

ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Донцов Владимир Владимирович

Государственный университет – учебно-научно-производственный
комплекс, г. Орел, Россия

Аннотация. В статье представлены рекомендации по планированию многолетней подготовки спортсменов – ориентировщиков, с целью оптимизации управления тренировочным процессом.

Abstract. The article presents guidelines for planning long-term training athletes - orienteering, in order to optimize the management of the training process.

В последние годы резко возрос интерес специалистов в области спортивного ориентирования к вопросам подготовки спортивного резерва. Ведущие тренеры приходят к убеждению, что одним из основных направлений оптимизации управления тренировкой юных ориентировщиков является изучение структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности с позиций системного подхода. Процесс многолетней подготовки спортивного резерва подчинен общим закономерностям обучения и воспитания, на него также распространяются и основные принципы тренировки всесторонности, постепенности, цикличности, индивидуализации. В то же время, приступая к разработке модели многолетней подготовки юных спортсменов, необходимо учитывать общие методические положения теории юношеского спорта. Это целевая направленность на высшее спортивное мастерство, наиболее полное использование индивидуальных возможностей спортсмена, соразмерность развития основных психофизических качеств.

Сегодня становится очевидным, что спортивное ориентирование - это не бег плюс техника чтения карты, а сложный взаимосвязанный комплекс, создавать и совершенствовать который необходимо с первых лет занятий данным видом спорта. Ошибки, допущенные в самом начале подготовки, впоследствии чрезвычайно сложно исправлять.

Проблема построения многолетней тренировки применительно к особенностям конкретного вида спорта — задача сложная, но чрезвычайно важная. Ведь от того, какие навыки и умения были заложены, начиная с первых лет тренировок, насколько применяемые в тренировке средства и объемы соответствовали возможностям спортсмена и требованиям "взрослого" спорта к его организму, будет определяться уровень его достижений в элитной группе. Трудно оспорить тот факт, что рост рекордов в видах

спорта с преимущественным проявлением выносливости в последние 20-30 лет двадцатого века был обусловлен, прежде всего, одним фактором - совершенствованием методики тренировки. Ведь человечество в своей массе за эти годы не стало ни быстрее, ни сильнее, ни выносливей, да и рост рекордов за счет повышения объемов тренировочной работы был исчерпан ранее. И формулы типа: "Чтобы бегать быстрее всех, надо больше всех бегать быстро" едва ли соответствуют реальности. Так как же следует строить многолетнюю подготовку спортсменов-ориентировщиков, чтобы максимально реализовать их потенциальные возможности в оптимальном для элитного ориентирования возрасте? Ответ не так очевиден, как может показаться, но давайте попробуем поискать его вместе. Исходя из того, что тренировка по сути своей есть адаптация, то есть накопление положительных изменений под действием стимула (нагрузки), необходимо строить тренировочный процесс исходя из того, какие именно сдвиги в состоянии организма нам необходимы. Логично будет в построении тренировочного процесса отталкиваться от требований соревновательной деятельности. Это уже дает нам твердую почву под ногами, поскольку соревновательная деятельность в ориентировании (особенно для высококвалифицированных спортсменов) исследована значительно более глубоко, нежели многолетняя подготовка. Деятельность ориентировщика в соревновательной ситуации требует от спортсмена постоянно решать три типа задач: 1 - собственно ориентирование, то есть выбор и реализация оптимального пути движения (со всеми составляющими); 2 - передвижение - бег по местности; 3 - общее управление (подбор оптимальной скорости и оптимального потока информации, управление психическим состоянием и так далее). Исходя из этого, многолетняя программа подготовки ориентировщика должна способствовать накоплению именно тех свойств организма и личности, а также умений и навыков, которые обеспечивают решение вышеперечисленных задач. Для каждой из задач характерен свой набор адаптационных изменений, при этом необходимо учесть, что для развития большинства из интересующих нас физических качеств и свойств личности существуют так называемые сенситивные периоды или критические, в которые либо отмечается максимальный прирост уровня физических качеств (прежде всего выносливости), либо происходят радикальные изменения психических свойств. В последнее время в циклических видах спорта (более простых по характеру соревновательной деятельности, по сравнению с ориентированием) наметилась тенденция к широкому использованию моделиро-

вания соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Суть метода в моделировании соревновательной нагрузки по выбранной паре базовых параметров, например, "мощность" - "длина дистанции", "мощность" - "время работы", "длина дистанции" - "время работы" (последний вариант предполагает облегченные условия работы). Соответствие тренировочной работы по всем трем целевым параметрам "мощность" - "длина дистанции" - "время работы", когда спортсмен на пике формы показывает свой идеальный (рекордный) результат, - это тот случай, который не может рассматриваться в качестве регулярного тренировочного средства по понятным причинам. Следует отметить, что в ориентировании, особенно на начальных этапах подготовки, такой подход имеет массу ограничений, делающих его применение в многолетней подготовке не столь существенным. Это связано с тем, что "идеальное" прохождение дистанции в ориентировании для квалифицированных спортсменов - работа большой и умеренной мощности, стремящаяся к максимально возможной монотонности (на уровне мощности ПАНО или немного превышающем). Такой режим прохождения дистанции позволяет, с одной стороны, минимизировать время прохождения, а с другой стороны предотвратить ошибки в ориентировании, неминуемо следующие за длительным "превышением скорости". Ошибки эти связаны как с повышением уровня лактата в крови (и соответствующим снижением концентрации глюкозы), так и повышением потока проприорецептивной информации для обработки в коре головного мозга. Особенность роста мастерства в ориентировании в том, что не только начинающие, но и спортсмены-разрядники приближаются к "идеальному" ориентированию не сразу, поэтапно, и очень нелинейно. Процесс совершенствования спортивной подготовленности по своей сути зависит от накопления ряда специфических (то есть характерных для данного вида спортивной деятельности) адаптационных изменений организма и свойств личности. Физиологические основы роста тренированности (адаптированности) сводятся к тому, чтобы стимулировать формирование функциональной системы за счет направленных адаптационных изменений. Для этого спортсмену должен быть предъявлен комплекс стандартных, то есть относительно неизменных по силе и специфичности воздействий (тренировочных нагрузок). Поэтому центральным вопросом эффективности управления многолетней тренировкой спортивного резерва в ориентировании является взаимосвязь между состоянием спортсмена и задаваемой нагрузкой.

Для эффективного управления многолетней подготовкой спортивного резерва в ориентировании чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Под тренировочной нагрузкой обычно понимается количественная мера выполненной тренировочной работы. В спортивной практике различают показатели, относящиеся к "внешней" и к "внутренней" сторонам нагрузки. "Внешнюю" или физическую нагрузку определяют по показателям тренировочных заданий (объем и интенсивность выполнения упражнений, числу повторений и т.п.). "Внутренняя" или физиологическая нагрузка характеризуется функциональными реакциями организма на выполнение этих заданий и определяется по таким показателям, как МПК, АчП, ЧСС и кислотно-щелочное равновесие крови. В качестве наиболее общей характеристики тренировочной нагрузки используются показатели ее объема, характеризующие преимущественно количественную сторону тренирующих воздействий на организм спортсмена и играющие важную роль в процессе долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности. Известно, что информативность этого показателя достаточно велика во всех без исключения видах спорта (В.М. Зациорский, 1982). Очевидно, что в каждом последующем годичном цикле спортсмен должен выполнять большие объемы нагрузки, обеспечивающие повышение уровня его специальной работоспособности.

В нашем случае допустимые для каждой возрастной группы объемы тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитывались в соответствии с основными методическими положениями, определяющими закономерности развития и взаимосвязи разных систем растущего организма юного спортсмена. Критериями обоснования нагрузок при этом служили: динамика прироста физических качеств и их соразмерность на отдельных этапах подготовки, соответствие нагрузок возрастным особенностям юных ориентировщиков, рациональное соотношение нагрузок различной направленности и их ориентация на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства. Принимая во внимание особенности спортивного ориентирования, показатели общего объема циклической нагрузки (ООЦН) (табл. 1) должны составлять (в процентах от объема нагрузок первой фазы этапа высшего спортивного мастерства): на этапе предварительной подготовки - 20-25%, на этапе начальной спортивной специализации - 30-40%, на этапе углубленной тренировки - 45-55%, на этапе спортивного совершенствования - 65-85%.

Таблица 1 - Структура многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков

Содержание подготовки	Этапы многолетней подготовки										
	Предварительной подготовки (9-10 лет)		Начальной специализации (10-13 л)		Углубленной тренировки (13-15 лет)			Спортивного совершенствования (15-18 лет)			
	Годы подготовки										
	1	2	1	3	1	2	3	1	2	3	
Общий объем нагрузки, ч	312	468	520	624	728	832	936	1248	1456	1664	
Количество занятий в неделю	3	4	4	5	6	6	7	8	10	12	
Количество часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18	24	20	32	
Общий объем циклической нагрузки, км	700 ±150	1000 ±300	1400 ±350	1700 ±350	2000 ±300	2400 ±300	2800 ±300	3200 ±400	3800 ±500	4600 ±500	
Общий объем бега с картой, км	50 ±10	80 ±20	100 ±30	150 ±40	200 ±60	300 ±80	350 ±80	450 ±100	600 ±100	800 ±100	
Количество соревновательных стартов	3-5	5-10	15-20		40-45			50-60			
Соотношение средств в %	ОФП	60	50	40	30	30	20	20	15	15	15
	СФП	15	20	30	35	35	40	40	45	45	45
	ТПП	20	20	20	25	25	30	30	35	35	35
	ТП	5	10	10	10	10	10	10	5	5	5

В табл. 1 представлено примерное соотношение основных компонентов спортивной подготовки юных ориентировщиков на разных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

В основу планирования многолетней подготовки спортсменов - ориентировщиков должны быть положены следующие принципы:

1. Нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных ориентировщиков.
2. На всех этапах подготовки они должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа высшего спортивного мастерства.
3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).
4. Из года в год нагрузки должны постепенно увеличиваться. Оптимальное увеличение годовой нагрузки от 15 до 30%. У девочек годовой объем на 20—25% меньше, чем у мальчиков.
5. При распределении нагрузки - 55-60% тренировочной работы рекомендуется проводить в развивающем режиме.

6. Нагрузки максимальной интенсивности в ООЦН должны составлять 0,5-1%.

Данные рекомендации обоснованы результатами многолетнего педагогического эксперимента, направленного на выявление возрастных закономерностей процесса становления спортивного мастерства в ориентировании, особенностей соревновательной деятельности, психофизической подготовленности юных и элитных спортсменов, а также результатами анализа и обобщения опыта работы ведущих тренеров и спортивных школ.

Литература:

1. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995. - 88 с.
2. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО РФ, 1998. - 65 с.
3. Воронов Ю.С. Общие основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК, 2001. - 72 с.
4. Губа В.П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и тренировки// Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1999, № 3-4, с. 21-26.
5. Ивочкин В.В. Планирование многолетней подготовки перспективных бегунов на средние и длинные дистанции// Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, № 4, с. 28-30.
6. Квашук П.В. Особенности определения индивидуальных норм тренировочных нагрузок различной интенсивности у юных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта: Науч. тр. 1997 г. - М.: ВНИИФК, 1998, с. 152-155.
7. Москатова А.К. Отбор юных спортсменов: генетические и физиологические критерии: Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1992, с. 4-56.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
12. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1973, с. 33-164.
13. Система подготовки спортивного резерва /Под. общ. ред. В.Г. Никитюшкина. - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.