

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Георгий Настенко

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Я родился в 1958 году. В детстве занимался футболом, плаванием. Во время учебы в МАИ увлекался бегом на средние дистанции. После распределения в ОКБ им. П. О. Сухого постоянно конфликтовал с начальством по поводу частых выездов на соревнования и УТС. Затем освоил смежные виды спорта, в том числе и ориентирование. Заочно учился в Тбилисском институте физкультуры, попутно работая тренером и продолжая выступать в беге и ориентировании. В обеих дисциплинах выполнил КМС, подготовил МС. С 1993 года моя спортивная деятельность ограничивается эпизодическими выступлениями по ориентированию да работой инструктором в тренажерном зале и личным тренером по ОФП.

С начала 90-х публикую свои стихи, с 1997 года — прозу. Готовил тексты песен для рок-групп, сценарии для КВН и артистов развлекательного жанра. С 2001 года постоянно публикуюсь в Москве: "МК", "Вечерняя Москва", "Советский спорт", "Вокруг света", "Футбол" и др.

Автор этой статьи не ставил себе цели сказать новое слово в науке. Изложенные здесь мысли не претендуют на универсальность в качестве практического пособия для тренеров и спортсменов. Но у меня накопился большой опыт проведения тренировочных занятий по бегу для спортсменов различной квалификации от стайеров-мастеров спорта, больше половины года живущих на сборах, до специалистов в других видах спорта (пятиборье, триатлон, радиомногоборье, военно-прикладные многоборья, радиопеленгация, ориентирование и др.), когда за пару месяцев приходится "вытягивать" человека до второго или третьего разряда по бегу, но "с нуля" и притом, что у него нет возможности бегать чаще двух-трех раз в неделю. Многие методические пособия либо лекции по беговой подготовке ориентировщиков по ряду причин малоприменимы для практического применения. Ориентировщик привык анализировать и каждую тренировку, и весь свой тренировочный цикл настолько более самостоятельно по сравнению с "чистым" бегуном, насколько тот, в свою очередь, мыслит более самостоятельно по сравнению со скаковой лошастью. Многие же авторы или лекторы "грузят" нас многочисленными таблицами и диаграммами, не имеющими никакого отношения к делу. Например, показателями роста и веса спортсменов различной специализации и квалификации. Простой пример "от противного": финн Вайнио имел рост 2 метра ровно, эфилор Ифтер — менее 1,60. Оба побеждали в чемпионатах и Кубках мира в беге на 5 и 10 км.

Когда дело доходит до раздела физподготовки, авторы пособий для ориентировщиков практически полностью "передирают" информацию из теории тренировки стайера. И правильно делают — маловероятно, чтоб они смогли в своих разработках по беговой подготовке опередить легкоатлетов. Но ведь то же самое грамотный спортсмен, а уж тем более тренер, мог бы и самостоятельно найти в учебниках по легкой атлетике, к тому же в более полном виде. И наоборот, есть компоненты физической подготовки ориентировщика, чужеродные для стайеров. Например, укрепление боковых связок голеностопа — бегуны с этой проблемой почти не сталкиваются. Наверное, в пособиях по тренировке ориентировщиков следует подробней сосредоточиться на этой столь болезненной для них теме. И еще один аспект из моих личных наблюдений. Те мои воспитанники — средневики и стайеры, которые имели какой-то опыт ориентирования, на дистанции кросса демонстрировали некоторое преимущество по сравнению с равными себе по силе (на дорожке стадиона) бегунами. Особенно заметным это становилось на заболоченных участках трассы и рыхлом грунте, в меньшей мере — на крутых подъемах и спусках. Хотя лично я своим подопечным специ-

пражнений для увеличения эффективности бега по различному грунту не давал. Видимо, для успешных выступлений в кроссе пригодился какой-то опыт в беге по местности с картой по "бездорожью и непогоде". Но для достижения высокой скорости бега на трассе ориентирования одной легкоатлетической подготовки мало, без спецупражнений, адаптирующих ноги к любому виду грунта, не обойтись. В методических пособиях этому аспекту уделяется ничтожно мало внимания.

В теории общефизической подготовки у ведущих специалистов в беге мнения расходятся. Многие тренеры (в том числе Лидьярд, Питер Коу) считают, что бегуну нужны мышцы оленя, а не льва. Другие уверены в необходимости хорошей тренировки даже верхнего плечевого пояса. Мне кажется, пусть этот компонент остается на личное усмотрение каждого спортсмена и тренера.



С самым титулованным в мире стрелком Михаилом Неструевым, девятикратным чемпионом мира и 21-кратным чемпионом Европы. Михаил — удивительно разносторонняя и талантливая личность. В возрасте 16 лет он был поставлен между выбором: лыжные гонки или стрельба из пистолета, в обоих видах он выполнил КМС. Выбор за него сделал лыжах-водитель, который сблизил его во время тренировки на лыжероллерах. Но до сих пор ежедневно Михаил бегает кроссы 7–9 км, по возможности играет в футбол, плавает, занимается гимнастикой. "Когда прекращаю физические нагрузки, нога больше болит". Вопреки распространяемому среди многих стрелков мнению, что сигареты и спиртное помогают и успокаивают, Михаил не пьет и не курит. "Стрелок всегда должен быть в тонусе, иначе спортивная карьера его будет недолгой".

Неструев — эксперт высочайшего уровня не только в вопросах производства и эксплуатации оружия, но и в других областях металлообработки. Объясняется почти на всех европейских языках, а немцев восхищает своими переходами с одного диалекта на другой. □

Об одной из главных специфик беговой подготовки ориентировщика.

На мой взгляд, тренеры ошибаются, полностью приравнивая по своей специфике ориентирование с длиной дистанции, скажем, 6,5 км по "птичке" (когда фактически накручивается до 10 км) к легкоатлетической дистанции 10 000 м. Особенно когда речь идет о начинающих ориентировщиках. Даже высококлассному спортсмену не удастся проходить сложную трассу без замедлений темпа и даже без остановок. Потому здесь следует проводить аналогию не со стайерской дистанцией, а с переменным бегом (т.е. чередованием скоростных отрезков с трусцей, с периодическим снижением пульса от 200 до 130–140 уд. в мин), а на технически сложных дистанциях или для технически не самых сильных ориентировщиков — с повторным бегом, т.е. с понижениями пульса с 200 до 120 и ниже, иными словами, до полного восстановления. Условно говоря, дистанцию 10 километров следует рассматривать как, например, 10 отрезков по 600 метров интенсивного бега через 400 метров трусцы. Хотя длина отрезков и интервалов отдыха может быть различной.

Исходя из этого, по своей специфике физподготовка ориентировщика должна соответствовать не только (и даже не столько) стайерской, но и беговой тренировке средневика, и еще точнее — силпчезиста. Несомненно и другое. Ориентировщик должен осваивать широкий диапазон беговых нагрузок. С одной стороны, на отдельных участках он должен развивать скорость до 13 секунд на 100 метров и выше. Особенно важным это становится для финишного рывка на последнем этапе эстафеты, где преимущество в 1–2 секунды может стать решающим не только для спортсмена, но и его команды. Отсюда следует, что ориентировщику не следует пренебрегать и спринтерскими упражнениями.

С другой стороны, для успешных выступлений на классике, а уж тем более на удлиненной дистанции, ориентировщику не обойтись без тренировочных забегов на 30 км и более, причем непременно с равным темпом.

Выскажу еще один аргумент в пользу включения больших скоростей бега на тренировках ориентировщиков. Во-первых, общеизвестно, что наибольшее содержание молочной кислоты (одного из продуктов распада) в мышцах было обнаружено у бегунов на 400 метров, естественно, после финиша. И рекордсмен по этому показателю — легендарный олимпийский чемпион кубинец Хуанторена. Это, конечно, не означает, что тренировка в длинном спринте так плохо сказывается на составе крови спортсмена. Наоборот! Хотя лично мне известны точные характеристики влияния процентного содержания лактата в крови на умственную деятельность, в частности, на чтение карты, определение оптимального маршрута и т.д., но логика подсказывает следующее. Если один спортсмен имеет в беге на 400 метров личный рекорд 50 секунд, а второй — 58, то после пробегания обоими этой дистанции за минуту ровно при прочих одинаковых условиях лучше будет соображать первый.

И еще один аспект, в большей степени касающийся молодых спортсменов. Анализ многолетних тренировок у элиты мировой атлетики показывает, что стайеры и даже марафонцы в юношеском возрасте наилучшие свои резуль-

10