

ОХОТА НА ЛИС.

**Учебное пособие для учащихся ARDF
детско-юношеских спортивных школ**

**Королев Л.А.
Королева Г.М.**

**г. Владимир.
2010г.**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ARDF

Общефизическая подготовка является одним из важнейших этапов подготовки радиоспортсменов.

В 60-х годах на старт выходили с крупногабаритными ламповыми приемниками и с блоком питания на спине. Конечно, с таким грузом не разбежишься, да и результаты в основном зависели от качества аппаратуры, а не от физической подготовки спортсмена. В 1963г. появились первые транзисторные приемники. В 1964г. в ряды радиоспортсменов влились легкоатлеты. Резко возросла скорость передвижения по трассе. Произошел качественный скачок, можно даже сказать – революция в радиоспорте, счет результатов пошел на секунды и даже десятые доли их.

Сам собой напрашивается вывод, что кроме технической подготовки спортсмена, нужны регулярные, систематические тренировки по физическому совершенствованию.

В этой главе мы расскажем, как совершенствовать свою физическую форму и каким образом подвести себя к главным соревнованиям сезона на пике своих возможностей, конечно не углубляясь в дебри физиологии и психологии, но с учетом этих дисциплин.

Самое главное в любых тренировках – это последовательность, систематичность и непрерывность тренировочного процесса.

Начинать тренировки по физическому совершенствованию нужно с небольших, привычных нагрузок, дать организму втянуться, привыкнуть к этой нагрузке и только тогда переходить к большим объемам и большей интенсивности.

Лучше всего составить план тренировок по месяцам и неделям. Проконсультируйтесь с опытным тренером, если есть такая возможность. Если нет, – постарайтесь правильно оценить свои возможности (главное их не переоценить). Всегда прислушивайтесь к своему организму, к своему эмоциональному состоянию. Тренировка должна приносить радость и чувство удовлетворения. Если у вас появилась вялость, депрессия – не перегружайте свой организм, не насилуйте себя, пропустите тренировку. Постарайтесь в этот день полноценно отдохнуть, восстановить силы и бодрость духа, но не поддавайтесь лени. Эта коварная «мадам» подстерегает всех. Нужно суметь отличить лень от действительной усталости. Для этого постарайтесь проанализировать события предшествующих дней.

Все мы живем в реальном мире. У всех бывают стрессовые ситуации и неудачные дни. Преодоление их требует огромной затраты душевных и физических сил. Попробуйте найти для себя оптимальный вариант выхода из создавшейся ситуации, может, следует снизить нагрузки или даже отменить все тренировки, а может, наоборот, на тренировке вы отвлечетесь. У вас

большой простор для познания своего организма, дерзайте, начните регулярные тренировки и, даже если вы не станете большим спортсменом, через три – четыре месяца вы почувствуете укрепление своего здоровья. Сила будет переполнять ваши мышцы, ваш шаг станет бодрым и пружинящим, ваши легкие будут перекачивать большие объемы воздуха, полнее очищая организм от продуктов распада и наполняя кислородом каждую клеточку вашего тела. Вы забудете об одышке, каждая мышца будет просить нагрузки, появится чувство легкости, вам захочется бежать, а не идти, а если идти, то вприпрыжку. Вы почувствуете свое тело здоровым и бодрым, забудете о болезнях и сможете свернуть горы.

Говорят, что человек не чувствует своего организма пока не заболит. Только когда заболит сердце, мы узнаем, где оно у нас и что оно вообще у нас есть. Но это не совсем верно, человек может и должен чувствовать здоровье и силу, а не болезни. Дело за небольшим: победить свою лень и правильно рассчитать для себя тренировочную нагрузку. Во всем мире для оздоровления пропагандируется бег трусцой, но это скучно. Монотонность убивает радость движения и отбивает желание тренироваться. Предлагаю вам заняться радиопеленгацией, где необходимо постоянное напряжение мысли, присутствует азарт охотника и никогда не бывает типовых ситуаций. А возможности подвигаться, да еще в лесу на свежем воздухе, будет предостаточно.

Из физиологии мы знаем, что когда в коре головного мозга возбужден один доминирующий центр, работа других центров тормозится. Это значит, что при больших физических нагрузках тормозится мышление. Именно поэтому в радиопеленгации, где необходимо сочетание физической нагрузки с постоянной умственной работой, кроссовые тренировки полезно совмещать с решением каких – либо задач. Можно просто считать шаги, столбы, дома или встречные машины, можно заняться умножением или делением, можно придумать какую-то математическую задачу и постараться решить ее во время бега. Главное, чтобы ваша мысль была в постоянном напряжении и при этом вы должны замечать все, что делается вокруг: прошла машина - вы запомнили ее цвет, марку; вот муравейник, цветок, все, что встречается на вашем пути.

Таким образом, вы одновременно тренируете и тело и мозг. Поначалу это трудно. Вы будете отвлекаться, какое – то время будете бежать чисто механически, потеряв нить мысли. Постарайтесь вновь сконцентрировать свое внимание на поставленных задачах и довести их решение до логического конца.

Со временем вы почувствуете, что эта, казалось бы, дополнительная работа в процессе бега, позволяет вам не замечать усталости, и что дистанция, которая раньше была такой длинной, совсем уж не так и велика.

Еще одна особенность в физической подготовке радиоспортсмена, на которую хотелось бы обратить внимание, это максимальное приближение условий тренировок к соревновательным.

Поясню эту мысль. Все кроссовые тренировки желательно проводить в лесу и бегать не только по тропинкам и дорожкам, но обязательно включать в дистанцию кросса участки леса с разной проходимостью и стараться при этом не терять скорость, а лучше даже ускоряться. Тренируясь на стадионах или шоссе, вы создаете себе льготные условия, здесь ваша скорость может быть довольно высока, но, попадая в лес, где нет асфальтовых дорожек, а в любой момент может возникнуть необходимость увернуться от дерева, поднырнуть под ветку, перепрыгнуть через канаву или поваленное дерево, скорость резко падает. Без специальных тренировок в лесу эффективность кроссовых тренировок значительно снижается.

Таким образом, мы пришли к выводу, что тренировки радиоспортсмена должны быть регулярными, проводиться в лесу и его мысли должны работать в унисон с его телом.

Не кажется ли вам, что спортивная радиопеленгация – один из самых современных и полезных видов спорта? Какое оптимальное сочетание для современного мира: знание электроники, радиотехники, умение ориентироваться на местности, великолепная физическая форма, крепкая воля и острота мысли.

И все это в одном человеке! не хотите ли стать одним из них? Еще одно достоинство радиопеленгации – все тренировки проводятся не в пыльных залах, не на стадионах, которые расположены в основном в центральной части наших экологически грязных городов, а в лесу, в тесном общении с природой, что очень актуально в наше время.

Итак, мы приглашаем вас в увлекательный мир радиоспорта, тем более, что начинать заниматься никогда не поздно; если вы молоды духом, рискните, ведь чемпионом мира в нашем виде спорта можно стать в любом возрасте, конечно в своей возрастной категории.

Основные методы физической тренировки спортсменов, занимающихся радиопеленгацией – длительный непрерывный бег в равномерном или переменном темпе, интервальный бег, чередующий ускорения с легким бегом, бег в затрудненных условиях (в гору, по мягкому грунту, по лесным массивам без дорог)

Трасса поиска проходит обычно по пересеченной местности, длина дистанции колеблется от 7 до 12 километров. Для того, чтобы показать высокий результат, необходимо по всей дистанции поддерживать высокую скорость. Значит, встает вопрос о воспитании скоростной выносливости, которая невозможна без общей выносливости.

Наилучшее средство для приобретения общей выносливости – длительный бег умеренной интенсивности или бег на лыжах. Во время такой работы укрепляются органы и системы всего организма, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная.

Для развития скоростной выносливости необходимо добиваться сохранения устойчивого состояния организма при более высоком кислородном запросе, вызванном большой скоростью, укрепляя волевые

качества, проще говоря, нужно научиться терпеть и заставлять себя бежать через «не могу».

Большое значение имеет правильно поставленное ритмичное дыхание. Выносливость развивается поэтапно, сначала общая, потом скоростная. Варианты поэтапного развития могут быть различными, но во всех случаях необходим этап образования фундамента.

Кратко остановимся на методах и средствах тренировок.

1. Равномерный и длительный бег служит средством поддержки уровня выносливости и восстановления после напряженной работы, применяется во все периоды тренировок. Для развития волевых качеств используется бег длительностью до двух часов со средней скоростью бега у мужчин 4 минуты 20 секунд /км и медленнее, у женщин около 5 мин/км;
2. Длительный темповый бег. При этом беге ощущается нехватка кислорода, повышаются аэробные и анаэробные возможности организма, тренируется воля. Используется круглый год. Длительность темпового бега от 30 минут до 1 часа. Скорость у мужчин – 3.30 – 3.50 мин/км, у женщин 3.50 – 4.10 мин/км;
3. Фарт лек (игра скоростей) - бег на местности в переменном темпе, длительность тренировки от 30 минут до полутора часов, зависит от скорости бега и длины дистанции;
4. Длительный кроссовый бег в переменном темпе применяется в подготовительном периоде. Длина ускорений от 800 метров до 3-х километров. Скорость бега в ускорениях по самочувствию. Обычно у тренированных мужчин – 3.10 мин/км - 3.50 мин/км, у женщин 3.50 мин/км – 4.20 мин/км. Это средство беговой подготовки используется во всех периодах тренировок 3-4 раза в неделю;
5. Бег в гору применяется во второй половине подготовительного периода для развития силы мышц ног. После бега в гору необходимо пробежать такой же отрезок вниз свободно и быстро;
6. Бег по мягкому грунту применяется для укрепления мышц и связок ног, но не увлекайтесь им, дабы избежать травм;
7. Прыжковые упражнения применяются круглый год.

Кроме беговых упражнений нужно включать в тренировочный процесс спортивные игры и плавание в качестве активного отдыха. Круглый год используются и обще развивающие упражнения для развития мышечной ткани ног, живота, спины, подвижности в суставах.

Обычно соревнования по спортивной радиопеленгации проводятся в летний период, таким образом, максимальный пик спортивной формы должен приходиться на июль - сентябрь. Этот период мы назовем соревновательным. После соревновательного периода наступает переходный период, который длится около четырех – пяти недель, это период активного отдыха - спортивные игры, плавание, прогулки.

Ноябрь – май - подготовительный период. Он имеет четыре этапа.

На первом этапе (ноябрь – декабрь) достигаются необходимые объемы бега. В этот период на тренировках в основном используется длительный, равномерный бег в среднем темпе.

На втором этапе – (январь – февраль) повышается интенсивность и скорость бега при небольшом сокращении километража.

В период март – апрель при прежних объемах, включается бег в гору, прыжковые упражнения, ускорения.

Четвертый период май – июнь снижается объем тренировок, но увеличивается скорость бега на отрезках.

В соревновательном периоде надо поддерживать высокую скорость, не увлекаться объемными тренировками, чаще принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, радиопеленгации. Желательны более частые очные встречи с основными соперниками и большое внимание следует уделить психологической подготовке.

Таковы краткие рекомендации по физической подготовке радиоспортсменов, но это не аксиома. Еще раз повторяю, прислушивайтесь к своему организму, потому что вред от перетренировки может быть значительным. Тренируясь сами или тренируя других, особенно детей, главным для вас должен быть принцип – не навреди.

Как же узнать, чрезмерна для вас данная нагрузка или наоборот мала? Есть много методов самоконтроля. Самый простой из них по ЧСС (частота сердечных сокращений).

Перед началом занятий следует отдохнуть сидя 3-5 минут и сосчитать пульс за 1 мин. Если перед каждой тренировкой определяется примерно одинаковая ЧСС, это говорит о том, что вы успеваете отдохнуть и восстановиться к началу очередного занятия.

По ЧСС можно определить примерный уровень нагрузки. Следует подчеркнуть, что с возрастом снижается способность водителя сердечного ритма генерировать высокую частоту импульсов возбуждения. Ниже мы приведем таблицу частоты пульса при максимальной нагрузке в зависимости от возраста.

<i>Возраст</i>	<i>ЧСС уд/мин</i>
25 лет	200 уд. в мин
30 лет	194 уд. в мин.
35 лет	188 уд.в мин.
40 лет	182 уд. в мин.
45 лет	176 уд. в мин.
50 лет	171 уд. в мин.
55 лет	165 уд. в мин.
60 лет	159 уд. в мин.

Но главным показателем переутомления является учащение ЧСС, нежелание тренироваться, плохое настроение, может быть потливость и боли в области сердца.

Не будем останавливаться на других методах самоконтроля.

Есть много книг по этой теме, есть физкультурные диспансеры, где вам помогут точнее определить ваш уровень физического состояния и правильно выбрать для себя нагрузку.

Можно много писать о планировании тренировок в различных циклах круглогодичной подготовки, о методах самоконтроля, о влиянии тренировок на организм человека. Но мы не ставим перед собой цель написать научный труд. Если вас это серьезно заинтересует, всегда можно найти книги и учебники по интересующей вас теме. Наша цель поделиться собственным опытом и помочь вам сделать первые шаги в спорте или даже подняться на новый уровень.