

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой, профессор
_____Ю.С. Воронов
«_____» _____2018 г.

**ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
НАГРУЗОК У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ, НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.01 «Физическая культура»
(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и
спорта»)

Магистрант	_____	В.И. Борисова
Научный руководитель, д.п.н., профессор	_____	Ю.С. Воронов
Оценка за работу	_____	
Председатель ГЭК, директор СДЮСШОР №3 г. Смоленска	_____	В.И. Довженко

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	9
1.1 Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании бегом.....	9
1.2 Общие основы комплексного педагогического контроля в видах спорта с преимущественно проявлением выносливости.....	16
1.3 Основы контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в ориентировании бегом.....	21
1.4 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок у квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.....	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1 Методы исследования	30
2.2 Организация исследования.....	33
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
3.1 Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	35
3.2 Информативность показателей тренировочных и соревновательных нагрузок у квалифицированных ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	42
3.3 Вариативность тренировочных и соревновательных нагрузок у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования.....	44
3.4 Теоретические и методические основы планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в беговых видах ориентирования на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	48
ВЫВОДЫ.....	54
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	56

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Характерной чертой современного этапа развития спорта в мире и нашей стране является появление новых видов. К числу молодых, но интенсивно развивающихся видов спорта относится спортивное ориентирование, которое по своей массовости, в нашей стране, опережает многие, давно культивируемые дисциплины. Спортивное ориентирование интенсивно развивается в настоящее время более чем в пятидесяти странах мира и недалеко уже его вхождение в олимпийское сообщество (5).

Спортивное ориентирование – это вид спорта, органически сочетающий в себе передвижение по незнакомой местности с использованием карты и компаса. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определённый маршрут через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (29, 39).

Как вид состязания – спортивное ориентирование многогранное явление в спортивной жизни нашей страны, и в его развитии отчётливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышение мастерства спортсменов высокой квалификации (75).

Выступление в соревнованиях по спортивному ориентированию (СО) предполагает наличие определённых знаний и умений. Нельзя участвовать в соревнованиях не зная условных знаков, не умея пользоваться картой и компасом. Соревнования по спортивному ориентированию – серьёзное испытание силы, быстроты, выносливости, и волевых качеств спортсмена, способности продуктивно мыслить и принимать решение на фоне развивающегося утомления. Поэтому подготовленность спортсмена – ориентировщика понятие в определенной мере сложное, и связано это со сложностью самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности, большую физическую нагрузку и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы, как образное

представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения, коррекция по ходу выполнения принятого решения (41).

Спортивное ориентирование сочетает в себе физические и умственные нагрузки, требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившихся ситуаций, умения мыслить в условиях развивающегося утомления и по характеру физической работоспособности сопоставимо с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками. Это позволяет считать его видом спорта, связанным с преимущественным проявлением выносливости (12, 23).

При подготовке спортсменов огромную роль играют не только их физические и интеллектуальные способности, но и методика тренировки. К числу основополагающих понятий о методике и теории любого вида спорта относятся представления о содержании и параметрах тренировочного процесса спортсменов различной квалификации и возраста.

В последнее время выделяют ряд направлений, на основе которых происходит совершенствование технологий подготовки спортсмена. Среди них такие, как рост общего объема тренировочных нагрузок, совершенствование тренировочного процесса за счет рационального распределения нагрузок различной интенсивности в годичном цикле, повышение роли узкоспециализированной подготовки, увеличение соревновательной практики и ориентация тренировочного процесса на создание оптимальной структуры соревновательной деятельности (36).

Несмотря на большое число публикаций, посвященных различным вопросам спортивного ориентирования, содержание и информативность показателей тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в беговых видах ориентирования, являются до настоящего времени недостаточно изученными. Поэтому исследование, направленное на выявление соотношений между параметрами тренировочного процесса у спортсменов-ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства будет иметь *актуальное значение*.

Цель исследования – установить особенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объект исследования – процесс многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования.

Предмет исследования – динамика и информативность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление оптимальных показателей планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, их теоретическое обоснование и использование в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, приведёт к повышению эффективности многолетней подготовки и позволит значительно улучшить результативность соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить динамику и вариативность основных параметров тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Установить информативность показателей тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

3. Разработать практические рекомендации по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Практическая значимость. Результаты, полученные в процессе научных исследований, могут применяться при планировании тренировочных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства, в учебном процессе студентов вузов физической культуры, специализирующихся в спортивном ориентировании, а также в целях разработки модельных характеристик и при построении многолетних планов подготовки спортсменов-ориентировщиков различного возраста и квалификации, учащихся ДЮСШ и СДЮСШОР.

Достоверность и объективность полученных автором научных результатов обеспечена современной теоретической и методологической базой исследования, использованием комплекса научных методов познания, адекватных цели и задачам исследования, сочетанием количественного и качественного анализа полученных фактических данных.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Возрастная динамика количественных и качественных показателей тренировочной деятельности спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, является основой для разработки учебно-тренировочных программ избирательной направленности, вариативных параметров соревновательных дистанций, должных норм и шкал оценок текущего состояния спортсменов-ориентировщиков различного уровня подготовленности на всех этапах многолетней тренировки.

2. Высокие показатели взаимосвязи основных характеристик тренировочных нагрузок с результативностью соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, являются основанием для выбора в качестве приоритетных сторон педагогического контроля на этапе совершенствования спортивного мастерства уровня развития специальной выносливости, точности и скорости чтения спортивной карты, показателей скоростно-силовой и скоростной подготовленности спортсменов.

3. Основой разработки индивидуальных тренировочных программ избирательной направленности на этапе совершенствования спортивного

мастерства является принцип адекватности тренировочных нагрузок биоритмологическим особенностям развития организма, а их индивидуализация предусматривает, прежде всего, поступательное увеличение объёма бега с картой в течение всего рассматриваемого этапа, что обеспечивает выраженное и направленное развитие специальной выносливости и формирование специфических интеллектуальных способностей спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования.

Апробация работы. Основные результаты исследования обсуждались и получили положительную оценку на научно-практических конференциях студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования (2016-2017 гг.). Материалы диссертационного исследования отражены в публикации, размещённой в «Сборнике научных трудов молодых учёных СГАФКСТ»: **Борисова, В.И.** Динамика тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, на этапе спортивного совершенствования / В.И. Борисова // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Выпуск 23. – С. 6-10.

Структура и объём работы. Основное содержание работы изложено на 67 страницах машинописного текста. Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций, приложения и списка литературы, который включает 75 литературных источников. Работа иллюстрирована 4 рисунками и 4 таблицами.