**ТЕХНИКА БЕГА НА МЕСТНОСТИ, ОФП, ОРУ**

Для ориентировщиков характерны большие индивидуальные особенности техники бега, что связано не только е различиями –в развитии физических качеств и строении тела, но и с различными условиями проведения тренировок и соревнований (грунт, рельеф). :

При беге по твердому покрытию эффективность работы мышц существенно увеличивается за счет их упругих свойств. При беге по скошенному лугу, болоту использование упругости мышц затрудняется и скорость падает на 15—20%. При беге в гору, по песку требуются дополнительные затраты энергии, причем скорость может упасть значительно. Соответственно изменится и техника бега для рационального использования своих качеств ориентировщик должен совершенствовать технику бега в самых разнообразных условиях. Необходимо отметить, что техника бега в ориентировании тесно связана с таким физическим качеством, как ловкость, а ловкость приобретается и поддерживается за счет постоянного увеличения диапазона двигательных навыков в новых, необычных условиях.

Однако бег и в усложненных условиях остается бегом, и тот, кто бегает хорошо по дороге и болоту, быстро бегает в гору или по песку. При этом, чем шире диапазон, тем легче осваивается техника бега в новых условиях.

Итак главное в технике бега ориентировщика –рациональное управление движениями в изменяющихся условиях. Чтобы довести управление до автоматизма и в то же время добиться рациональной техники, нужно развить в себе правильную систему двигательных установок. Двигательная установка —направление внимания на правильное выполнения элемента техники, например сильнее оттолкнуться, быстрее пронести ногу и т. д.

Рассмотрим элементы техники бега и необходимые двигательные установки (рис. 12).

Постановка ноги (амортизация). Ориентировщики ставят ногу впереди вертикальной проекции центра тяжести на расстоянии, зависящем от условий бега (обычно 20—30 см). Ставить ногу на грунт выгоднее начиная с внешней стороны и ближе к пятке, а не к носку. Главное в постановке ноги —не допустить потерь скорости в горизонтальном направлении, смягчить удар о грунт и уменьшить вертикальные колебания центра тяжести тела (который расположен приблизитёльно в центре таза). Решение этих задач контролируется установкой на активную «загребающую» или 4гладящую» постановку стоны. Выполнение ее необходимо для создания хорошей амортизации удара и для .более полного использования силы мышц при беге, что требует постановки стопы с уже начавшимся ускорением назад параллельно поверхности (см. рис. 12, 9). В противном случае приземление окажется более жестким, а отталкивание — слабым.

Отталкивание. Из описания предыдущего элемента бега ясно, что вся необходимая для отталкивания работа мышц практически проводится уже в течение постановки ноги. Задача конца отталкивания — максимально расслабить мышцы ноги и подготовить их к резкому .маху. После перёхода проекций центра тяжести тела за точку опоры -хороший контакт с поверхностью быстро теряется, поэтому рекомендация на «доталкивание» или на полное выпрямление ноги вредна и может даже привести к травме.

Max ногой. Активный мах вперед свободной ногой способствует увеличению реактивной силы отталкивания. При выполнении маха важную роль играют быстрое достижение максимальной скорости его и продвижение центра тяжести тела вперед. Первая установка, видимо, разъяснений не требует, вторая же, связана с тем, что при быстром махе должен -успеть «включиться» в движение, чтобы не было потери энергии маха. Если вторая установка не выполняется, то спортсмен бежит как будто чуть присев (ошибка, характерная при утомлении). Тренеры иногда эту установку формулируют так: «подними таз» или «таз вперед»

Фаза полета. В фазе полета, когда обе ноги не касаются поверхности, основная задача— сохранение правильной осанки чему помогает активная работа плечевого пояса, в том числе рук. Не надо закрепощать плечи, так как это ведет не только к их напряжению, но и к преждевременному падению скорости из-за противодействия крутящему моменту, возникшему после маха ногой.

Конечно следить за всеми элементами техники, не возможно, да и не нужно, чтобы не уподобится сороконожке, которая задумалась о том, какая нога вслед за какой должна двигаться, и разучилась ходить. Человек учится бегать с самого раннего возраста спортсмен за год делает больше миллиона беговых шагов. Так что заново- целостному навыку в этом случае обучаться не следует. Задача состоит в том, чтобы постепенно, переключая внимание с одного элемента техники к другому, попытаться найти наилучший для себя стиль бега, научиться контролировать свои движения и управлять ими. На любой тренировке надо добиваться ощущения легкости и свободы движений, -для чего можно, например пробовать пошевелить плечами и пальцами во время бега, повертеть головой и т.д. В разминке для снятия скованности напряжения мышц используют специальные беговые упражнения бег с высоким подниманием бедра и медленным продвижением вперед, бёг с забрасыванием голени назад, семенящий бег (без фазы полета). Эти упражнения надо проделывать с большой частотой движений при расслабленных мышцах тела; дозировка —сериями по самочувствию.

Особенности техники бега в усложненных условиях. Усложненными назовем условия, существенно влияющие на технику бега: бег в гору и с горы, по болотам, песку, камням, по захламленному лесу.

При беге в гору резко уменьшается фаза полета, теряет свое значение фаза амортизации, увеличивается роль энергичного отталкивания. Спортсмену необходимо сосредоточить свое внимание на активной работе тела и продвижении тяжести тела вперед. Частота шагов зависит от состояния склона. При хорошем сцеплении обуви с поверхностью достаточно крутом склоне выгоднее, подниматься длинными выпадами наподобие имитации.

При беге с горы решающей становится фаза амортизации нужно суметь мягко погасить удар приземления, не потерян существенно скорости для этого осуществляют быстрый перекат пятки на носок, ногу сгибают в колене чуть больше, центр тяжести тела вперед не выносят для сохранения равновесия руки следует опустить и немного расставить. Расслабленные руки лучше реагируют на неожиданные колебания тела, чем напряженные. Если склон очень крутой и на пятках обуви есть шипы, их можно использовать для торможения.

Важно также ум правильно падать. Если вы неожиданно споткнулись о корягу или камень нужно быстро сгруппироваться и, не пытаясь тормозить рукой (особенно той, в которой находится компас,) упасть на бок и перевернуться столько раз, сколько потребуется для плавного торможения. Но при падении на крутом склоне группироваться нельзя; надо развернуться лицом к склону раскинуть ноги и руки, чтобы избежать скатывания. Такой способов падения наименее травмоопасен. Чтобы избежать падений и ушибов, необходимо приучить себя смотреть вперед чуть дальше, заранее планируя направление спуска.

При беге по болотам не всегда по внешнему виду поверхности можно определить, на какую” глубину опустится нога, поэтому. Здесь особенно неэффективна силовая манера бега. Отталкиваться от поверхности болота бесполезно. Амплитуда движений ног тут обычно большая, что требует увеличения амплитуды движений тела. Частоту шагов нужно увеличить, не забывая, однако, о максимальном продвижении центра тяжести тела вперед при каждом’ шаге. На кочковатых болотах нужно наступать ногой в ‘основание кочек, а не на их верхушку и не между ними. На моховых болотах особенно большую опасность представляют светло-зеленые окна под ними скрыта глубокая трясина.

Очень сложна для освоения техника бега по камням, почти на каждом шаге определять точку постановки стопы, остановка стопы должна быть мягкой и быстрой, в тоже время короткий шаг не всегда более эффективен. По крупным удобнее передвигаться прыжками. Руки для поддержания равновесия должны быть выпрямлены и расслаблены. Иногда их приходится расставлять подобно канатоходцам, иногда опираться на них при соскальзывании ноги.

Ориентировщикам часто приходится бегать по захламленному и просто густому лесу с подлеском. Работа тела и рук в этих условиях приобретает решающее значение. Огибая мелкие деревьям кустарники, спортсмены пользуются техникой, близкой к слаломной руки расслаблены, иногда ими приходится отводить нет- и в сторону, движение начинается с плеча, шаг переменной длины. В густом подлеске применяется бег согнувшись — свободная рука выставлена вперед и защищает лицо от ударов веток. Голова наклонена вниз. Упавшие деревья и другие препятствия высотой выше колена преодолевают самым надежным способом, опираясь одной рукой и начиная движение ногой, противоположной опорной руке: Нужно учитывать возможности вашей обуви. Иногда, особенно утром в лесу, упавшие деревья становятся скользкими, приходится использовать для опоры и колено.

Ручьи и канавы шириной 2—З м лучше постараться перепрыгнуть с ходу, применяя активный мах, наклоняясь или падая вперед при приземлении. Особенно это стоит делать в плохую погоду, чтобы не мочить лишний раз обувь и не охлаждать мышцы. Для отталкивания следует выбрать место поближе к прибрежному дереву, так как около корней почва тверже. Нужно помнить, что в прыжке главное не отталкивание, а разбег с ускорением и хороший резкий мах.

Технику бега необходимо отрабатывать регулярно, шлифуя каждый элемент ее при многократном прохождении участков местности различного типа. По мере освоения навыков следует повышать скорость прохождения отдельных отрезков. При утомлении спортсмена техника бега ухудшается, что ведет к большему утомлению, поэтому при появлении признаков усталость важно включать сознательный контроль отдельных элементов техники.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=oG_EoqD1Z6Q>

**ОФП, ОРУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| [**РАЗМИНКА**](https://www.youtube.com/watch?v=3iwoxdzZpdg) | |
| *подход/повтор* | *отдых* |
| **скоростно-силовая** | |
| [прыжок вверх без паузы в подседе](https://www.youtube.com/watch?v=D3cpKpheQGM) | |
| 5х5 | 1 мин |
| **силовая** | |
| [приседания на одной ноге без опоры или на стул](https://www.youtube.com/watch?v=M2fpomKG75U) | |
| 3х10/10 | 1 мин |
| [отжимания](https://www.youtube.com/watch?v=UgD0twN3m6o) | |
| 3х макс | 1 мин |
| **стабилизация** | |
| [ягодичный мостик с возвышенной опорой](https://www.youtube.com/watch?v=RQK2kQr2j3M) | |
| 3х10/10 | 20 сек |
| ["часы"](https://www.youtube.com/watch?v=RlHnBaR_P5Q) | |
| 3х8 (каждого) | 20 сек |
| [скручивания лежа на спине "кранчи"](https://www.youtube.com/watch?v=QFYxcUoYqZY) | |
| 3х12 | 20 сек |
| **кондиционная** | |
| [бег в стену (спринт в стену)  в начале каждой минуты между ускорениями бег на месте](https://www.youtube.com/watch?v=yIcnHQTyoBE) | |
| 12х12 сек |  |
| [**растяжка**](https://www.youtube.com/watch?v=XWv6spIG0Z4) | |