

ГБОУДОД Дворец творчества детей и молодежи

Колпинского района Санкт-Петербурга

Методическая рекомендация.

(В помощь молодым спортсменам)

Шиповки для ориентирования

Авторы составители
педагог ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер спорта РОССИИ
Лахманов Алексей Сергеевич
педагог ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер спорта РОССИИ
Маковкина Татьяна Петровна

Санкт-Петербург

2012

Предисловие.

Шиповки для спортсмена-ориентировщика самая важная составляющая экипировки.

Спортивный инвентарь, используемый в спорте высших достижений должен соответствовать жестким требованиям. В спортивном ориентировании особые требования предъявляются к обуви, используемой для бега по лесу.

Шиповки для ориентирования должны обладать множеством особых свойств, как общих для всех циклических видов спорта, так и специфичных, связанных с особенностями бега по бездорожью с очень широким спектром покрытий. Низкий вес, подошва обеспечивающая гибкость и жесткость одновременно, а так же зацепляемость за любой вид грунта, поддержка стопы, прочность и надежность и сохранение всех свойств при намокании шиповка – вот далеко не полный перечень требований к обуви ориентировщика. (Рис. 1)



Рис. 1

Для спортивной обуви низкий вес, как правило, является явным преимуществом, но в ориентировании особые требования предъявляются к прочности обуви. В разные периоды производители обуви для ориентирования выпускали модели с максимально сниженным весом, полностью отказавшись от пористых материалов. Снижение веса возможно за счет использования тонких, но прочных материалов, использования тонкой резиновой подошвы. Такие шиповки действительно обладали очень низким весом и практически не набирали вес при намокании, но эти модели не прижились – спортсмену неудобно бежать, когда нога сжата со всех сторон жестким клеенчатым материалом без малейшей мягкой прослойки, а из-за тонкой подошвы ноги отбиваются и возможно повреждение стопы острыми краями камней. На сегодняшний день производители нашли золотую середину – шиповок имеет не большой вес и достаточно комфортную колодку.

В современных шиповках для ориентирования используются только синтетические материалы, которые обладают необходимой прочностью и большей износостойкостью, чем натуральные материалы, а главное не изменяют свойств при намокании. Использование пористых материалов сведено к минимуму. Пористые набивки обеспечивают комфорт и мягкое прилегание колодки к ноге спортсмена, но при намокании набивки быстро пропитываются водой и набирают вес.

Подошва шиповок для ориентирования должна быть достаточно гибкой, чтобы обеспечивать свободу движений при беге, но в тоже время достаточно упругой и мягкой, что бы не допускать ударной нагрузки на ноги при беге, и достаточно жесткой, что бы при беге по мелким камням острые края не повреждали стопу. Как правило, подошва изготавливается из жесткой износостойкой резины с мощными резиновыми шипами, а для снижения ударной нагрузки используется небольшой слой демпфирующего пористого материала с мелкой структурой.

В шиповках для ориентирования резиновые шипы крупные, а расстояние между отдельными шипами относительно большое, чтобы подошва не забивалась грязью. Шипы имеют одинаковую высоту и распределены по всей подошве от носка до пятки, таким образом, что при беге по ровной жесткой поверхности шипы создают единую поверхность и не мешают. В тоже время при таком распределении шипы работают и на подъеме и на спуске.

В моделях шиповок, разработанных для бега по скальному грунту, в некоторые из резиновых шипов может быть вставлен сердечник из твердосплавного металла, подобный шипам в зимней авторезине. Металлический сердечник прекрасно работает при беге по скальным выходам, прикрытым мхом и при беге по льду. Отрицательный эффект "металла" проявляется при беге по асфальту - шипы создают неудобство, вызывая сильное точечное давление на стопу. Чтобы избежать этого под каждый металлический шип подкладывается основание из жесткого пластика, который не влияет на общую гибкость подошвы, но при этом делает бег намного комфортнее. Металлические шипы значительно удорожают стоимость обуви, поэтому их используют в основном в моделях высокого уровня. При выборе шиповок надо учитывать, что металлические шипы в целом несколько снижают долговечность обуви, т.к. приводят к более интенсивному разбиванию и износу подошвы.

Во время бега нога ориентировщика может попадать в самые различные препятствия – ямки, камни, ветки деревьев, поэтому колодка должна предохранять стопу от различных ударов, а так же надежно удерживать стопу от подворачивания. Проблема подворачивания стопы и растяжения суставной сумки голеностопного сустава, в ориентировании стоит особенно остро, поэтому производители обуви обращают особое внимание на разработку колодки обуви, способной надежно удерживать стопу. Выпускаются модели с широкой и нормальной колодкой, позволяющие каждому спортсмену подобрать наиболее удобную обувь. Для районов с каменистой почвой и неровным грунтом выпускаются специальные шиповки с высокой манжетой, подобной манжете лыжных ботинок для конькового хода. Такая манжета может помочь также спортсменам, имеющим хронические травмы голеностопного сустава, надежно предохраняя ногу от подворачивания.

Рынок такой специализированной обуви как обувь для ориентирования не слишком большой, поэтому производством подобных шиповок занимаются не много компаний. Мировыми лидерами в производстве специализированной обуви для ориентирования являются компании Jalas и VJ-sport, обе из Финляндии. До недавнего времени производством шиповок занималась известная шведская фирма Silva, но на сегодняшний день она свернула производство. У многих известных и крупных компаний, например Nike, Asics, Salomon в модельном ряду появляются подобные шиповки, но как правило их качество и характеристики уступают шиповкам производителей специализирующихся на выпуске именно этого вида обуви.

В 2011г компания RedFox (Англия), производитель высококачественной суперлегкой специализированной обуви для бега по бездорожью, вывела обувь для спортивного ориентирования на новый уровень. Их новая линейка спортивной обуви Inov-8 получила очень высокую оценку у ведущих спортсменов-ориентировщиков и мультиспортсменов.

Изготовленная по последней технологии с учетом пожеланий от профессиональных спортсменов-ориентировщиков, мультиспортивная обувь inov-8® обладает всеми необходимыми компонентами, позволяющими использовать ее на самой жесткой поверхности в любых условиях.

Для спортсменов-ориентировщиков наилучшим образом подходят 2 модели Inov-8:

Inov-8 OROC 340 (Рис. 2)



Рис. 2

По восприятию и комфорту, они не уступают хорошим кроссовкам. Увеличенная боковая защита и поддержка по сравнению с Oroc 280 делают их немного более тяжелыми, но комфортными для длительных гонок, тренировок. Хорошая защита стопы от веток и камней со всех сторон. Двойная толщина Shoc-zone придает нужный уровень комфорта, а специально разработанная подошва с усиленными металлическими шипами лучший контроль в любых условиях на пересеченной местности.

Inov-8 OROC 280 (Рис. 3)



Рис. 3

Забегим вперед и скажем, что лучше обуви для бега по пересеченной местности мы не встречали! Идеальный вариант для бега по камням и мокрым деревьям, металлические шипы отлично держат. Очень легкие, дышащие и обеспечивающие великолепную посадку. Тут надо отметить сочетание непревзойденной легкости, колоссальной живучести и все это при великолепном комфорте. При попадании в воду, вес кроссовка практически не меняется, очень быстро сохнут. Подошва с усиленными шипами обеспечивает идеальный контроль на пересеченной местности. Есть и небольшие минусы. Все направленно на снижение веса, отсюда нет хорошей защиты с боков обуви. По нашему мнению, для ежедневных тренировок, нельзя использовать эту модель, т.к. тонкая подошва и не глубокая колодка, не дает достаточной поддержки для стопы, а это может привести к перегрузке и как следствие к травме.

Так же хочется отметить, что у кроссовок inov8 с железными шипами хорошая посадка, т.е. металлический наконечник утоплен в резиновую основу и шип срабатывает, только при нагрузке на твердых поверхностях, что увеличивает их долговечность и даёт дополнительный комфорт спортсмену.

Авторы составители педагог ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер спорта РОССИИ Лахманов Алексей Сергеевич
педагог ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер спорта РОССИИ Маковкина Татьяна Петровна