ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА

ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Юрий Воронов
кандидат педагогических наук
г. Смоленск

Связь между состоянием спортсмена и задаваемой нагрузкой — центральный вопрос эффективности управления многолетней тренировкой спортивного резерва в ориентировании.

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, АнП, 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 годичном цикле спортсмен должен выполнять большие объемы нагрузки, обеспечивающие повышение уровня его специальной работоспособности. Улучшить тренированность ориентировщиков можно различными путями. Один из них — это увеличение годовых объемов *тренировочной нагрузки. Вместе с тем в на*стоящее время прочно утвердилось мнение, что физическая подготовка в спортивном ориентировании находится на втором месте после технико-тактической. Подобные взгляды нашли благодатную почву, особенно среди детских тренеров. Поэтому упорядочить общий объем циклической нагрузки для спортсменов-ориентировщиков различного возраста просто необходимо.

Для изучения данного вопроса были проанализированы годовые объемы циклической нагрузки учащихся ДЮСШ и рекомендации, содержащиеся в научно-методической литературе.

В результате проведенных исследований *было установлено, что общий объем цикли*ческой нагрузки (ООЦН) на протяжении возрастного периода с 13 до 18 лет имеет достаточно большой диапазон применения.

Так в возрасте 14—15 лет ООЦН у ориентировщиков в среднем составляет 2305 км и изменяется в пределах от 1100 до 3200 км. Разница — 2100 км в год. Объем бега с ориентированием в среднем составляет 422 км и изменяется в пределах от 200 до 700 км. По мере увеличения возраста диапазон объемов нагрузки существенно увеличивается. В возрасте 15—16 лет ООЦН изменяется в пределах от 1300 до 4100 км. Разница уже 2800 км в год. Объем бега с ориентированием составляет 492 км и изменяется от 207 до 740 км. А в возрасте 17—18 лет ООЦН в среднем составляет 4026 км и изменяется от 2600 до 6000 км. Как видно, разница возрастает до 3400 км. Объем бега с ориентированием изменяется от 280 до 1200 км и в среднем составляет 542 км (табл. 1).

Конечно, мы не исключаем возможности варьирования годового объема нагрузки у спортсменов одного возраста. Такие изменения диапазона нагрузок даже неизбежны, так как физические возможности ориентировщиков даже одного возраста существенно отличаются. Однако не настолько, чтобы разница в объемах превышала 3000 км в год и более. Вызывает удивление и тот факт, что не просматривается определенных закономерностей и при распределении тренировочных нагрузок по зонам интенсивности. Создается впечатление, что тренеры просто не придают этому вопросу должного значения.

Известно, что в основу планирования нагрузки для юных спортсменов 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 этапа высшего спортивного мастерства.

3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества.

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.

Для определения допустимых тренировочных нагрузок по годам обучения нами при-

Таблица 1. Динамика объемов тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности у спортсменов-ориентировщиков

Возраст, лет	ООЦН, км	Объем по зонам интенсивности, %			Бег с картой, км
		аэробная	смешанная	анаэробная	
15	2305.7±742.2	74.2	14.1	11.7	422.7
16	2634.5±983.7	39.4	42.8	17.8	492.2
17	2754.0±410.6	32.3	52.9	14.8	404.8
18	4026.6±1316.2	48.1	38.8	13.1	542.5
Элита	5392.8±299.6	50.5	38.9	10.6	952.2

Таблица 2. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки лыжников-гонщиков и бегунов на длинные дистанции

Возраст, лет	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ООЦН, лыжники	1400	1700	2100	2500	3100	3600	4250	4900	5600
ООЦН, бегуны	1500	1800	2200	2800	3400	4200	4800	5500	-

Таблица 3. Распределение нагрузок по зонам интенсивности для юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд/мин	Длительность работы
I Аэробная	Низкая	До 130	Несколько часов
II Пороговая зона	Средняя	131-175	1—2 часа
III Смешанная	Высокая	176-189	До 10 минут
IV Анаэробная гликолитическая	Субмаксимальная	190-200	От 15 с до 3 минут
V Анаэробная алактатная	Максимальная	Максимальная	До 10 секунд

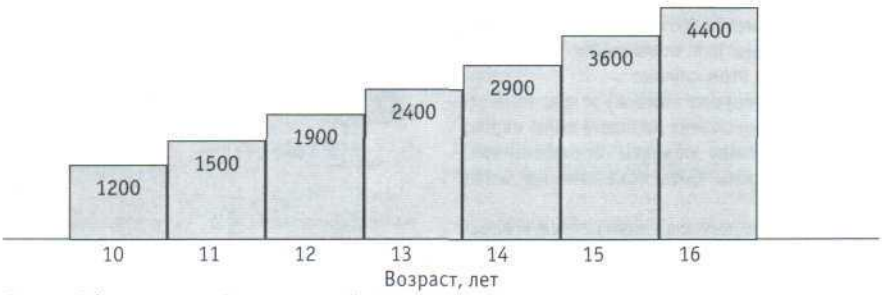

Рис. 1. Объемы годовой циклической нагрузки у юных спортсменов ориентировщиков, км