

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КЛАССИЧЕСКИХ ДИСТАНЦИЯХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**ЗЕЛЕНСКИЙ****Константин Григорьевич**

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
Кандидат педагогических наук,
заслуженный тренер РСФСР,
заслуженный мастер спорта,
e-mail: ardf_zelenskii@mail.ru

ZELENSKY Constantine

North-Caucasian Federal University,
Stavropol

Candidate of Pedagogical Sciences,

Honored Coach of the USSR, Honored Master of Sports, e-mail:
ardf_zelenskii@mail.ru

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, этап начальной спортивной специализации, динамика тренировочной нагрузки, годичный цикл подготовки.

Аннотация. В статье представлены результаты многолетнего исследования, целью которого являлось определение динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в спортивной радиопеленгации юношей 12–14 лет, специализирующихся в классических дистанциях.

THE DYNAMICS OF TRAINING LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING IN SPORTS RADIO FINDING FOR BOYS 12-14 YEARS SPECIALIZING IN CLASSIC RACES AT THE STAGE OF EARLY SPORTS SPECIALIZATION

Keywords: sports radio finding, the stage of early sports specialization dynamics training loads, the annual cycle of training.

Abstract. The authors publish the results of years of research, the purpose of which was to determine the dynamics of training loads in the annual cycle of training in sports radio boys 12-14 years, specializing in classic races.

Актуальность исследования. Важным аспектом совершенствования методики спортивной тренировки в спортивной радиопеленгации (СРП) является научное обоснование организации тренировочного процесса с учетом этапов многолетней подготовки, индивидуальных и возрастных особенностей юных спортсменов.

Известно, что успех многолетней подготовки во многом зависит от эффективности построения спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации [1], который в СРП

приходится на возраст 12–14 лет. В свою очередь, годичный тренировочный цикл является одним из ключевых структурных элементов системы спортивной подготовки, от построения которого зависит успешность тренировочного процесса в целом. Именно поэтому построение годичного тренировочного цикла юношей 12–14 лет является одним из важных аспектов современной подготовки спортсменов в спортивной радиопеленгации, специализирующихся в классических дистанциях.

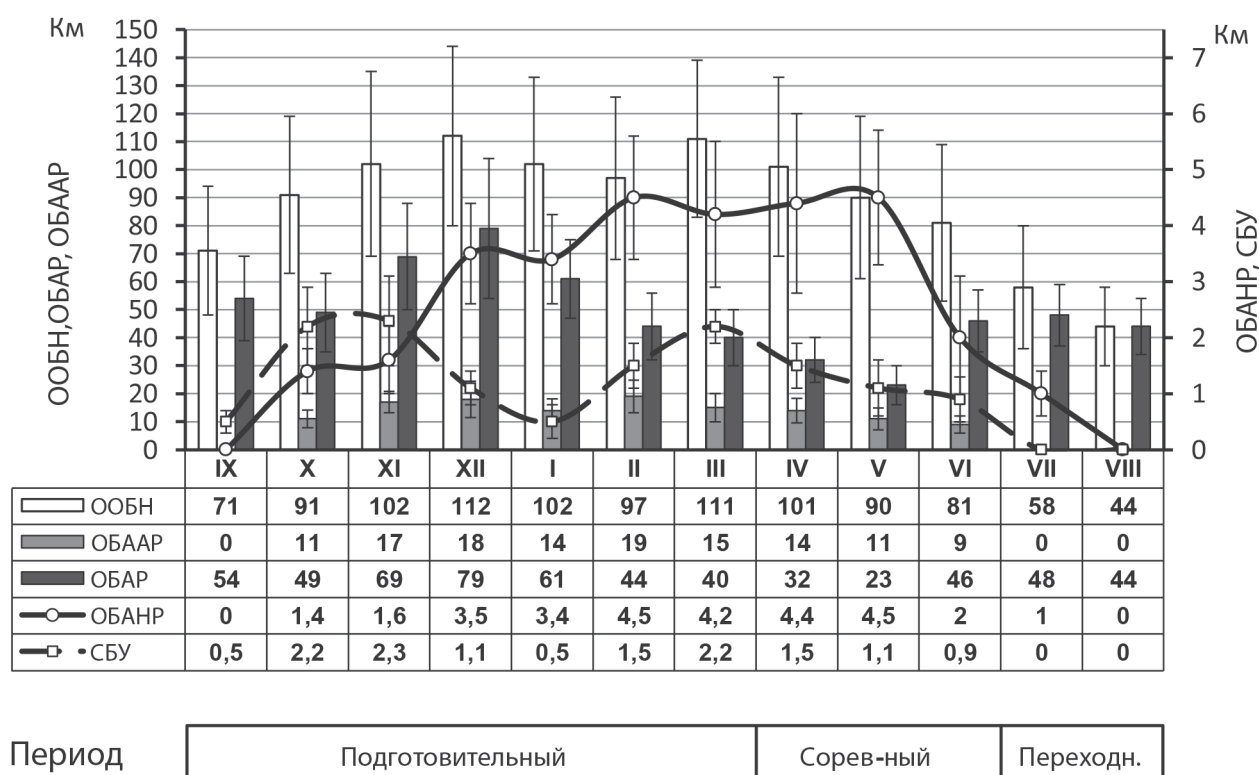


Рис. 1. Годичная динамика тренировочных нагрузок, способствующих развитию физических и функциональных возможностей юношей 12–14 лет в СРП (классические дистанции), в дальнейшем победителей и призеров чемпионатов и первенств мира (n=12)

Анализ специальной научно-методической литературы выявил недостаточную разработанность вопросов построения годичного цикла подготовки в СРП юношей 12–14 лет. Это, в свою очередь, требует разработки научно обоснованных показателей тренировочных нагрузок и определения их динамики в годичном цикле подготовки в СРП.

Цель исследования – определение динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в спортивной радиопеленгации юношей 12–14 лет, специализирующихся в классических дистанциях.

Организация исследования. Исследование проводилось с 1982 по 2012 г. Объектом наблюдения были юноши 12–14 лет. Основным методом исследования являлся лонгитюдный метод как долгосрочное непрерывное педагогическое наблюдение, в течение которого непрерывно обрабатывались получаемые в ходе тренировочного процесса различные показатели тренировочных нагрузок. После изучения данных динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в СРП юношей 12–14 лет, специализирующихся в

классических дистанциях, был проведен ретроспективный анализ содержания структуры и динамики тренировочных нагрузок годичного тренировочного цикла.

После проведенного анализа данных было выделено 12 спортсменов, которые в дальнейшем, на этапе высшего спортивного мастерства, а также в возрастной зоне достижения оптимальных возможностей, смогли завоевать первые или призовые места на чемпионатах и первенствах мира по спортивной радиопеленгации в классических дистанциях и которым были присвоены звания ЗМС (2 чел.), МСМК (3 чел.) и МС (7 чел.).

В ходе многолетнего исследования фиксировались данные тренировочных нагрузок различной направленности, показанные в годичных тренировочных циклах каждым спортсменом.

Фиксировались следующие показатели: общий объем беговой нагрузки (ООБН), км; объем беговой нагрузки, выполняемый в аэробном режиме (ОБАР), км; объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме (ОБААР), км; объем беговой нагрузки,

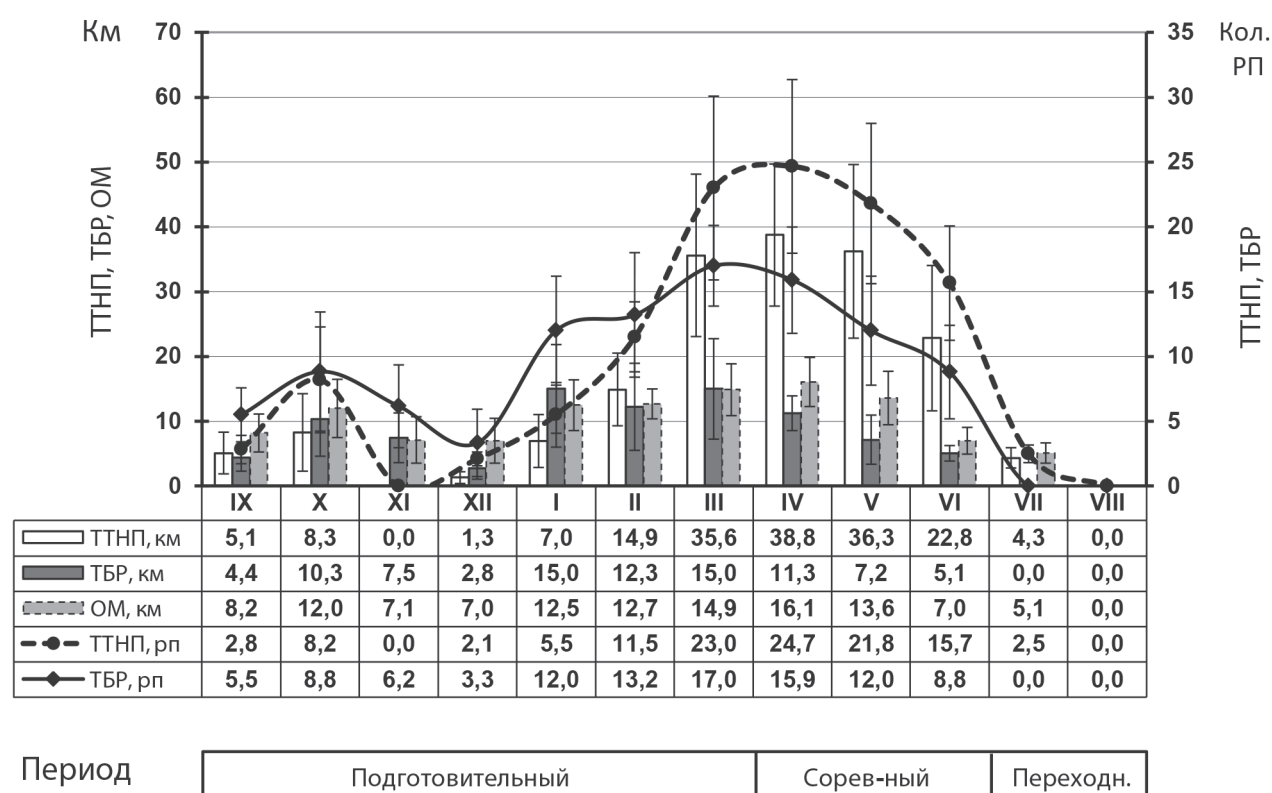


Рис. 2. Годичная динамика тренировочных нагрузок технико-тактической направленности юной 12–14 лет в СРП (классические дистанции), в дальнейшем победителей и призеров чемпионатов и первенств мира (n=12)

выполняемой в анаэробном режиме (ОБАНР), км; объем специальных беговых и прыжковых упражнений (СБУ), км; объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиополоса и оперативной радиопеленгации (ТБР), км, кол-во обнаруженных РП; объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических и тактических навыков и приемов радиополоса (ТТНП), км; кол-во обнаруженных РП; объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности (ОМ), км.

Результаты исследования и их обсуждение.

На основании данных, полученных в процессе лонгитюдного исследования, был проведен ретроспективный анализ динамики тренировочных нагрузок юной 12–14 лет в годичном цикле подготовки в СРП в классических дистанциях.

Анализ годичной динамики тренировочных нагрузок, способствующих развитию физических и функциональных возможностей, показал, что в подготовительном периоде в большом объеме применяются тренировочные беговые нагрузки, выполняемые в аэробном режиме

энергообеспечения (ОБАР), максимальные значения которых приходятся на ноябрь–декабрь (декабрь – 79 км) (рис. 1).

Беговая тренировочная работа, направленная на повышение аэробно-анаэробных возможностей (ОБААР), применяется в относительно небольшом объеме, начиная с октября, и далее в течение всего подготовительного и соревновательного периодов. Максимальные значения данного показателя приходятся на декабрь и февраль (декабрь – 18 км, февраль – 19 км соответственно) (рис. 1).

Тренировочные беговые нагрузки, выполняемые в анаэробном режиме энергообеспечения (ОБАНР), в 12–14-летнем возрасте применяются в небольшом объеме. Максимальные значения приходятся на конец подготовительного периода – февраль–март (февраль – 4,5 км, март – 4,2 км) и первую половину соревновательного периода – апрель–май (апрель – 4,4 км, май – 4,5 км). Максимальный объем специальных беговых упражнений приходится на октябрь–ноябрь (2,2–2,3 км), а также на март (2,3 км) (рис. 1).

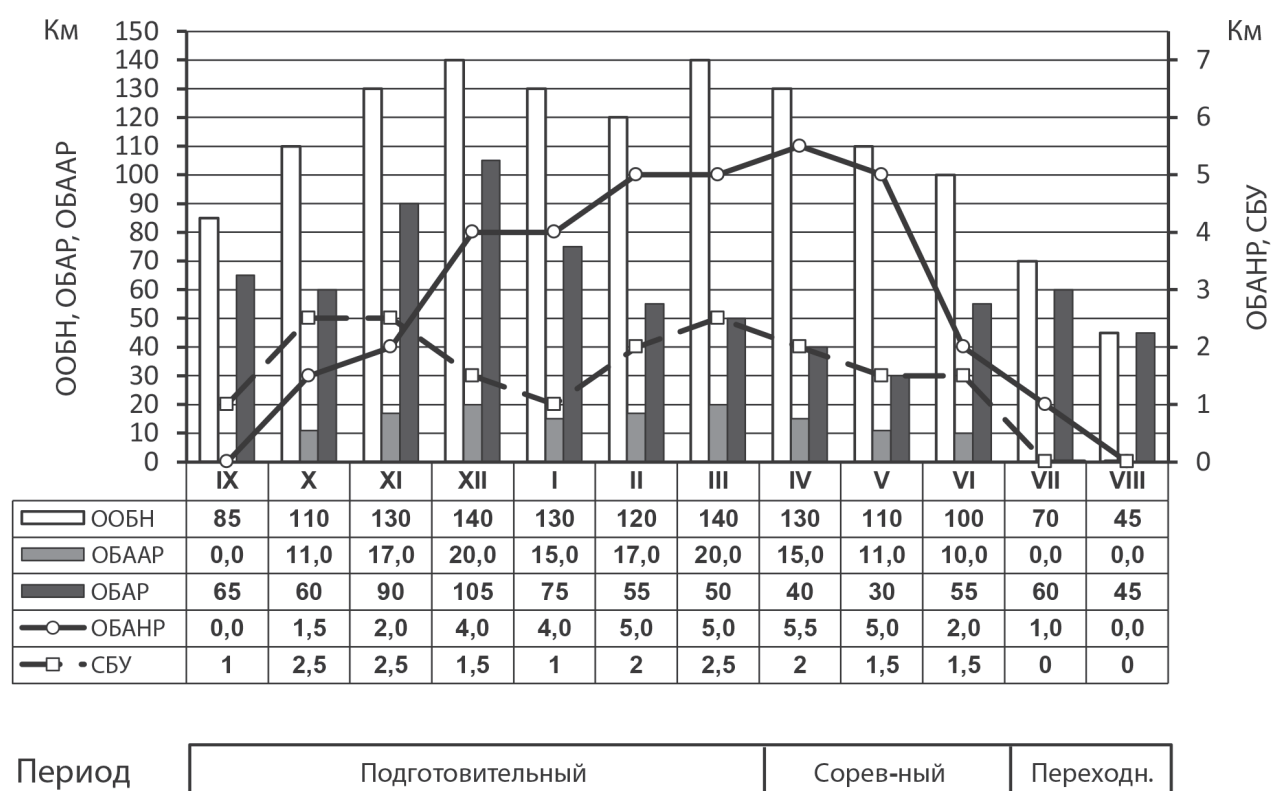


Рис. 3. Годичная динамика показателей тренировочных нагрузок, способствующих развитию физических и функциональных возможностей юношей 12–14 лет в СРП (классические дистанции)

Анализ динамики тренировочных нагрузок технико-тактической направленности в течение годового цикла подготовки юношей 12–14 лет показал следующее (рис. 2).

В сентябре-октябре в достаточном объеме применялись упражнения для отработки техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации (ТБР) (в октябре – 10,3/8,8 км/РП), ориентирования на местности (ОМ) (в октябре – 12,0 км). Также в октябре в относительно небольшом объеме применялись упражнения для отработки технико-тактических и тактических навыков и приемов радиопоиска (ТТНП) (8,3/7,2 км/РП).

В ноябре-декабре упражнения технико-тактической направленности применяются в небольшом объеме (в ноябре – ТБР – 7,5/6,2 км/РП, ОМ – 7,1 км; в декабре – ТБР – 2,8/2,1 км/РП; ОМ – 7,0 км).

С середины подготовительного периода (январь) и вплоть до середины соревновательного (апрель) в значительных объемах применялись упражнения для отработки техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации (ТБР) (в апреле – 15,0 / 17,0 км/РП). Также с

января по май большое внимание уделяется отработке навыков и приемов ориентирования на местности (ОМ), максимум объема которой приходится на апрель (16,1 км).

Упражнения для совершенствования ТТНП применялись с середины подготовительного периода (январь) и до конца соревновательного (июнь). Максимальные объемы приходились на первую половину соревновательного периода (апрель – 38,8/24,7 км/РП).

Проведенный анализ показывает, что для СРП (классические дистанции) с учетом ее специфики и особенностей календарного плана основных спортивных соревнований наиболее благоприятным является одноцикловой вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл), планирование в котором у юношей 12–14 лет этапа начальной спортивной специализации в большей степени связано с циклами учебного года. Тренировочная нагрузка имеет более выраженный (по сравнению с первым периодом этапа начальной спортивной специализации) волнообразный характер в недельном и месячном циклах, с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов.

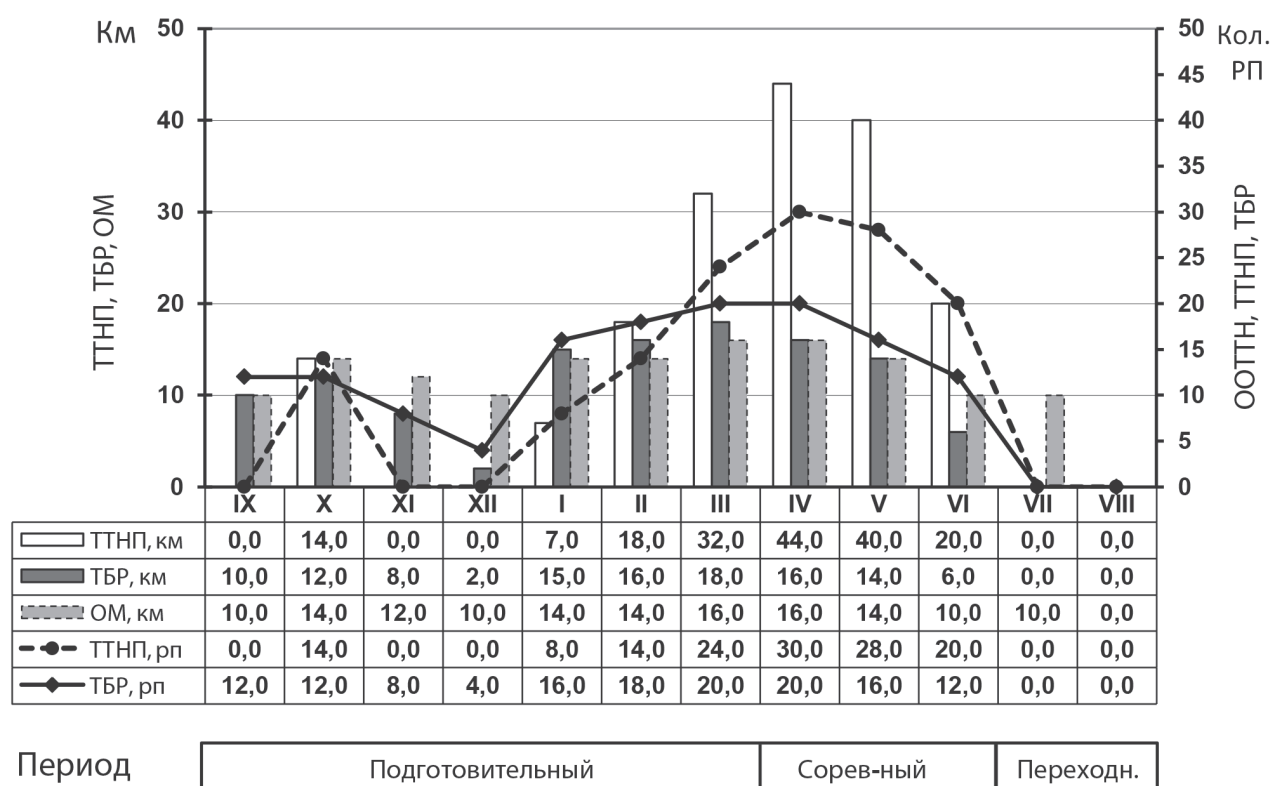


Рис. 4. Годичная динамика применения различных компонентов технико-тактической подготовки и соревновательной нагрузки юношей 12–14 лет в СРП (классические дистанции)

На основании полученных данных с применением метода доверительных интервалов нами была определена динамика тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки в спортивной радиопеленгации юношей 12–14 лет, специализирующихся в классических дистанциях на этапе начальной спортивной специализации (рис. 3, 4).

В апреле-июне спортсмены принимают участие в серии контрольных соревнований. Наиболее способные и подготовленные юные спортсмены, пройдя через серию всероссийских (отборочных) соревнований, могут принимать участие в международных соревнованиях (первенстве Европы). В то же время следует отметить, что форсирование подготовки молодых спортсменов не допускается, так как это может привести к потере перспективы достижения действительно высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте. Эти

соревнования должны рассматриваться как мероприятия, повышающие интерес к занятиям спортом и являющиеся стимулом для дальнейших упорных тренировок.

Выводы. Предлагаемая годичная динамика тренировочных нагрузок, определенная на основе показателей, полученных в результате анализа данных спортсменов, добившихся в дальнейшем высоких результатов на чемпионатах и первенствах мира, позволит оптимально спланировать тренировочный процесс юношей 12–14 лет этапа начальной спортивной специализации в спортивной радиопеленгации, которые в дальнейшем смогут показать высокие результаты в зоне оптимальных возможностей.

Литература

1. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

