

Построение тренировочной деятельности спортсменов-ориентировщиков высших разрядов в период обучения в университете

© В.П. Жердев

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, 105005, Россия

Проведен краткий анализ построения тренировочного процесса студентов, занимающихся спортивным ориентированием в вузе. Особое внимание уделено реализации системного подхода к тренировочному процессу. Детально рассмотрена структура многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков в период их обучения в университете. Выделены основные задачи тренировочного процесса на данном этапе. Показаны оптимальные средства и параметры тренировок. Даны рекомендации по построению тренировочных занятий.

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, университет, построение тренировочных занятий, тренировочный процесс.*

Основные положения многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации в период обучения в вузе. В основе современного подхода к решению перспективных и текущих практических вопросов, связанных со спортивной подготовкой, лежит идея системного подхода.

Структура многолетней тренировки обусловлена многими факторами, а сам длительный процесс подготовки спортсменов-ориентировщиков подчинен общим принципам обучения и воспитания.

Основная цель тренировки в спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, заключается в том, чтобы перевести психофункциональное и физическое состояние спортсмена с исходного на новый качественный уровень, обеспечивающий достижение высоких результатов [1, 2].

Одной из основных теоретических концепций, лежащих в основе современной системы подготовки спортсменов высокой квалификации, является представление о том, что в единстве общей и специальной подготовки разрядника лежит соблюдение должной пропорциональности на каждом из этапов многолетней тренировки.

Эта концепция реализуется в установке на соразмерность развития основных физических качеств, которую следует понимать как требование обеспечения оптимального соотношения уровней развития физических качеств спортсменов на каждом этапе подготовки. Широкий диапазон скоростных, силовых возможностей, проявле-

ния выносливости при работе в различных зонах мощности, гибкости, координации служит необходимой базой для узкоспециализированной подготовки как в летнем, так и в зимнем, а также ориентировании на велосипедах.

Существенное значение для реализации идеи системного подхода к тренировочному процессу в спортивном ориентировании имеет правильное представление о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена. Эти понятия — стороны одного процесса, однако структура соревновательной деятельности является единственной основой для объективизации спортивной тренировки [3]. Иными словами, развивать и совершенствовать мы должны те качества и способности спортсмена, которые требуются для достижения высоких результатов на соревнованиях.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании отличается большой вариативностью, и их участник всегда должен решать возникающие перед ним задачи самостоятельно. Если уровень подготовленности спортсмена соответствует требованиям, которые предъявляют местность и дистанция конкретных соревнований, то поставленные перед ним задачи будут решены правильно. Прослеживая динамику изменения подготовленности у одних и тех же спортсменов на протяжении нескольких лет, можно выделить относительно устойчивые и изменчивые компоненты, а также ситуационные компоненты, способствующие повышению результативности соревновательной деятельности на конкретных мероприятиях. Такое дифференцирование позволяет правильно выбрать как многолетнюю стратегию подготовки, так и занятия рамках одного годичного цикла.

Принципиальное значение для определения стратегии многолетней тренировки имеет установка на перспективное формирование необходимого качественного уровня спортсмена. Под понятием «необходимый качественный уровень» в спортивном ориентировании подразумеваются: первое — техника ориентирования; второе — техника передвижения [4]. С целью терминологического и смыслового упорядочивания необходимо определить, что техника ориентирования — это арсенал и уровень освоенности элементов, приемов и способов ориентирования; техника передвижения — совокупность двигательных навыков и умений, обеспечивающих наиболее эффективное решение задачи быстро преодолеть определенное расстояние на конкретном участке местности. Следовательно, техника ориентирования и техника передвижения — понятия, относящиеся к разным сферам одной и той же деятельности. Закономерное их объединение осуществляется в тактических решениях спортсмена, принимаемых им в условиях соревновательной борьбы.

Существенное значение для прогресса в спортивном ориентировании имеет уровень теоретической подготовленности участника. Это положение вытекает из сущности соревновательной деятельности, являющейся в каждом конкретном случае индивидуальным творчеством. По мере повышения квалификации спортсмена роль тренера приобретает все больше черты консультанта, а основным каналом обратной связи становятся дневники, беседы, тесты, результаты соревнований спортсмена. Качество и объем информации, поступающей по этому каналу обратной связи к тренеру, зависят от уровня теоретической подготовленности, спортивной квалификации спортсмена, его способности к объективной оценке, понимания психологических закономерностей соревновательной борьбы.

Содержание тренировочного процесса. Совершенствование технико-тактического мастерства и повышение физических кондиций — одновременно совершающиеся процессы, между которыми существуют сложные взаимоотношения, однако на любом этапе спортивного совершенствования уровень технико-тактического мастерства выступает как фактор, ограничивающий реализацию потенциальных возможностей спортсмена [5].

На начальном этапе (для спортсменов массовых разрядов) многолетнего процесса освоение техники ориентирования и развитие разносторонней физической подготовки осуществляются относительно автономно, но с самого начала необходимо предусмотреть сочетание в одном упражнении мыслительного и двигательного начал: «бегая, мыслить» или «думая, бегать». На этом этапе больше времени уделяется общей физической подготовке (ОФП) — 70 %, по сравнению с технической подготовкой (ТП) — 30 %.

На последующих этапах многолетней подготовки соотношение объема ТП и ОФП в процессе тренировочных занятий постепенно меняется в сторону увеличения ТП (70 %) по сравнению с ОФП (30 %).

Основные задачи тренировочного процесса. Рассмотрим один из этапов многолетней подготовки спортсменов-разрядников (возраст 17—24 года) в период их обучения в вузе и дадим несколько советов.

Особенности и сложность рассматриваемого этапа заключаются в том, что в жизни большинства юношей и девушек происходят существенные изменения, связанные с окончанием средней школы, переменой места жительства и профессиональной ориентацией. Изложенные рекомендации подходят для тех спортсменов, которые имеют устойчивую ориентацию, предрасположенность и условия для дальнейших занятий спортом.

При поступлении в университет студенты-ориентировщики (1-й разряд; КМС; МС) вступают в этап спортивного совершенствования.

Основные задачи этого этапа:

- дальнейшее развитие функциональной базы, акцентированное развитие беговой выносливости, особенно таких ее компонентов, как общая и силовая выносливость, развитие скоростно-силовых качеств, гармоничное развитие мышечной системы;
- совершенствование технического арсенала и повышение надежности технических навыков на фоне больших физических и психологических напряжений;
- приобретение соревновательного опыта за счет участия в соревнованиях различного ранга;
- совершенствование технической, психологической и функциональной подготовки;
- освоение основных типов местности, характеризующихся высокой насыщенностью ориентирами;
- совершенствование тактического мышления, формирование способности к тактическому моделированию;
- освоение приемов психологической саморегуляции;
- овладение методами самоконтроля.

Основные средства тренировочного процесса.

1. Беговая подготовка. Бег во всех вариантах и зонах интенсивности должен составлять 60—65 % общего объема тренировочной работы, причем около 40 % общего объема беговой работы должно проводиться в условиях тренировок на местности в сочетании с выполнением технических заданий. Около 20 % общего объема беговой работы при ЧСС больше 170 уд. мин.

2. Другие виды циклических упражнений (бег на лыжах, велосипед) должны занимать 20—25 % общего объема беговой работы.

3. Тренировочные дистанции и тренировки на местности с выполнением технических заданий в условиях реального ориентирования составляют 30—35 % общего количества тренировок.

4. Участие в соревнованиях по ориентированию, бегу, лыжным гонкам и ОФП.

5. Общеразвивающие упражнения, спортивные игры и упражнения, характерные для других видов спорта, занимают 15—30 % общего времени на тренировках с двигательными нагрузками.

6. Теоретические занятия в аудитории: анализ соревновательной деятельности, соревновательных дистанций и путей движения победителей; освоение способов детального и генерализованного восприятия местности по картам большой насыщенности и формирование способности к произвольному переходу от детального к генерализованному восприятию, и наоборот; разработка тактических схем прохождения дистанций и психологическое моделирование со-

ревновательной деятельности; выполнение упражнений, предполагающих развитие различных видов памяти — зрительной, образной, оперативной, долговременной. На все это отводится не менее 10 % времени, затраченного на тренировки с физическими нагрузками.

7. Работа со спортивными картами в процессе беговых и других тренировок, проводимых на шоссе, стадионе, в спортивном зале.

Параметры тренировочной работы. Количество тренировок в неделю: 5—6 основных и 5—6 дополнительных. В качестве дополнительных могут рассматриваться утренние специализированные зарядки, в период учебно-тренировочных сборов — по 2—3 тренировки в день, в течение года — не менее 450 тренировок.

Общий объем циклической работы: женщины — 3 800—4 200 км, в том числе бег — 3 000—3 200 км; мужчины — 4 700—5 200 км, в том числе бег — 4 000—4 300 км.

Общее время на тренировках с физическими нагрузками: женщины — 440—460 ч, мужчины — 500—560 ч.

Количество стартов:

- в летнем ориентировании — 35—40;
- в зимнем ориентировании — 8—10;
- в соревнованиях по кроссу, бегу на дорожке стадиона или шоссе — 4—6;
- в лыжных гонках — 2—3;
- в соревнованиях по ОФП — 1—2.

Рекомендации по построению тренировочных занятий. Основной единицей учебно-тренировочного процесса на любом этапе является тренировочное занятие. Несмотря на их многообразие — по решаемым задачам, используемым средствам и методам, продолжительности и интенсивности работы, местам проведения, в теории спортивной тренировки сформировался ряд методических положений, реализация которых обеспечивает запланированную эффективность тренировочного занятия. Назовем эти положения.

1. Выделение в любом тренировочном занятии подготовительной, основной и заключительной частей. Несмотря на аксиоматичность такой структуры, на практике она зачастую нарушается, особенно при проведении технических тренировок на местности и теоретических занятий в аудитории.

2. Четкие, понятные поставленные занимающимся задачи, решаемые на тренировке, перечень упражнений и последовательность их использования. Часто встречающейся ошибкой спортсменов является концентрация внимания только на содержании предстоящей работы; предполагаемый же результат — итог этой работы ускользает из поля зрения как преподавателя, так и занимающихся.

3. Активное и заинтересованное участие всех спортсменов в решении задач тренировочного занятия при руководящей роли преподавателя.

давателя. Создание такого настроения у занимающихся — постоянная задача, решаемая преподавателем на любом занятии, и это один из критериев оценки профессионального мастерства преподавателя.

4. Индивидуализация тренировочного процесса в условиях групповых занятий. Поскольку спортивные группы в университете очень часто неоднородны (1-й разряд, КМС, МС занимаются вместе), объем и интенсивность тренировочной нагрузки следует давать с поправкой на физическое и психологическое состояние спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Костылев В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки в спортивном ориентировании. *Азимут*, 2011, № 2, с. 16–18.
- [2] Глаголева О.Л. Повышение уровня психологической и интеллектуальной подготовленности. *Азимут*, 2008, № 2, с. 34–37.
- [3] *Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры*. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, ред. Москва, Физкультура и спорт, 1979, 597 с.
- [4] Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. *Уроки ориентирования*. Москва, ФЦДЮТиК, 2005, 328 с.
- [5] Лосев А.С. *Тренировка ориентировщиков-разрядников*. Москва, Физкультура и спорт, 1984, 112 с.

Статья поступила в редакцию 10.01.2014

Ссылку на эту статью просим оформлять следующим образом:

Жердев В.П. Построение тренировочной деятельности спортсменов — ориентировщиков высших разрядов в период обучения в университете. *Гуманитарный вестник*, 2014, вып. 1. URL: <http://hmbul.bmstu.ru/catalog/pedagog/hidden/148.html>

Жердев Владимир Петрович – преподаватель МГТУ им. Н.Э. Баумана, мастер спорта, заслуженный тренер России. e-mail: sport@bmstu.ru