

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Поздняков С.С., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, Белгород.*

769334@bsu.edu.ru

В настоящее время проблема развития и поддержания функционального состояния квалифицированных ориентировщиков на высоком уровне является актуальной.

В соревнованиях по спортивному ориентированию, на протяжении всей дистанции присутствуют сложные по рельефу местности. Для успешного участия в соревнованиях у спортсменов ориентировщиков необходимо развивать такие физические качества, как скорость и сила. Однако специальная выносливость является определяющим фактором в подготовке спортсмена-ориентировщика, особенно высококвалифицированного.

Для развития специальной выносливости используются непрерывные и прерывные упражнения. Во время непрерывных используется равномерный, переменный и соревновательный метод, а во время прерывных, интервальный и повторный метод.

Во время бега спортсмен-ориентировщик использует обширный диапазон скоростей – от маленьких до предельных, поэтому тренировка на специальную выносливость включает в себя такие средства как:

- Бег через лес с равной интенсивностью. - Бег через болото.
- Бег по колено в воде. - Бег по песку.
- Бег в гору с равной интенсивностью. - Бег по лесу в тяжелой обуви.
- Бег по склону «по горизонтали». - Многоскоки по грунту и песку.
- Прыжки со скакалкой, с отягощением и без него.
- Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий.
- Бег с изменением расстояния в разных условия (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье) [1].

Для развития специальной выносливости у квалифицированных ориентировщиков специалисты рекомендуют активно использовать интервальный метод [2].

В наших исследованиях при подготовке квалифицированных ориентировщиков использовали преимущественно интервальный метод. Контроль тренировочной нагрузки и оперативная коррекция тренировочных задач осуществлялась с помощью спортивных часов фирмы Polar и программного обеспечения к ним.

На рисунке представлены результаты интервальной тренировки МС России по спортивному ориентированию Сергея П.

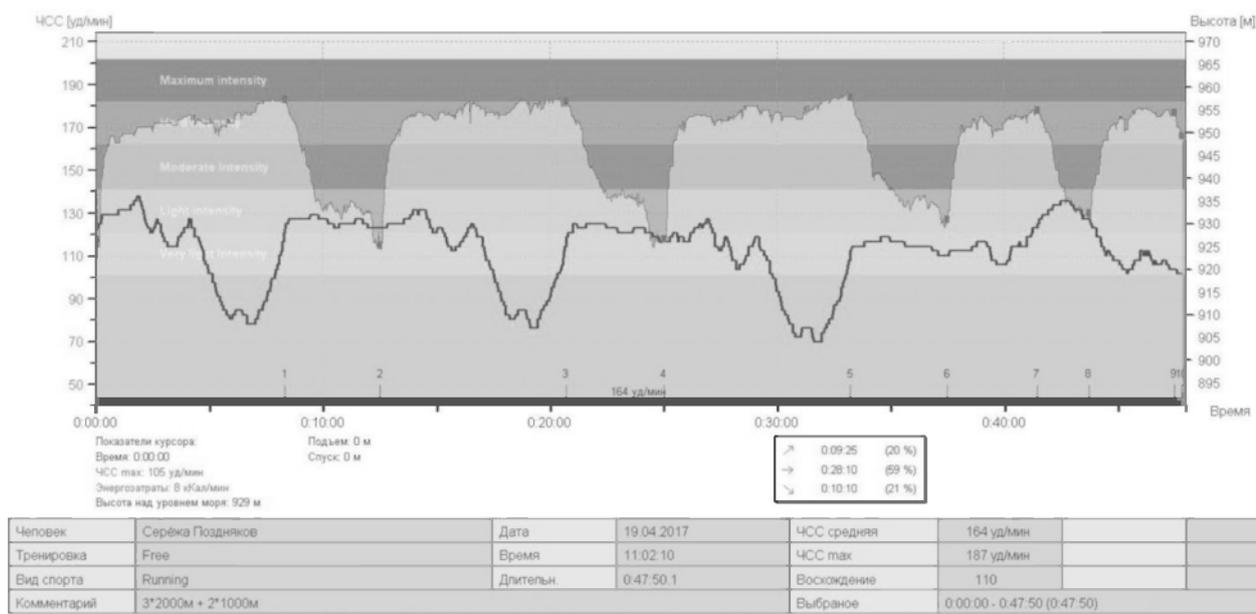


Рисунок 1 - Результаты интервальной тренировки на развитие специальной выносливости (3*2000 м+2*1000 м)

Из рисунка видно, что вся тренировка длилась 47 мин 50 секунд. Она проходила в условиях среднегорья, по пересечённой местности, в субмаксимальной зоне мощности. За время тренировки было пять интервалов интенсивной нагрузки. Максимальный пульс за интервал интенсивной нагрузки составил 187 уд/мин. Это говорит об анаэробном режиме энергообеспечения в это время. Для повышения интенсивности нагрузки использовались перепады высот на дистанции до 30 метров и ускорения. Пульс между интервалами анаэробного режима возвращался в оптимальную зону (120-130 уд/мин) в течение 60-120 секунд до начала следующего ускорения, что свидетельствует о хорошо протекающих процессах восстановления организма спортсмена после интервалов интенсивной нагрузки.

Таким образом, для повышения специальной выносливости квалифицированных спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать использовать интервальный метод тренировки. При этом очень удобно и информативно осуществлять контроль тренировочной нагрузки и оперативную коррекцию тренировочных задач с помощью спортивных часов фирмы Polar и программного обеспечения к ним Polar PROTrainer 5.

Литература

1. Бег с картой: (В помощь занимающимся спортивным ориентированием на местности) / Н. Н. Гепецкий, В. Б. Якубович. – Кишинев : Картя молдовеняскэ, 1969. - 84 с.
2. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. - М.: ФиС, 1978. - 112 с.