

Еще раз о критериях подготовленности спортсменов – ориентировщиков в беге.

Теория спортивной тренировки, как и всякая другая наука, исторически развивается от эмпирической стадии к теоретической. К сожалению, в спортивном ориентировании этап эмпиризма еще не преодолен. Эмпирическая стадия развития спортивной тренировки в ориентировании основана на сборе фактического материала, его обобщении, выявлении закономерностей, в связи с результативностью в ориентировании. На этом эмпирическая стадия заканчивается. Однако она не объясняет сущности изучаемых явлений, а чаще она заключается в слепом копировании схем и планов подготовки спортсменов, наиболее успешных на данном временном этапе. В литературе по спортивному ориентированию нередко рассматриваются планы подготовки спортсменов из других видов спорта, «аналогичных» по структуре спортивной деятельности. Хуже то, что на основании таких эмпирических данных строятся не только планы подготовки спортсменов, но и принимаются «волюнтаристские» решения при формировании критериев отбора спортсменов в сборные команды. История спортивного ориентирования знает «фискальные» стадионные нормативы, или формирование стартовых протоколов на виды ориентирования по результатам «масс-старта». Но, как говорят, новое – это хорошо забытое старое. История вновь повторяется.

К сожалению, наука еще не готова дать обоснованную и законченную теорию спортивной тренировки в спортивном ориентировании. Однако есть понимание того, что эмпирическая наука уже исчерпала себя, и нужны новые методологические подходы к построению тренировочного процесса и оценке критериев спортивной подготовленности спортсменов – ориентировщиков. Этому пониманию способствовали, например, теория функциональных систем П.К. Анохина, новейшие исследования в биологии спорта, в психологии и психофизиологии.

В частности, теория функциональных систем, предполагает, что в основе построения тренировочного процесса лежит принцип отражения цели. Согласно этой теории отправной точкой тренировочного процесса является анализ соревновательной деятельности, в результате которого определяются целевые функции деятельности. Целевой подход предполагает организацию тренировочного процесса в соответствии с целевыми функциями деятельности. Нарушение адекватности между тренировочными и соревновательными упражнениями снижает эффективность тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании носит системный характер, при этом в системном описании можно выделить пространственные, временные, энергетические и информационные параметры двигательных и интеллектуальных проявлений целевого уровня.

Воспроизведение совокупности этих параметров в тренировочной деятельности создает универсальный и относительно полный ориентир для адаптационных реакций организма.

Таким образом, речь идет о том, что ведущим видом подготовки в спортивном ориентировании должна быть интегральная подготовка. Очевидно, что наиболее объективными критериями оценки подготовленности спортсменов, должны быть интегральные критерии, связанные с результативностью в соревновательной деятельности.

В ряде опубликованных работ нами было показано, что удобно подготовленность спортсменов-ориентировщиков оценивать по результатам статистического анализа сплит-таймов спортсмена по нескольким соревнованиям. В последнее время, распечатывается не только время спортсмена по отрезкам, но и «скорость» пробегающих участков между КП (мин/км).

Можно рассматривать следующие скорости: $V_{\text{макс}}$ – скорость бега на финишном отрезке; $V_{\text{стаб}}$ – скорость бега на отрезках, где не было проблем с ориентированием; $V_{\text{ср}}$ – средняя скорость на всей дистанции. Сюда можно добавить скорость бега на стадионе $V_{\text{стад}}$. Можно предположить, что все

эти скорости достигаются на уровне анаэробного порога, что естественно для спортсменов высокой квалификации.

Процесс совершенствования физической и технической подготовки должен быть направлен на сближение этих скоростей, т.е. в пределе спортсмен с ориентированием должен бежать также, как на стадионе. (Не в этом ли смысл «стадионных» тестов?). Однако, в подготовке спортсменов, должна соблюдаться определенная последовательность. Для начала хорошо бы сблизить скорости $V_{ср}$ и $V_{стаб.}$, а это значит, что техническая подготовка должна быть безупречной и спортсмен не должен делать ошибок. На следующем этапе можно говорить о сближении скоростей $V_{стаб}$ и $V_{макс.}$ Эта общая схема может быть применена на каждом уровне подготовки от новичка до элитного спортсмена. Таким образом, определяющей в подготовке спортсмена является не максимальная скорость ($V_{макс.}$), с которой спортсмен бежит на финиш и которую можно выявить в «гладком» кроссе, а стабильная скорость ($V_{стаб.}$). Эту скорость легко тестировать по времени пробега километрового отрезка по карте строго по азимуту. Среднее время по результатам пробега 6-7 таких километровых отрезков дает представление о функциональных возможностях спортсмена, а именно: на какой скорости он потенциально может пробежать дистанцию. Поскольку скорость бега на местности зависит от адаптации спортсмена к конкретному типу местности, то эту методику удобно применять при формировании команды на конкретные соревнования, смоделировав нужный тип местности. Если спортсмен имеет скорость $V_{стаб.}$ равную 6 мин/км, то есть ли необходимость тестировать его в кроссе, даже если он покажет там результат 3 мин/км. Если же спортсмен способен бежать с ориентированием со скоростью 4 мин/км, то, тем более, зачем тогда его тестировать в кроссе.

Более тщательный анализ нагрузки в гладком беге и беге с ориентированием, позволяет выявить ряд различий в работе функциональных систем. Например, при беге по дороге ЧСС достигает уровня АНП и дальше девиация пульса незначительная. При беге с ориентированием пульс спортсмена нередко превышает уровень АНП, а девиация пульса в несколько раз больше чем при гладком беге. Не смотря на то, что бег с ориентированием требует больших энергетических затрат, гладкий бег воспринимается многими ориентировщиками как «функциональный стресс». (Точно также воспринимается, бег на местности, многими легкоатлетами). Процесс ориентирования – это, по сути, эмоциональный стресс, который до некоторой степени снижает (вернее маскирует) функциональное напряжение, т.е. повышает толерантность к функциональному стрессу. В этом как раз и кроется причина того, что ориентировщики, как правило, не любят монотонный гладкий бег.

Еще одно различие в типологии бегунов на средние и длинные дистанции и ориентировщиков состоит в том, что при работе у ориентировщиков задействована большая мышечная масса, чем у бегунов. Ориентировщики совершают всевозможные прыжки, бегут по пересеченной местности и по мягкому грунту, тратят дополнительную энергию для удержания равновесия и фиксации суставно-связочного аппарата. Обеспечение кислородом большей мышечной массы требуют больших энергетических затрат и большего напряжения сердечно-сосудистой системы. Однако, эти работающие мышцы более медленные, чем у бегунов. Поэтому, не смотря на, казалось бы, большие функциональные возможности, ориентировщики, как правило, бегут медленнее бегунов.

(Это напоминает похожую ситуацию у лошадей: тяжеловозов и скакунов). Точно также и у ориентировщиков и бегунов разные функции. Ведь не тестируют же легкоатлеты своих спортсменов, например, по показателям бега по болоту.

Конечно, «своя рука – владыка». Можно разработать и применять разные способы тестирования спортсменов. Но, нельзя возводить эти тесты в ранг «фискальных» и делать по ним необоснованные выводы о качестве подготовки спортсменов.

Следует заметить, что у «зимников» авторство положения об отборах обычно известно, а вот в беге с ориентированием положение об отборах вроде как анонимно, так что не известно с кем и полемизировать.

Хотелось бы спросить автора, какой тайный смысл заложен в программу отборов, когда спортсмен вначале бежит кросс 5 км, а затем без остановки уходит на дистанцию ориентирования. (Мне известна только одна похожая ситуация в ориентировании, когда спортсмен, сломя голову, бежит, опаздывая на старт, а затем, получив карту, долго пытается найти 1 КП). Такой сценарий подходит для «мультиспорта», где экстремальная ситуация создается исходя из принципа: «Чем хуже, тем лучше». С точки зрения психофизиологического эксперимента, было бы интересно посмотреть, как спортсмен на фоне закисления молочной кислотой будет решать интеллектуальные задачи. Впрочем, такие эксперименты уже ставились неоднократно и они подтверждают то, что бег «на темную голову» ничего хорошего не сулит.

Теперь по поводу составления стартовых протоколов на виды ориентирования по результатам кросса, когда лучшие бегуны бегут в конце протокола. Помнится, что на «эти грабли мы уже наступали». Многие, наверно помнят тот анекдотичный случай, когда Андрей Храмов водил за собой на потеху зрителям двух «бегунов», которые стартовали за ним по результатам «масс-старта». Если уж и есть какая-то нужда в составлении протоколов по результатам кросса, то пусть «бегуны» бегут в начале протокола и сами ориентируются.

Я не считаю, что положение об отборе нужно составлять путем голосования на «майдане», но все же научное обоснование идей, заложенных в критерии отбора все же должно быть.

Казанцев С.А. к.п.н., доцент СПбГУФК им П.Ф. Лесгафта