

УДК 796.015

Зеленский Константин Григорьевич

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Статья посвящена проблеме построения тренировочного процесса юных спортсменов в спортивной радиопеленгации на этапе начальной специализации многолетней подготовки. В процессе проведенного исследования установлено, что возраст занимающихся на данном этапе в спортивной радиопеленгации – с 11–12 лет до 13–14 лет. Основными задачами этапа являются: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание общей выносливости, совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска, овладение основами тактики радиопоиска, овладение технико-тактическими навыками и приемами ориентирования на местности, приобретение соревновательного опыта. Подготовка имеет выраженный волнообразный характер в недельном, месячном циклах, в периодах и годовых циклах.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, этап начальной специализации, многолетняя подготовка, тренировочный процесс, педагогический эксперимент.

Konstantin Zelenskiy

FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF SPORTS TRAINING AT THE STAGE OF THE INITIAL SPECIALIZATION IN SPORTS OF RADIO DIRECTION FINDING IN THE PROCESS OF MULTI-YEAR PREPARATION OF YOUNG SPORTSMEN

The article is devoted to the problem of constructing the training process for young athletes in sports radio direction finding at the stage of the initial specialization of long-term training. In the process of the study it was established that the age of people engaged in sports radio direction-finding at this stage starts from 11–12 years and lasts up to 13–14 years. The main tasks of the stage are: increasing the level of versatile physical and functional preparedness, fostering general endurance, improving the technique of operational radio direction finding and nearby radio search, mastering the basics of radio search tactics, mastering technical and tactical skills and methods of orienteering in the terrain, and gaining competitive experience. Preparation has a more visible wavy character in the weekly, monthly cycles, in periods and annual cycles.

Key words: sports radio direction finding, initial specialization stage, long-term preparation, training process, pedagogical experiment.

Введение / Introduction. Известно, что «рост спортивных достижений в большей степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которая определяется как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек» [7, с.79].

Процесс многолетней подготовки условно делится на несколько этапов: начальная подготовка, начальная специализация, углубленная специализация, совершенствование спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство. Каждый этап имеет свои возрастные границы, которые зависят от вида спорта, паспортного и биологического возраста спортсмена.

В. П. Филин (1987) указывает на особое место этапа начальной специализации в многолетнем тренировочном процессе, так как именно от эффективности построения тренировки на данном этапе во многом зависит успех многолетней подготовки в целом. Исходя из этого задача поиска оптимальных решений построения тренировочного процесса на этапе начальной специализации в спортивной радиопеленгации (СРП) является актуальной.

Материалы и методы / Materials and methods. С целью решения поставленных задач был проведен анализ научной литературы посвященной проблемам многолетней подготовки юных спортсменов. Кроме этого, с 1995 по 2015 год для изучения структуры и особенностей тренировочной и соревновательной деятельности на этапе начальной специализации в процессе многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной радиопеленгации, проводился констатирующий педагогический эксперимент, где фиксировались основные показатели тренировочных нагрузок физической, технико-тактической и соревновательной направленности. Многолетнее исследование проводилось на базе отделения спортивной радиопеленгации детско-юношеской спортивной школы Шпаковского района Ставропольского края. Исследование проводилось в форме поперечных и продольных срезов (лонгитюдное исследование – длительность более 8 лет) срезов наблюдаемых спортсменов, различных по возрасту и квалификации. Всего в исследовании в форме поперечных срезов приняли участие более 400 человек. В лонгитюдном исследовании принимали участие спортсмены ($n = 21$) и спортсменки ($n = 16$), которым были присвоены звания ЗМС, МСМК, МС и которые смогли на чемпионатах и первенствах мира и Европы завоевать призовые места.

Результаты и обсуждение / Results and discussion. Анализ специальной литературы [1; 2; 3; 5] показал, что этап начальной специализации в СРП длится в пределах двух лет и охватывает занимающихся с возраста 11–12 лет и до 13–14 лет.

Установлено, что главными задачами для юных спортсменов на данном этапе являются повышение уровня всесторонней физической подготовленности, овладение рациональной спортивной техникой и основами тактики, создания благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в возрасте оптимальных возможностей.

Анализ специальной литературы [1; 3; 4; 5; 6] и данных, полученных в процессе собственного исследования, показал, что технико-тактическая подготовка занимает центральное место в системе тренировки юных спортсменов на этапе начальной специализации. Спортивно-техническая подготовка, которая включает в себя процесс освоения и совершенствования техники оперативной радиопеленгации, радиопоиска и ориентирования на местности, должна осуществляться прежде всего за счет применения широкого арсенала специальных упражнений, эффективность которых обусловлена уровнем владения радиопеленгатором, степенью освоения навыков ориентирования на местности и уровнем специальной физической подготовленности юных спортсменов. Помимо упражнений, направленных на освоение и совершенствование навыков и приемов поиска радиопередатчиков (РП), большое внимание должно уделяться отработке азимутального хода, кроссовому бегу по лесу с грубым азимутальным ходом, а также ориентированию по линейным ориентирам.

На этапе начальной специализации в процессе многолетней подготовки юные спортсмены овладевают основами тактики радиопоиска, для чего используются упражнения по отработке отдельных тактических действий и приемов. Применяются упражнения способствующие совершенствованию технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка). С целью приобретения соревновательного опыта юные спортсмены принимают участие в соревнованиях различного уровня.

На основании данных, полученных в процессе нашего исследования, была определена общая динамика тренировочных средств технико-тактической, специальной и общей физической подготовки в годичном тренировочном цикле на этапе начальной специализации многолетней тренировки (12–14 лет) (рис. 1).

Установлено, что характерной особенностью построения тренировочного процесса на этапе начальной специализации в СРП является комплексная направленность тренировочных занятий. В одном занятии могут решаться задачи как по совершенствованию технико-тактических навыков и приемов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, так и по развитию физических качеств.

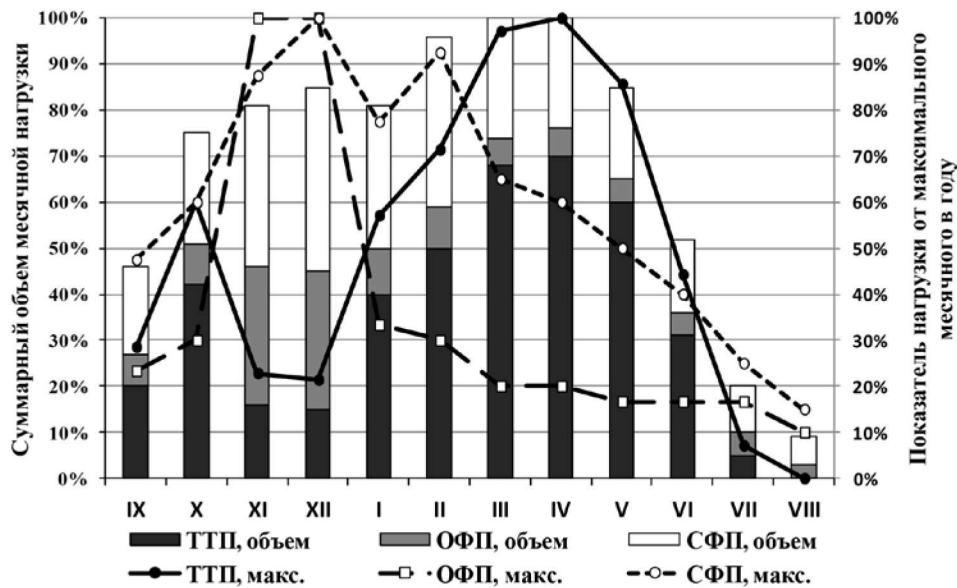


Рис. 1. Динамика тренировочной нагрузки и соотношение основных средств тренировки в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной специализации (юноши, девушки 12–14 лет) в процессе многолетнего совершенствования:

ТПП, объем – объем средств технико-тактической подготовки; ОФП, объем – объем средств общей физической подготовки; СФП, объем – объем средств специальной физической подготовки; ТПП, макс. – проценты от максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку; ОФП, макс. – проценты от максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку; СФП, макс. – проценты от максимального месячного времени в году, отводимого на специальную физическую подготовку.

В первой половине этапа начальной специализации большинство занятий планируется со средними нагрузками. Не чаще одного раза в неделю планируются занятия со значительными и большими нагрузками. Во второй половине данного этапа многолетней подготовки количество тренировочных занятий со значительными и большими нагрузками может достигать двух занятий в недельном микроцикле.

Особое внимание на этапе начальной специализации уделяется повышению аэробных возможностей, а также развитию быстроты и ловкости. С осторожностью применяется работа, направленная на повышение анаэробных возможностей.

В первой части подготовительного периода годичного цикла подготовки тренировочный процесс включает: равномерный бег на местности, повторный и интервальный бег на коротких отрезках (до 60 м), скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения, эстафетный бег (длина этапа до 50 м). Со второй половины подготовительного периода дополнительно, кроме тренировочных средств, используемых в первой половине подготовительного периода, применяются бег по слабо пересеченной местности и интервальный бег на коротких отрезках (60 м).

При выполнении специальных тренировочных и соревновательных упражнений технико-тактической подготовки на этапе начальной специализации в СРП прделывается большой объем специальной физической работы (кроссовый бег на дистанции, в том числе по пересеченной местности, темповый бег на перегонах между РП, ускорения в ближнем радиопоиске, скоростно-силовые действия во время преодоления препятствий). Исходя из этого во время технико-тактической подготовки в СРП одновременно повышается и уровень специальной физической подготовленности. Поэтому в сорев-

новательном периоде на этапе начальной специализации уровень физической и функциональной подготовленности растет и поддерживается прежде всего за счет выполнения специальных тренировочных и соревновательных упражнений технико-тактической направленности. Объем же тренировочных средств специальной физической подготовки в соревновательном периоде на этом этапе многолетней подготовки выполняемых в виде самостоятельных упражнений относительно невелик, здесь применяются в основном равномерный бег на местности и интервальный бег на короткие дистанции.

На основании анализа специальной литературы [1; 3; 5] и данных, полученных в процессе нашего исследования были определены основные задачи, тренировочные средства и контрольные испытания по технико-тактической подготовке (таблица).

Таблица

Основные задачи, средства и контрольные испытания технико-тактической подготовки на этапе начальной специализации в процессе многолетней тренировки

Основные задачи подготовки	Основные тренировочные средства (упражнения)	Основные контрольные испытания
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование навыков управления радиопеленгатором. • Отработка элементов техники радиопеленгации. • Совершенствование оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска. • Овладение технико-тактическими навыками ориентирования на местности. • Овладение основами тактики радиопоиска. • Приобретение соревновательного опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> • Пеленгование РП в движении. • Определение расстояния до РП. • Определение поляризации радиоизлучения. • Проведение пеленгов на карте. • Скоростное «набегание» на РП. • Скоростной поиск РП, работающих непрерывно, на дистанциях ближнего радиопоиска. • Поиск РП на диапазоне 80 м с использованием одного из способов пеленгования. • Скоростной поиск 5 РП, работающих циклично (РПРЦ), с различными временными режимами работы. • Поиск РПРЦ в заданном порядке и с заданным временем обнаружения. • Отработка азимутального хода. • Отработка различных способов ориентирования на местности. • Забеги по спортивному ориентированию. • Одновременный поиск РП и контрольных пунктов (КП) (радиоориентирование). • Поиск РПРЦ с предварительным пеленгованием и первоначальным выбором варианта поиска на старте. • Соревнования по СРП. 	<ul style="list-style-type: none"> • Время настройки радиопеленгатора на частоту РП, с. • Время определения направления (пеленга) настроенным радиопеленгатором, с. • Установка оптимального уровня громкости сигнала, с. • Скорость обнаружения РП с расстояния 200–250 м, м·с⁻¹ • Поиск установленного количества РПРЦ в контрольное время.

Из таблицы видно, что основными задачами технико-тактической подготовки на данном этапе являются отработка и совершенствование навыков оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности, для реализации которых определены основные тренировочные средства. Контрольные испытания, указанные в таблице 1, в полной мере отражают уровень технико-тактической подготовленности спортсмена.

Нами также была определена годовая динамика применения различных компонентов технико-тактической подготовки на этапе начальной специализации в СРП (рис. 2).

Анализ показал, что с сентября по октябрь в достаточном объеме применяются упражнения для отработки техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации, отдельных тактических действий и приемов, ориентирования на местности. В ноябре в небольшом объеме (10 % от максимального месячного объема в году) применяются упражнения по отработке элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска и ориентирования на местности. В октябре спортсмены принимают участие в муниципальных и региональных соревнованиях по спортивной радиопеленгации и ориентированию на местности. С января в значительных объемах применяются упражнения по отработке техники ближ-

него радиопоиска и оперативной радиопеленгации, максимум которых достигается в марте (50 % от максимального месячного объема в году). С марта начинают применяться тренировочные упражнения для совершенствования технико-тактических навыков и приемов радиопоиска – интегральная подготовка, с максимумом нагрузок в мае (30 % от максимального месячного объема в году).

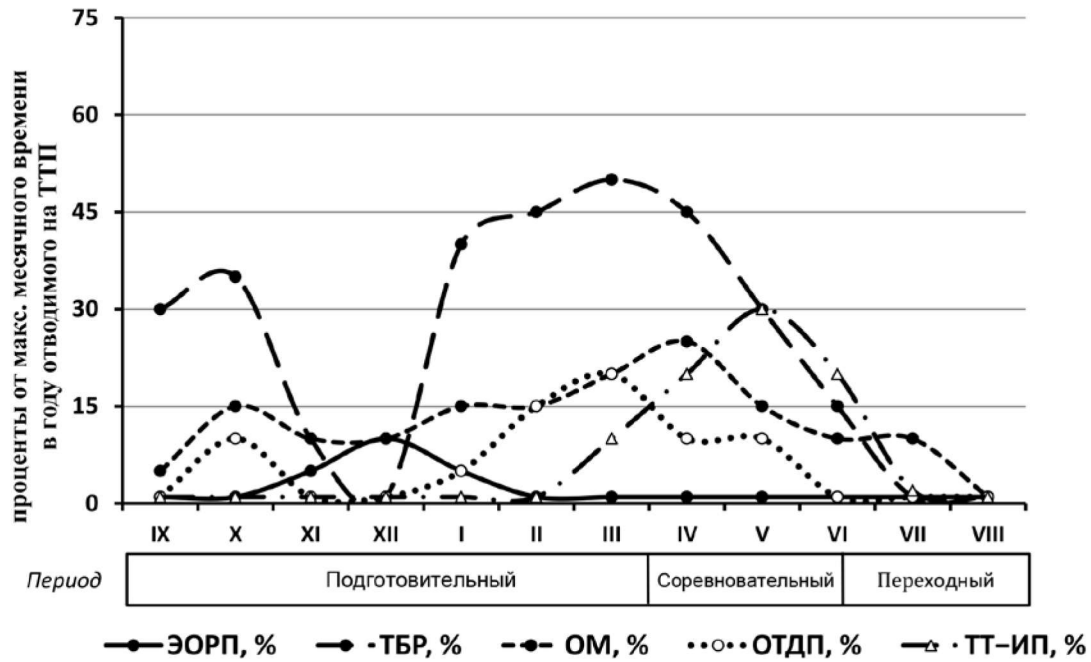


Рис. 2. Годичная динамика применения различных компонентов технико-тактической подготовки (ТТП) на этапе начальной спортивной специализации (юноши, девушки 12–14 лет) в процессе многолетнего совершенствования:

ЭОРП – элементы оперативной радиопеленгации и радиопоиска; ТБР – совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска; ОМ – ориентирование на местности; ОТДП – отдельные тактические действия и приемы радиопоиска; ТТ-ИП – технико-тактические навыки и приемы – интегральная подготовка

Подавляющее большинство соревнований по спортивной радиопеленгации носят подготовительный (тренировочный) характер. Их основная задача – совершенствование технико-тактических навыков, действий, приемов оперативной радиопеленгации и радиопоиска. Функцию тренировочных соревнований выполняют и соревнования по спортивному ориентированию.

Соревнования по легкой атлетике, прежде всего беговых и кроссовых дисциплин, решают задачи повышения эмоциональной насыщенности тренировочного процесса, а также развития и совершенствования психомоторных способностей.

В конце соревновательного периода планируются два контрольных забега в рамках контрольных соревнований (один в дисциплине «Спортивная радиопеленгация 3,5 МГц», другой в дисциплине «Спортивная радиопеленгация 144 МГц») в рамках контрольных соревнований, результаты которых служат оценкой уровня подготовленности спортсмена и целесообразности тренировочного процесса на данном этапе подготовки.

Заключение / Conclusion. В процессе проведенного исследования установлено, что этап начальной специализации в спортивной радиопеленгации охватывает занимающихся, в возрасте от 11–12 лет до 13–14 лет.

Основными задачами этапа являются повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание общей выносливости, совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска, овладение основами тактики радиопоиска, овладение технико-тактическими навыками и приемами ориентирования на местности, приобретение соревновательного опыта.

Для этапа начальной специализации планирование больших годовых циклов (макроциклов) в большей степени связано с циклами учебного года. Подготовка имеет более выраженный волнообразный характер в недельном, месячном циклах, в периодах и годовых циклах. В первый год этапа годичный цикл подготовки строится в режиме подготовительного периода. Со второй половины этапа начальной специализации в годовом цикле определяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной специализации является увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования общей интенсивности тренировки. Наряду со средствами общей физической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Большое внимание уделяется бегу на местности, в лесу, скоростным беговым упражнениям и бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Совершенствование технического мастерства в оперативной радиопеленгации и радиопоиске является приоритетным направлением спортивной тренировки на этапе начальной специализации. Значительная часть всего времени, отводимого на спортивную подготовку, уделяется освоению и совершенствованию техники оперативной радиопеленгации, радиопоиска и ориентирования на местности.

Решение основных задач технико-тактической подготовки посредством тренировочных средств и контрольных испытаний позволят юным спортсменам, не форсируя спортивную тренировку оптимально подойти к следующему этапу многолетней подготовки – этапу углубленной специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов А. В., Спортивная радиопеленгация в учреждениях дополнительного образования. Самара: Информационно-издательская служба СДДЮТ, 1999. 32 с.
2. Зеленский К. Г. Определение возрастной зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у мужчин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 8 (54). С. 59–61.
3. Зеленский К. Г. Параметры соревновательных и тренировочных нагрузок технико-тактической направленности юношей на этапе начальной спортивной специализации в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 8 (78). С. 78–84.
4. Зеленский К. Г. Обоснование соотношения средств различной тренировочной направленности в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 11 (93). С. 28–32.
5. Зеленский К. Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации: монография. Ставрополь: Изд-во ИП «А. Смехнов», 2014. 282 с.
6. Зеленский К. Г. Определение влияния уровня технико-тактической подготовленности на спортивный результат у юношей и юниоров в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 61–64.
7. Филин В. П., Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987. 128 с.

REFERENCES

1. Abramov A. V. Sportivnaja radiopelengacija v uchrezhdenijah dopolnitel'nogo obrazovanija (Sports radio orienteering in institutions of additional education). Samara: Informacionno-izdatel'skaja sluzhba SDDJuT, 1999. 32 p.
2. Zelenskij K. G., Opredelenie vozrastnoj zony optimal'nyh vozmozhnostej v sportivnoj radiopelengacii u muzhchin (Determine the age of the zone of optimal opportunities in sports radiodirection finding men) // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2009. № 8 (54). Pp. 59–61.

3. Zelenskij K. G. Parametry sorevnovatel'nyh i trenirovochnyh nagruzok tehniko-takticheskoy napravlenosti junoshej na jetape nachal'noj sportivnoj specializacii v sportivnoj radiopelengacii (Settings of competition and training loads of technical and tactical orientation of young men at the stage of initial sports specialization in sports radiodirection finding) // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2011. № 8 (78). Pp. 78–84.
4. Zelenskij K. G. Obosnovanie sootnosheniya sredstv razlichnoj trenirovochnoj napravlenosti v processe mnogoletnej podgotovki v sportivnoj radiopelengacii (The rationale for the ratio of means of different training orientation in the process of long-term preparation in sports radiodirection finding) // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2012. № 11 (93). Pp. 28–32.
5. Zelenskij K. G. Trenirovochnyj process v sportivnoj radiopelengacii: Monografija (The training process in sports radiodirection finding). Stavropol', 2014. 282 p.
6. Zelenskij K. G. Opredelenie vlijaniya urovnja tehniko-takticheskoy podgotovlennosti na sportivnyj rezul'tat u junoshej i juniorov v sportivnoj radiopelengacii (Determination of the influence of the level of technical and tactical training on athletic performance in boys and juniors in the sport of finding) // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2016. № 6 (136). Pp. 61–64.
7. Filin V. P. Teorija i metodika junosheskogo sporta (Theory and methods of youth sports). Moskva, 1987. 128 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Зеленский Константин Григорьевич, кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой физической культуры Института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета. E-mail: ardf_zelenskii@mail.ru

INFORMATION ABOUT AUTHOR

Zelensky Konstantin Grigoryevich, Candidate of Pedagogical Sciences, acting head of the Department of physical training for humanitarian and natural scientific specialties of the faculty of physical education, Institute of education and social Sciences, North-Caucasian Federal University. E-mail: ardf_zelenskii@mail.ru