

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей

Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района
Санкт-Петербурга

Научно-методическая статья

"Тренировки ориентировщика в зимний подготовительный период"

Авторы:

П.д.о. ГБОУДОД ДТДиМ Колпинского района СПб Лахманов Алексей Сергеевич

П.д.о. ГБОУДОД ДТДиМ Колпинского района СПб Лахманова Татьяна Петровна

Санкт-Петербург

2014г

Тренировки ориентировщика в зимний подготовительный период

Для тренировок в декабре, январе в большинстве своём характерны объемные тренировки на низком пульсе 120-150 уд/мин. Как говорят спортсмены «На автопилоте». Смысл в том чтобы не перешагивать аэробный порог – простыми словами это, когда организму полностью хватает поступающего в него кислорода для выработки необходимой энергии. О пользе и смысле такой тренировки вы можете прочитать в соответствующих источниках.

Для успешного выступления в предстоящем сезоне каждому из вас необходимо набрать минимальный объем км для создания базы физической формы. Только обладая хорошей базой, вы сможете успешно преодолевать длительные расстояния и вовремя восстанавливаться во время многодневных соревнований. Важную роль в этом играет уровень гликогена в крови. Вот скорость и количество его выработки вы и будете нарабатывать.

Примерные минимально необходимые км на месяц (декабрь и январь)

Возраст	км/нед	км/ мес
9-10 лет	15	60
11-12 лет	20	80
13-14 лет	35	140
15-16 лет	45	180
17-18 лет	60	240

Тренировки лучше проводить 5-6 раз в неделю. Включая микроциклы по 3-4 тренировочных дня и выходной.

Накануне дня отдыха рекомендуется посещение бассейна или расслабляющая ванна. (Баня не рекомендуется, так как её смысл в выведении шлаков из организма, а также гимнастика сосудов: сжатие и расширение) Но в нашем случае всё это есть и во время бега, а нагружать лишний день сердце и сосуды ни к чему. Если проблемы с дыхательной системой, то лучше в этом случае прибегнуть к ингаляции.

Не рекомендуется в это время более 2-ух раз в неделю проведение тренировок в манеже (Исключение составляют случаи, когда температура воздуха на улице угрожающе низкая). Так как данный вид подготовки способствует атрафированию мышц, работающих при беге по пересеченной местности. Ослабление данной группы мышц в последствии сказывается на скорости бега ориентировщика по лесу и может привести к травмам стопы и голеностопа (особенно опасно в начале сезона). К тому же в манежах обычно бегают спринтерские дистанции 200м, 400м, а также стайерские 800м,1500м, реже 3000м. Все они приводят к неспособности длительного бега и формированию организма под рывковую нагрузку. Для данного периода подготовки они не подходят.

Хотя бы 1-2 раза в неделю необходимо проводить силовую работу. Это могут быть упражнения на тренажерах. Такая работа обычно выполняется на все группы мышц с акцентом на те из них, которые играют важную роль при беге ориентировщика. Иногда силовая работа может проводиться по глубокому снегу. Здесь важно сберечься от обморожений. Лучше выполнять силовую нагрузку собственным весом, а не тягать железо. Так уменьшается практически до нуля возможность надорваться. Для ориентировщика большую значимость играет число повторений силового упражнения, чем единовременно приложенная сила.

Спортсменам 14 лет и старше примерно 1 раз в две недели необходимо проводить тренировку около 90-120 мин нагрузки в низком темпе.

Помните, что это общие рекомендации. Что хорошо подходит одному человеку, не всегда также хорошо для другого. Учитесь чувствовать свой организм. Ведите спортивный дневник и делайте выводы о результатах подготовки. Чем раньше вы начнете это делать, тем быстрее выработаете систему подготовки наилучшим образом подходящую для вашего организма.

Удачи всем на лесных стадионах!

Авторы составители

**Педагог высшей категории ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на
мастер спорта РОССИИ Лахманов Алексей Сергеевич**

**Педагог первой категории ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на
мастер спорта РОССИИ Лахманова Татьяна Петровна**