем случае не старайтесь преодолевать сильные болевые ощущения (через легкую боль на первых порах пройти придется, иначе вы не добьетесь необходимого результата), иначе вы можете серьезно повредить мышцы. Критерием правильного выполнения данного упражнения является ритмичность, расслабленность и кратковременность мышечных усилий: вы «бросаете» бедро назад, затем оно достигает крайнего положения (с легким, не акцентированным захлестом голени, который должен происходить сам собой) и идет назад, быстро проходя вертикальное положение и возвращаясь в исходное положение для замаха со слегка согнутым коленом. Продольные махи имитируют один из основных элементов бегового шага – собственно мах. Их следует выполнять не менее чем по 50 раз со сменой ног.

Завершите разминку круговыми вращениями рук (как прямых, так и согнутых в локтях), таза, туловища и головы. Если на вашей спортплощадке есть соответствующий инвентарь, выполните несколько упражнений на развитие силы мышц туловища, например, поднесение прямых ног к перекладине в положении виса.

Закончив упражнения, спокойно идите домой, примите душ, слегка позавтракайте (а лучше ограничьтесь чашкой чая, кофе или сока), и с чувством выполненного долга начинайте свой трудовой день.

Резюме: 7 утренних пробежек в неделю дадут вам 100 – 150 минут бега (это может составить от 15 до 30 километров), а также около 100-120 минут общеразвивающих упражнений. Такая недельная нагрузка сама по себе уже является поддерживающей, а если к ней добавятся еще 2-3 тренировки в неделю,

4.

считая соревнования по субботам и воскресеньям, вы можете почувствовать себя настоящим спортсменом. Для примера – общий объем физической нагрузки у футболистов-профессионалов во время сезона игр редко превышает 7-8 часов в неделю.

1.2. Вечерние тренировки.

Если вам легче найти свободное время вечером, делайте то же самое, но постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. В вечернее время можно позволить себе и более высокую интенсивность бега, чего не следует делать по утрам. Если у вас есть больше, чем полчаса, увеличьте как беговую, так и разминочную часть тренировки. Не увлекайтесь бегом ради бега. С возрастом общеразвивающие упражнения приносят гораздо больше пользы, чем просто бег. Соотношение времени, затраченного на циклические упражнения (бег, лыжи, плавание, велосипед) и на общеразвивающие упражнения (развитие гибкости и силы), должно составлять примерно 50 на 50.

Чем еще можно заняться, если у вас есть свободное время после работы? Сходите в бассейн. В вашем распоряжении будет 30 минут для занятий в хорошо оборудованном спортивном зале, а также 30 минут для плавания. Максимально эффективно используйте время в спортзале. К упражнениям на гибкость и подвижность, описанным выше, добавьте упражнения на укрепление мышц туловища, особенно спины. Почему спины? Спросите об этом у тех, кто страдает радикулитом или защемлением седалищного нерва (что, в принципе, одно и то же), а таких немало среди ориентировщиков. Здесь необходимо сделать «лирическое отступление», а к занятиям в бассейне мы еще вернемся. Бег – это серьезная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, особенно с учетом того, что наш собственный вес с возрастом, увы, не уменьшается, а как раз наоборот... Суставы нижних конечностей играют при беге роль амортизаторов, смягчая удары стопы о грунт. Первым принимает на себя удар голеностоп. Сильная и упругая стопа в сочетании с ее правильной постановкой на грунт – вот первый защитный барьер на пути удара по позвоночнику. Укрепление стопы (а это, в первую очередь укрепление всех мышц голени) – это еще и профилактика всевозможных растяжений и подвывихов, столь частых у ориентировщиков в связи с бегом по неровному грунту в лесу. Затем наступает очередь коленного сустава. Здесь особое значение приобретает сила и упругие свойства мышц бедра. Плохо укрепленный коленный сустав не выполнит амортизационную функцию, что со временем неизбежно приведет к возникновению хронической травмы внутри самого сустава, а именно, повреждению одного из менисков, а это уже влечет за собой, как правило, необходимость хирургического вмешательства. Последний барьер на пути к позвоночнику – тазобедренный сустав. В силу своего анатомического строения этот сустав не играет особой роли в амортизации нежелательной ударной нагрузки, но может пострадать от нее сам. Затем удар принимает на себя позвоночный столб, точнее нижняя его часть – крестец и поясница. Мышцы, расположенные в области таза, а также вдоль позвоночного столба, могут значительно смягчить удар, если они укреплены должным образом.

Мышцы нижней части передней поверхности туловища (называемые в обиходе брюшным прессом), не играют непосредственной роли в амортизации ударной нагрузки, однако их развитие и укрепление обеспечивает сохранение правильного положения туловища при беге, иначе говоря, правильной беговой осанки.

5.

Нарушение беговой осанки (чаще всего, это наклон туловища вперед относительно положения таза) также приводит к ухудшению амортизации ударных нагрузок при беге.

Для укрепления мышц туловища (как спины, так и живота) очень полезны упражнения, которые можно выполнять в спортзале (в том числе и на тренажерах), но которые нельзя

выполнять на открытом воздухе в сырое и холодное время года, так как они выполняются в лежачем положении. Поскольку при удержании позвоночника мышцы туловища несут статическую нагрузку, то и упражнения по их укреплению имеют чаще всего статический характер.

Укрепление мышц спины:

1. 1. 1. Лежа на коврик лицом вниз, вытяните руки вверх, а затем оторвите выпрямленные руки и ноги от опоры. Старайтесь не сгибать ни руки, ни ноги, при этом не тянитесь носками ног вперед, напротив, слегка подайте носки на себя и тянитесь пяткой вперед. Обязательно оторвите от опоры бедра, хотя бы в нижней их части. Удерживайте тело в таком положении в течение нескольких десятков секунд, затем отдохните и повторите упражнение. Цель – довести время удержания выпрямленных рук и ног на весу до нескольких минут (хотя для начала и одной минуты будет вполне достаточно). Это же упражнение можно выполнять и лежа частью туловища на скамейке (табуретке, стуле).
2. 2. 2. Лягте бедрами на скамейку (лицом вниз) и попросите партнера придерживать вас за голеностопные суставы. Поставьте руки за голову и совершайте медленные движения туловищем вверх и вниз, сперва прогибаясь, а потом опуская голову с туловищем вниз в исходное положение.
3. 3. 3. Примите положение виса лицом вперед на верхней рейке шведской стенки. Опираясь лопатками о стенку, отведите вперед туловище с выпрямленными ногами (туловище и ноги должны составлять прямую линию) и удерживайте тело в данном положении в течение нескольких секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение несколько раз.

Укрепление мышц живота:

1. 1. 1. Лежа на спине, медленно поднимайте вытянутые вверх выпрямленные руки и ноги до тех пор, пока вам позволяет ваша природная гибкость, а затем медленно возвращайтесь в исходное положение.
2. 2. 2. Выполните упражнение 2 из предыдущего раздела с точностью до наоборот, то есть лежа на скамейке лицом вверх. Не старайтесь увеличивать темп выполнения упражнения, делайте его медленно, задерживаясь в тех положениях, в которых мышцы живота несут максимальную нагрузку.
3. 3. 3. В положении виса на перекладине или шведской стенке медленно поднесите выпрямленные ноги к перекладине (или просто поднимайте их как можно выше) и так же медленно опускайте их.

Все это можно выполнять и в том случае, если боли в спине уже беспокоят вас. В этом случае выполняйте все упражнения с большой осторожностью, старайтесь избегать появления болевых ощущений в области поясницы, чтобы не усугубить проблему.

Вернемся в зал «сухого» плавания. Уделите не менее 10-15 минут упражнениям на укрепление мышц туловища, разомните и растяните как следует мышцы рук и ног (см. описание утренних тренировок), выполните энергичные круговые вращения руками, чтобы как следует разогреться на суше, и смело прыгайте в воду.

6.

1.3. Плавательные тренировки.

Если вы владеете различными стилями плавания, то мы рекомендуем плавать преимущественно кролем, так как именно этот вид плавания лучше всего развивает мышцы грудной клетки и способствует увеличению жизненной емкости легких. Если не умеете плавать кролем – плывите пока что брассом или на спине, но все же старайтесь освоить кроль, а именно, его главный элемент – поворот головы для вдоха с последующим резким выдохом в воду. Старайтесь плыть в большей степени за счет работы ног, чем рук

– это наиболее рациональный стиль, позволяющий увеличить длину проплываемого без отдыха отрезка. Работайте бедрами, колено почти выпрямлено, носки развернуты внутрь. Сократите частоту движений за счет большей амплитуды движения бедер. Старайтесь дышать под каждый четвертый гребок руками (под одну и ту же руку), или же на каждый третий гребок (поочередно под разные руки). При возникновении утомления делайте небольшие паузы для отдыха, либо переходите на менее энергоемкие стили плавания – брассом или на спине. Если из 30 минут занятий вы проплывали в сумме не менее 20 минут, можете считать, что вы провели время в бассейне с пользой для здоровья.

1.4. Посещение фитнес-центра, тренажерного зала или занятий по аэробике.

И то, и другое, и третье очень полезно для здоровья и поддержания физической формы, и, хотя напрямую не имеет отношения к занятиям ориентированием, пойдет вам в зачет для суммирования общего времени физической нагрузки за неделю. При занятиях фитнесом или аэробикой вами руководит инструктор, а вот в тренажерном зале он бывает не всегда, к тому же, у вас свои задачи. Давайте вспомним о том, как важно укреплять суставы и займемся этим с помощью тренажеров и других тренировочных средств.

Укрепление стопы.

1. Лучший способ укрепить мышцы, окружающие голеностопный сустав, и увеличить поперечное сечение и прочность сухожилий (в том числе ахиллова, надрыв которого представляет серьезную и долго не заживающую травму) - это упражнения с отягощением. Медленно привставайте на носки и так же медленно опускайтесь, имея на плечах дополнительное отягощение (от 40 до 80 процентов от вашего собственного веса). Для увеличения амплитуды движений встаньте на край помоста и опускайтесь на пятках ниже уровня помоста. Выполните аналогичное упражнение с помощью тренажера, поднимая большой вес за счет разгибания голеностопного сустава.

2. Ходьба на цыпочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Укрепление колена.

1. Медленные приседания со штангой либо аналогичные упражнения на тренажере – поднимание веса за счет разгибания ног в коленном суставе. Сопротивление – 130 – 150% от собственного веса (или штанга весом 30-50% от веса вашего тела).

2. Разгибание ноги в колене за счет подъема голени с внешним сопротивлением (10-20% от веса тела) или без него (выполняется в положении сидя на стуле).

3. Выпрыгивания из положения приседа («лягушка»). Это, кстати, довольно «жесткое» упражнение, после него иногда так болят бедра, что трудно ходить по лестнице. Чтобы уменьшить негативные последствия, желательно сразу после серии из 15-20 прыжков выполнить упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра.

7.

1.5. Чем заняться по выходным дням.

Если есть соревнования по ориентированию, вопрос отпадает сам собой – мы все же ориентировщики, разве можно пропускать такую возможность позаниматься любимым делом? Впрочем, не всегда ориентирование доставит вам полноценное удовольствие, но об этом позже. Сейчас вернемся к вопросу, чем заняться по выходным, если соревнований по ориентированию нет. Нечасто выпадает возможность потренироваться в течение одного - двух часов и даже более. Но готовы ли мы к этому, да и нужны ли такие тренировки в нашем-то возрасте? Не лучше ли в лес за грибами сходить? Что же, иногда и в лес за грибами сходить полезно, полезнее, во всяком случае, чем бегать два часа подряд, особенно если ваши ноги к этому не привычны. Однако, шутки в сторону. Длительные нагрузки умеренной интенсивности очень полезны для организма в целом, но могут представлять угрозу для опорно-двигательного аппарата, если он к таким нагрузкам недостаточно подготовлен. Особенно опасен бег по твердому грунту. На втором часу

работы мышцы устают, стопа «проваливается», пятка шлепает о землю, осанка нарушается, координация движений ухудшается, внимание ослабевает. Итог – внезапное падение, удар ногой об корягу или бревно, подвернутая стопа – и вот те раз - острая травма. А если нет, «забитые ноги», ноющий мениск, боли в пояснице – вот те и два - травма хроническая.

Вывод: если хотите провести длительную тренировку – вставайте зимой на лыжи, летом садитесь на велосипед, или же отправляйтесь в кросс-поход: полубегом, полупешком, все больше по горам и холмам, все это полезнее, чем долгий и нудный медленный равномерный бег.

Очень увлекательным видом тренировки может стать кросс-поход с картой по незнакомой местности. Вы скажете с гордостью, что такого не может быть, потому что не может быть никогда, ибо незнакомой местности, на которую существует спортивная карта, просто не бывает. Недаром же вы участвуете во всех соревнованиях по ориентированию, проводимых в радиусе, по крайней мере, полутора сотен километров от вашего дома. Пусть так, тогда возьмите другую карту, не спортивную, а топографическую, «полукилометровку» или «километровку». Выберите местность посуше да поинтереснее, оденьтесь поосновательнее, возьмите запас питья (и даже немного еды), наметьте себе цель по карте, и в путь! Лучше по лесу, без дорог, все больше по компасу, на карте-то и читать особо нечего, не для ориентировщиков она составлена (да и вообще не ясно кем и для кого), а уж простым смертным по ней и подавно не сориентироваться. Но вы-то сумеете, уж если не ориентировщик, то кто другой сможет? Заодно и посмотрите, может хорошая для ориентирования местность сыщется, подскажете кому надо, где карту составить стоило бы. Но на такую тренировку лучше не отправляться одному, возьмите с собой равного по силам товарища. Будет с кем и словом на бегу перекинуться, и мнением том, куда дальше бежать, обменяться. Да и безопаснее вдвоем в лесу глухом и дремучем, ведь не Нижний же парк с фонтанами отправляетесь смотреть, а такую местность, где еще не ступала нога человека с компасом и картой в руках и шиповками на ногах.

Если же серьезно, используйте свободное время в выходные дни для таких тренировок, которые нельзя провести в городе по будням – длительных, интересных, дающих физическую нагрузку и психологическую разгрузку. Два выходных в неделю, три-четыре часа физической нагрузки – это больше половины всего вашего недельного объема тренировочных занятий.

8.

1.6. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Вот и настало долгожданное субботнее (или воскресное) утро. Пора отправляться за город, к месту старта. И неважно, как называются предстоящие соревнования – Мемориал Павлика Морозова или Приз Второгодника, других-то сегодня все равно нет, значит едем на эти. А стоит ли тратить время (и деньги, кстати) на то, чтобы пробежать дистанцию, предназначенную для детей младшего школьного возраста, по карте, которую мы выучили наизусть еще в прошлом (Двадцатом) веке? Одним словом, к решению вопроса о том, ехать ли на сегодняшние соревнования, надо подходить критически. В этом разделе мы абстрагируемся от вопроса, будет ли нам интересно побегать по данной карте. С точки зрения физической подготовки нас интересует лишь вопрос, сколько мы сегодня пробежим и с какой скоростью.

Так называемую «среднюю» дистанцию (бывший «спринт»), а также нынешний спринт и прочее парковое и «городское» ориентирование придумали, конечно, не ля любителей активного отдыха, и уж тем более не для «ветеранов». Обидно, понимаешь, ехать за тридевять земель, чтобы протрусить двадцать минут по лесу с картой, десять раз вставить чип в станцию (или карточку в компостер), заметную с ближайшей дороги на расстоянии в добрую сотню метров, и, не успев как следует вдохнуть живительного лесного воздуха,

пересечь финишную черту, проиграв при этом какие-то пять минут («одними ногами ведь, ей Богу, ни минуточки ни на одном КП не оставил!») и заняв в итоге мало приличное предпоследнее место. Но тут уж ничего не поделаешь, написано – спринт, значит, спринтуй, как умеешь.

Шутки в сторону! Надо, конечно же, использовать любую возможность побегать с картой по дистанции, но если эта дистанция слишком коротка, добавьте себе нагрузки, проведя перед стартом хорошую пробежку, а после финиша пробегите ее еще раз, заодно прохронометрируйте повторное пробегание по КП, и у вас появится неплохой материал для дальнейшего анализа.

Если трасса короткая и простая технически, не старайтесь преодолеть ее в полную силу, если только это не особо значимый для вас старт. Лучше пробегите эту же дистанцию еще раз (или другую, если есть такая возможность). Помните, что выходные бывают не так уж часто, а форму поддерживать надо.

Если уж совсем серьезно, то соревновательная нагрузка – вещь довольно тяжелая. В тренировке на выносливость объем работы с интенсивностью на уровне соревновательной даже для очень сильных спортсменов не должен превышать 30-35% от общего объема физической работы. Поэтому не следует все соревнования рассматривать с точки зрения достижения максимально возможного результата. Если дистанция соревнований была короткой, это не всегда плохо, просто нужно добавить еще несколько десятков минут нагрузки, пробежав до или после соревнований несколько километров в медленном темпе. А вот что действительно необходимо перед стартом, это полноценная разминка. Без нее вы и результат хороший не покажете, да и травму, не дай Бог, получите. Основные задачи разминки: разогрев мышц до оптимальной температуры, доведение эластичности мышц и связок, а также подвижности суставов до необходимого уровня, а также выход на стабильно высокий уровень циркуляции крови и потребления кислорода. Разминка должна занимать не менее 15-20 минут и заканчиваться не ранее 10-ти, но не позже 3-х минут до старта. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в ходе разминки должна быть кратковременно доведена до уровня ЧСС_{АнП}, а оптимальный уровень ЧСС в момент выхода на стартовую линию составляет 60-70% от индивидуального значения ЧСС_{макс}.

9.

2. Особенности тренировки спортсменов старшего возраста.

Возраст есть возраст, от него никуда не убежишь, и с этим необходимо считаться.

Ошибочно считать, что и в тридцать лет, и в пятьдесят наш организм все так же готов к высоким нагрузкам. Как поется в одной песне: «Мы все те же, да не те...».

Что же происходит с нами с возрастом, что мы теряем, а что приобретаем? Приобретаем, увы, немного, прежде всего опыт, хладнокровие, умение трезво оценивать ситуацию. А вот теряем немало. Многие «ветераны» испытывают проблемы со зрением. Хорошо, если помогают контактные линзы, если нет, запасаемся очками, да еще такими, чтобы карту читать помогали и вперед смотреть не мешали. Но это еще полбеды. С возрастом неизбежно снижаются такие показатели как максимальная аэробная мощность, работоспособность в смешанном аэробно-анаэробном режиме (читай, уровень анаэробного порога), уменьшается также подвижность суставов и эластичные свойства мышц, особенно если за ними не следить должным образом. Зато почти не уменьшается способность работать в чисто аэробном режиме (аэробная выносливость), если ее, конечно, должным образом поддерживать. Бег становится более экономичным, то есть при меньших затратах энергии мы способны поддерживать достаточно ровную и сравнительно высокую «крейсерскую» скорость. А вот сверхусилия нам теперь противопоказаны. Значительно большие затруднения, чем прежде, вызывает у нас преодоление крутых подъемов и спусков, бег по болоту и бурелому. Не способны мы и на отчаянный финишный спурт. Все это приходится учитывать в процессе тренировок и участия в соревнованиях.

Тренировка выносливости должна носить более аэробный характер, чем это было в юном возрасте. Тренировки в чисто аэробной зоне должны составлять около 75-80% от общего объема. Остальные 20-25% приходятся на смешанную аэробно-анаэробную зону (уровень нагрузки между аэробным и анаэробным порогами). Небольшую часть тренировочной работы можно проводить и в более жестком режиме, но при этом следует уменьшить продолжительность таких ускорений, а также увеличить интервал отдыха между ними. Работу на высоком пульсе полезно проводить не в чистом «беговом» виде, а в сочетании со скоростно-силовой нагрузкой (например, бег или ходьба в гору, легкие прыжковые упражнения, специальные упражнения на технику бега).

Границами зон интенсивности для вас служат индивидуальные значения ЧСС, которые можно рассчитать исходя из индивидуального максимума ЧСС. Максимальное значение ЧСС следует определять осторожно, стараясь не перенапрягаться. Безопаснее всего это сделать, преодолевая крутой подъем. Помните, что организм должен быть подготовлен к максимальным (пусть и кратковременным) нагрузкам. Совершите небольшую пробежку, проведите хорошую разминку, а затем приступайте к делу. Выберите достаточно крутой, но удобный для бега подъем длиной не менее 200 метров и совершите несколько «восхождений», постепенно увеличивая мощность усилий и измеряя ЧСС в конце каждого подъема. Надежнее всего это сделать с помощью спорттестера POLAR, но можно и вручную, с помощью секундомера. О том, как это делается, вы сможете прочитать в издании «Принципы планирования и контроля физической подготовки в спортивном ориентировании». Если ЧСС перестала расти с увеличением скорости бега, тест можно прекращать.

Верхняя граница ЧСС при работе в чисто аэробной зоне составит для вас около 70-75% от максимальной ЧСС. Смешанная устойчивая зона (АП – АНП) – это

10.

диапазон от 80 до 85 процентов от ЧСС_{макс}. Нагрузки на уровне 90 – 95% от ЧСС_{макс} должны быть кратковременными, а выходить на уровень 95 – 100% от ЧСС_{макс} и вовсе не рекомендуется.

Скоростно-силовые тренировки мы рекомендуем проводить, хотя бы в поддерживающем режиме. К ним относятся, прежде всего, бег, прыжки или ходьба в гору. Бег в гору рекомендуем выполнять двумя различными способами, чередуя их между собой. Первый способ – подъем в гору за счет работы голенистопа. Выберите крутой подъем по достаточно утоптанной дорожке или тропе, наклоните туловище вперед и поднимайтесь в гору короткими частыми шагами, отталкиваясь только стопой, практически не сгибая ногу в колене. Опускайтесь на пятку до конца, тем самым вы увеличите как амплитуду движений, так и продолжительность работы мышц-разгибателей стопы. Такой способ забегания в гору очень эффективен и экономичен, особенно на крутых подъемах с плотным грунтом. К вашему удивлению, вы не почувствуете в конце подъема особого утомления. Второй способ – бег с высоким подниманием бедра. Не старайтесь увеличить длину шага, совершайте частые движения, сохраняя скорость за счет энергичной постановки стопы, которая как бы падает сверху вниз. Такой способ бега в гору не слишком эффективен, но может использоваться в тренировке как упражнение на технику бега (отработка подъема бедра в цикле бегового шага).

Ходьба в гору способствует укреплению мышц-разгибателей коленного и тазобедренного суставов. Ходить надо широким шагом, с акцентированным отталкиванием стопой (в стиле лыжной шаговой имитации). Прыжки в гору надо выполнять на пологом подъеме. Прыгать в гору безопаснее, чем выполнять прыжковые упражнения на равнине, поскольку заметно смягчается ударная нагрузка при приземлении на стопу.

Силовые и общеразвивающие упражнения описаны нами в предыдущих разделах.

Осталось только упомянуть об отдыхе между нагрузками и о восстановительных средствах. Спортсменам старшего возраста не следует тренироваться в режиме недовосстановления от предшествующих нагрузок, поэтому после соревнований или тяжелых тренировок оставляйте себе достаточно времени для восстановления. Не тренируйтесь через боль, внимательно прислушивайтесь к своему организму. Ни в коем случае не тренируйтесь на фоне заболеваний или с недолеченными травмами!

В качестве восстановительных средств рекомендуются традиционные баня и массаж. Освойте приемы самомассажа мышц голени и бедра, а вот спину и поясницу попросите «проработать» кого-нибудь из знакомых, владеющих приемами массажа. После соревнований в жаркую погоду обязательно примите ванну комнатной температуры, и, наоборот, при переохлаждении сразу же примите горячую ванну, если нет возможности зайти в парилку.

Особый разговор о том, чтобы следить за собственным весом. Есть люди с такими особенностями обмена веществ, которым лишний вес не грозит даже в очень солидном возрасте. Но для большинства все же лишний вес становится проблемой с возрастом. Частично это связано с увеличением поперечных размеров скелета, что для многих является неизбежным и необратимым процессом, но нельзя на это списывать весь лишний вес. Одними нагрузками эту проблему не решить, придется ограничить себя в потреблении продуктов. Не будем подробно останавливаться на этом вопросе, скажем лишь, что потребность в калориях с возрастом уменьшается заметно в силу двух основных причин – уменьшения общего уровня физической активности, а главное – в результате роста эффективности метаболических процессов, то есть более экономичного расходования энергии, вырабатываемой в ходе усвоения пищи.

11.

3. Техника и тактика ориентирования.

3.1. 3.1. Особенности выполнения технических приемов.

Основы техники и тактики ориентирования изложены в издании «Техника и тактика ориентирования», с которым мы уже рекомендовали вам ознакомиться. Остановимся лишь на некоторых особенностях, которые необходимо учитывать спортсменам старшего возраста.

Проблемы со зрением (дальнозоркость) не могут не оказывать влияние на способности к восприятию карты, особенно на бегу. Это, в свою очередь, сказывается на выполнении технических приемов, связанных с чтением карты, особенно ее мелких деталей. Таким образом, возникает необходимость основываться на более четких и хорошо читаемых на карте ориентирах. По сути дела речь идет о вынужденном применении приемов обобщающего чтения карты, когда совокупности компактно расположенных мелких объектов и отдельных форм рельефа рассматриваются как некий единый ориентир. Внутри таких участков, насыщенных мелкими объектами, можно и нужно применять приемы пространственного ориентирования, основанные на работе с компасом и оценке пройденного расстояния. Это означает лишь одно: компас для «ветеранов» - инструмент гораздо более важный, чем для более молодых ориентировщиков. Существуют две принципиально различных разновидности спортивных компасов на плате и на пальце. Большинство спортсменов старшего возраста пользуются компасом на плате, поскольку они начинали свою спортивную карьеру с такими компасами. Компас на пальце позволяет быстрее ориентировать карту, освобождает одну руку от каких-либо инструментов, поскольку его носят в той же руке, которой держат сложенную для удобства обращения карту. Стоит ли переучиваться? Пожалуй, нет, и вот почему.

Дело в том, что та рука, в которой спортсмен держит компас, становится у него «ведущей» в прямом смысле этого слова, то есть ведет его за собой в нужном направлении. Компас «на пальце», как об этом уже было сказано, большинство

спортсменов держит в левой руке, а компас «на плате» - в правой. При этом компас в первом случае всегда располагается чуть левее, а во втором случае - чуть правее направления взгляда вперед. Это самое «чуть» спортсмен обучается компенсировать на бегу, чтобы его не уводило в сторону. Величина, а главное – направление этой компенсации различны для обеих моделей компасов, отсюда возникают серьезные проблемы при выдерживании направления движения при переходе от одной модели к другой. К тому же, компас на плате обеспечивает движение в заданном направлении с большей точностью, чем компас на пальце, а это, как уже было упомянуто выше, может иметь особое значение для тех, кто имеет проблемы со зрением. Не забудем и про увеличительное стекло на плате компаса, которое может стать дополнительным помощником в таких случаях.

Следует также отметить, то разница между приемами скоростного и точного ориентирования для спортсменов старшего возраста не столь значительна. При относительно невысокой скорости бега уменьшается плотность потока информации, с которой нам необходимо справляться. Появляется возможность чаще обращаться к карте и определять свое местоположение с большей степенью надежности. Это сказывается, в том числе, и на выборе вариантов, на чем мы остановимся в следующем разделе.

12.

3.2 Особенности тактики для ориентировщиков старшего возраста.

Для тех, кто не имел возможности ознакомиться с изданием «Техника и тактика ориентирования», повторим кратко основные критерии выбора вариантов, а затем остановимся на их особенностях применительно к ориентировщикам - любителям в целом и спортсменам старшего возраста в частности.

1. Принцип скорейшего достижения цели.

Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования.

2. Принцип надежности ориентирования.

Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании.

Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты

3. Принцип уменьшения риска.

Следует избегать вариантов, которые выглядят сомнительно с точки зрения проходимости. Так, например, даже узкая полоска 100% «зеленки» может оказаться абсолютно непроходимой. То же самое относится к непроходимым скалам и болотам, водным преградам, грунтовыми обрывам, заборам и оградкам. Следует, по возможности, избегать больших пространств, обозначенных второй градацией проходимости (растр или штриховка), поскольку согласно описанию данных условных знаков скорость бега внутри таких участков может снижаться на 80%, что соответствует пятикратному обходному пути

4. Принцип экономичности.

При наличии двух более-менее равноценных вариантов выбирать следует тот, где условия бега требуют меньших энергозатрат, то есть отсутствуют крутые подъемы и спуски, труднопроходимые участки и другие естественные препятствия, иными словами, более удобный для бега вариант. Этот принцип не должен вступать в противоречие с принципом

скорейшего достижения цели - более удобный вариант не должен по времени прохождения существенно отличаться от самого быстрого.

5. Принцип учета индивидуальных особенностей.

У каждого ориентировщика есть свои сильные и слабые стороны. Один обладает хорошими силовыми качествами, легко бежит в гору и по болоту, зато не любит бегать по дорогам, другой, наоборот, обладает хорошей легкоатлетической подготовкой и быстро бежит по дороге, но не любит преодолевать участки густой растительности и завалы в лесу. Третий может быть относительным «тихоходом», но зато почти не теряет времени при беге по зарослям и бурелому. И, наконец, есть всесторонне подготовленные спортсмены, которые не теряются в любой ситуации. Естественно, что каждый из них будет выбирать такой вариант, на котором он лучшим образом проявит свои сильные стороны и скроет слабые.

Выбор варианта зависит также и от того, находится ли ориентировщик в начале пути, пока он еще бежит со свежими силами, или же ближе к концу, когда начинает сказываться общее физическое утомление. В последнем случае надо строго соблюдать принцип экономичности и стараться избегать участков, прохождение которых требует больших физических усилий.

13.

Для ориентировщиков - любителей и даже для спортсменов старшего возраста на первом месте стоит, как и для всех остальных ориентировщиков, первый принцип: чем быстрее, тем лучше. Второй принцип для вас менее значим, поскольку сравнительно медленно бегущий спортсмен имеет больше времени на работу с картой и компасом, о чем мы говорили в предыдущем разделе. С техникой у вас должно быть все в порядке по определению, так сказать (немалый опыт за плечами, нет секретов в ориентировании). Отсюда вывод – технические трудности не страшны, не стоит упрощать себе жизнь, да и не интересно это – по дорогам бегать и «чайник» сумеет. Третий принцип очень важен, ведь что молодому по плечу, то ветерану, скажем так, не всегда. Забудьте девиз: «Мы прорвемся!», можно ведь и застрять надолго перед высоким забором или другим труднопреодолимым препятствием. Не менее важен и четвертый принцип, причем рекомендуем соблюдать его безоговорочно, иногда даже в ущерб потенциально возможному выигрышу во времени. Береженого, как говорится, Бог бережет. Ну и, наконец, индивидуальные особенности (пятый принцип) учитывать также необходимо, к тому же сильных сторон становится все меньше, а слабых, увы, все больше и больше.

Что касается регулирования скорости бега, то на первый план выходит одна задача – не бежать слишком быстро, чтобы хватило сил до конца дистанции. Варьирование скорости в связи со сложностью технико-тактических задач отходит на второй план, бег с ориентированием должен стать более равномерным по скорости, а само ориентирование – более надежным.

Одним словом, то, что в битве за результат в молодые годы мы называли тактической дисциплиной (ссылаемся, опять таки, на упомянутое выше издание по технике и тактике), теперь следует называть «тактическим благоразумием».

3.3. 3.3. Тактика участия в многодневных соревнованиях.

Основные ветеранские чемпионаты (будь то национальное первенство или Чемпионат Мира среди Мастеров – такое название носит теперь всемирный ветеранский форум) проводится по формуле с двумя предварительными и одним финальным забегом. Такая формула предполагает, что вы проходите три полноценных трассы за четыре дня, имея всего лишь один день отдыха перед финалом. Это накладывает некоторый отпечаток на раскладку сил, ведь в предварительных стартах вам не нужна победа любой ценой, медали разыгрываются лишь в финале. При этом все же надо в этот финал попасть, но если вы не

можете решить эту задачу «малой кровью», скорее всего, вам нечего делать и в главном финале. Лучше уж «утешиться» в финале В или С среди себе подобных. В этом смысле показателен пример Чемпионата Мира среди ветеранов, проходившего в окрестностях Санкт-Петербурга летом 1995 года при широчайшем представительстве российских ветеранов. По окончании предварительных забегов многие из них возглавляли классификацию, выиграв при этом оба предварительных забега. Кто же из них победил в финале? Да никто, за редким исключением. Экономить нужно не только физические силы, но и нервную энергию, а также отпущенный свыше «ресурс» спортивного везения, удачи, так сказать. Конечно, если победа в предварительных стартах придет сама собой, от нее не откажешься, но стремиться надо совсем к другому.

Во-первых, надо снизить интенсивность бега до 80-90% от максимальной.

14.

За счет этого можно повысить надежность ориентирования, избежать ошибок, чтобы не удлинить себе дистанцию (опять-таки экономия!), и, что самое главное, быть предельно внимательным при отметке на КП, ведь один «чужой» КП вместо своего, и прощайте надежды на медаль!

Во-вторых, можно и нужно внимательнее ознакомиться с особенностями местности, карты, планирования дистанции и прочими «местными достопримечательностями». Эта дополнительная информация может сослужить вам добрую службу в решающей битве.

В третьих, а может быть и во-первых, опять таки, силы наши не беспредельны. Три дня подряд в соревновательном режиме может выдержать не каждый, а бег с более низкой интенсивностью не только экономит силы, но и способствует накоплению нервной и физической энергии, особенно с учетом дня отдыха перед финалом.

А что касается издержек, то они невелики. Победители предварительных забегов стартуют в финале в конце стартового листа. А всегда ли это хорошо? В жаркое время года это несколько лишних градусов тепла. В любое время года это вероятность того, что все, кто стартовал впереди, убегут от тебя, и ты не сможешь воспользоваться их невольными услугами при выходе на хорошо замаскированный КП. А уж уверенность в своих силах добывать таким способом и вовсе не слишком умно. Приехал бороться за победу – будь уверен в себе еще до выхода на старт!

Заключение.

Вот, пожалуй, и все, что мы хотели вам сказать. Осталось только пожелать удачи в предстоящих соревнованиях, хорошего здоровья, поменьше травм и болезней, побольше положительных эмоций, полученных на лесных стадионах. Конечно, многое осталось «за рамками повествования», но мы и не ставили себе задачу рассказать обо всем, что волнует ориентировщиков с большим жизненным опытом и стажем. Многое вы знаете и сами, мы лишь остановились на тех аспектах, по которым нам есть что сказать. Жизнь не стоит на месте, наш любимый вид спорта развивается довольно бурно, и надо следить за всем, что происходит в мире ориентирования, чтобы не отстать от жизни. Мы можем лишь еще раз порекомендовать прочитать подготовленные нами издания, список которых приведен на последней странице обложки. Знание – сила, не так ли?

Удачи на лесных стадионах!

Отзывы, замечания и пожелания присылайте по адресу: shar@skiline.ru

Заранее благодарю!

Александр Ширинян

Мастер Спорта СССР с 1974 года

Кандидат в сборную СССР 1974 и 1977 года

Вице-чемпион СССР среди ветеранов 1987 года.

13-ти кратный чемпион г.Ленинграда (1974 – 1983 г.г.)