



ВЕСТНИК



1

1992

ТИП — ТОП

Разминка перед стартом

Валерий Киселев, Латвия

Современное спортивное ориентирование характеризуется возрастающей скоростью передвижения, интенсивностью действий, нередко на фоне значительного физического перенапряжения и постепенно развивающегося утомления. Вследствии этого мышцы спортсмена становятся недостаточно эластичными, вязкими и потенциально «готовыми» к травме. Возросшее количество травм у ведущих ориентировщиков СССР в последние годы побудило к поиску методов предупреждения и профилактики травм.

С целью поиска наиболее эффективных средств предупреждения травм известный шведский специалист Экстранд длительное время изучал причины их появления. Оказалось, что в 50% случаев причиной возникновения травм являются: недостаточность эластичности (жесткость) мускулатуры; недостаточная (ограниченная) подвижность в суставах; неполное восстановление после травмы; отсутствие необходимого уровня тренированности.

Проведенные им исследования средств разминки показали, что они не обеспечивают в достаточной мере подготовку мышц и суставов спортсмена к выполнению двигательных действий в условиях современной тренировки и соревнований. Опираясь на полученные данные, Экстранд разработал рекомендации, направленные на предупреждение травм. Их смысл заключается в том, чтобы в разминке перед тренировкой или соревнованием наравне с традиционными беговыми упражнениями спортсмены выполняли упражнения на напряжение-растягивание. Способ выполнения этих упражнений был назван «стретчинг» (от английского слова «растягивание-напряжение») Здесь напряжение конкретных мышц сменяется обязательным незначительным расслаблением, то есть предложенные им упражнения приводят в состояние напряжения, расслабления, растягивания мышц, обеспечивающие двигательные действия в процессе тренировки или соревнования. Благодаря этому улучшается эластичность и сохранительная способность мышц.

Разминка (комплекс подготовительных упражнений), являясь неотъемлемой составной частью тренировочного процесса, способствует каждому занятию на протяжении всей жизни спортсмена. И в этой обыденности возникает такая ситуация, когда сама по себе стереотипно проводимая разминка становится настолько привычной, что как бы отходит на задний план, «выпадает» из общего тренировочного процесса.

Правильной организации и подбору упражнений в разминке перед тренировкой или соревнованиями следует уделять большее внимание в каждом конкретном случае, учитывая функциональное состояние спортсмена, погодные условия, особенности проведения соревнования.

Приведем два примера разминок, учитывающих погоду.

«Статическая» разминка для жаркой погоды, при температуре воздуха выше +15, и «динамическая» разминка для прохладной погоды.

Разминка по времени не должна превышать 25-35 мин. Перед стартом следует отдохнуть 8-10 мин.

Содержание «статической» разминки.

Медленный бег 800-1000 м	5-8 мин
Упражнения на месте «стретчинг»	5-10 мин.
Беговые упражнения 2-3 x 30-50 м в спокойном темпе.	
Упражнения на месте «стретчинг»	5-10 мин
Беговые упражнения 2-3 x 30-50 м с интенсивностью 80%	
Ускорения 2-3 x 100-200 м с интенсивностью 80-90%.	
Отдых	8-10 мин.

Содержание «динамической» разминки.

Медленный бег 1000-1200 м	10-12 мин.
Упражнения на месте «стретчинг»	15-20 мин.
Беговые упражнения 3-4 x 30-50 м.	
Ускорения 2-3 x 50-100 м с интенсивностью 80%.	
Отдых	5 мин
Беговые упражнения 3-4 x 20-30 м.	
Ускорения 2-3 x 100-150 м с интенсивностью 90%	
Отдых	8-10 мин

Примерные упражнения «стретчинг».

Методика выполнения упражнений следующая:

8-10 сек напряжение, 2-3 сек расслабление, 8-10 сек растягивание.

Амплитуда упражнений может увеличиваться с сохранением мышц в напряженном состоянии до 20-30 сек.

Спортсмены, приобретая опыт разминки этим способом, могут самостоятельно определять продолжительность разминки той или иной мышцы.

Напряжение: сжимание в вытянутых вперед руках какого-то предмета — мяч, камень, и т.д. (рис. 1)

Растягивание: зацепившись руками сзади посыл туловища вперед (рис. 2)



Рис. 1



Рис. 2

Напряжение: согнутую в колене ногу взять рукой, и, сохраняя равновесие, давить сильно вниз, стремясь к вытягиванию (рис. 3)

Растягивание: взяв за носок согнутую ногу назад, тянуть с максимальным усилием назад и вверх, отклоняя верхнюю часть туловища назад (рис. 4)

Напряжение: ногу, находящуюся на земле, напрягать от бедра вниз (рис. 5)

Растягивание: выталкивание спины вперед, попеременно меняя ногу (рис. 6)

Напряжение: стоя на коленях и отклоняясь назад, напрягать мышцы бедра, сопротивляясь падению назад. Состояние напряжения увеличивается, если руки будут находиться вдоль туловища. Носки отведены назад (рис. 7)

Растягивание: стоя на коленях, руками опереться о землю за ногами. Поднимание бедра вверх (рис. 8)

Напряжение: стоя на одном колене, вторая нога вытянута вперед, корпус слегка наклонен вперед, нажимать на пятку (рис. 9)

Растягивание: с помощью партнера заданное время удерживать туловище наклонным вперед (рис. 10)

Напряжение: одна нога стоит на земле, слегка согнутая в колене, туловище слегка наклонено вперед. Вторая нога выпрямленная стоит на пятке на табурете или предмете (рис. 11) Нажимание пяткой с максимальными усилиями.

Растягивание: спина прямая, наклоны верхней части туловища вперед (рис. 12)

Напряжение: ноги, слегка согнутые в коленях, нажимать в направлении пяток с максимальными усилиями (рис. 13)

Растягивание: ноги выпрямить в коленях, максимально наклонить вперед туловище (рис. 14)



Рис. 4



Рис. 4

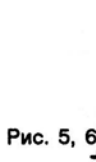


Рис. 5, 6

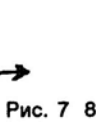


Рис. 7 8



Рис. 9, 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Напряжение: стоя на внутренних сторонах стопы, ноги шире плеч. Напряжение ног внутрь. (рис. 15)

Растягивание: ноги максимально расставлены врозь, слегка наклонить туловище вперед (рис. 16)

Напряжение: правая нога отведена в сторону, стоит на внутренней стороне стопы. Нажимание внутрь и наружу (рис. 17)

Растягивание: выставленную в сторону прямую ногу вытянуть в сторону, туловище прямое (рис. 18)

Напряжение: стоя на носках опереться руками о стенку или дерево (рис. 19)



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Растягивание: в наклоне опереться о стенку или дерево, стопы на полу (рис. 20)

Напряжение: в положении одна нога на шаг назад на высоте плеч опереться о стенку. Нажимать вниз на пятку сзади стоящей ноги (рис. 21).

Растягивание: корпус и бедра наклонить вперед. Сзади стоящую ногу выпрямить и напрячь (рис. 22).

Напряжение: зацепившись носками ног за упор в положении сидя тянуть носки на себя с максимальным усилием (рис. 23).

Растягивание: сесть на ноги, носки ног вытянуты, прижимать корпусом пятки к земле (рис. 24)

Напряжение: опереться спиной о стенку, ноги слегка согнуты в коленях. Руки препятствуют выпрямлению туловища к стенке (рис. 25).

Растягивание: опираясь спиной о стену, в полуприседе наклонить туловище к коленям (рис. 26)



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26