

К. Г. ЗЕЛЕНСКИЙ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

Монография



УДК 796.015.12
ББК 75.7
3 48

Рецензенты:

- В. Ф. Костюченко** – заслуженный работник высшей школы РФ,
доктор педагогических наук, профессор
- В. А. Магин** – доктор педагогических наук, профессор

Зеленский К. Г.

3 48 **Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации:** Монография / К. Г. Зеленский. – Ставрополь, Издательство ИП «А. Смехнов», 2014. – 282 с.

ISBN 978-5-91740-058-7

В монографии представлены теоретические и практические аспекты спортивной тренировки в процессе многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной радиопеленгации – дисциплине радиоспорта.

Монография предназначена для тренеров, спортсменов и других специалистов в области теории и практики радиоспорта.

ВВЕДЕНИЕ

В мировой спортивной радиопеленгации, дисциплине радиоспорта, наблюдается неуклонный рост спортивных результатов. Опыт, накопленный отечественной и мировой спортивной наукой, свидетельствует о зависимости результативности соревновательной деятельности на этапе высших достижений от эффективности построения тренировочного процесса юных спортсменов на этапах начальной и базовой спортивной подготовки. Успешное выступление спортсменов на соревнованиях высшего уровня может быть обеспечено талантом спортсмена и рациональной системой многолетней подготовки. Отсюда вытекает необходимость целенаправленной работы с юными спортсменами и постоянного поиска новых, более эффективных средств и методов организации тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации.

Таким образом приобретает актуальность проблема научного обоснования организации и планирования тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации, в которой успешность выступления на соревнованиях зависит от ряда факторов. Это и способность выполнять большую умственную работу на фоне значительных физических и функциональных напряжений, и высокая скорость передвижения на дистанции. При этом система подготовки спортсменов должна строиться с учетом их возраста, квалификации, специфических требований спортивной радиопеленгации и индивидуальной подготовленности.

В монографии систематизированы опыт и материал многолетних исследований автора, а также других специалистов.

В данной работе предпринята попытка дать ответы на основные вопросы подготовки в спортивной радиопеленгации. Даются определения основным терминам и понятиям спортивной подготовки в спортивной радиопеленгации. Особое внимание уделено построению технико-тактической подготовки как в годичных циклах тренировки, так и в процессе многолетнего совершенствования. Также определена возрастная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.

Следует отметить, что в настоящей монографии не рассматриваются формы и методы непосредственного обучения, развития спортивных навыков. Это направление является темой отдельного научного исследования.

В спортивной радиопеленгации помимо традиционных, классических дисциплин появились еще две новые – радиоориентирование и спринт, подготовка и соревновательная деятельность в которых требует отдель-

ного изучения. Поэтому основное содержание данной работы – спортивная подготовка спортсменов, специализирующихся в классических дистанциях спортивной радиопеленгации. В то же время бóльшая часть представленного материала по планированию тренировочного процесса может быть полезна и для радиоориентирования, и спринта.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
СПИСОК УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	5
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	6
1.1. Спортивная радиопеленгация, ее место среди многообразия видов спорта	6
1.2. Взаимосвязь спортивной радиопеленгации с родственными видами спорта	9
1.3. Системно-структурный подход к подготовке и тренировке в спортивной радиопеленгации	13
ГЛАВА 2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	18
2.1. Техника спортивной радиопеленгации, спортивно-техническая подготовленность и спортивно-техническая подготовка	18
2.1.1. Техника спортивной радиопеленгации	18
2.1.1.1. Техника радиопеленгации	22
2.1.1.2. Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиска ..	25
2.1.1.3. Техника ориентирования на местности	28
2.1.2. Спортивно-техническая подготовленность	28
2.1.3. Спортивно-техническая подготовка	34
2.2. Стратегия, тактическая подготовленность и тактическая подготовка в спортивной радиопеленгации	37
2.2.1. Стратегия и тактика в спортивной радиопеленгации	37
2.2.2. Тактическая подготовка и тактическая подготовленность в спортивной радиопеленгации	45
2.3. Методы технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации и пути ее совершенствования ..	50
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	54
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	59
ГЛАВА 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ РАДИОТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	65
5.1. Теоретическая и интеллектуальная подготовка	65
5.2. Специальная радиотехническая подготовка	65
ГЛАВА 6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	67

ГЛАВА 7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ СТРУКТУРА В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	68
7.1. Соревновательная деятельность в спортивной радиопеленгации.....	68
7.2. Структура соревнований в спортивной радиопеленгации ...	71
ГЛАВА 8. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	74
8.1. Критерии оценки уровня технико-тактической, интегральной и специальной физической подготовленности в спортивной радиопеленгации.....	74
8.2. Параметры тренировочных нагрузок физической, технико-тактической и интегральной подготовки.....	75
ГЛАВА 9. ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	77
ГЛАВА 10. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	90
ГЛАВА 11. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	94
ГЛАВА 12. ФАКТОРЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА И КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК.....	98
ГЛАВА 13. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	102
ГЛАВА 14. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	110
14.1. Средства и методы общей физической подготовки	110
14.2. Средства и методы специальной физической подготовки.....	112
14.3. Средства и методы технико-тактической подготовки и последовательность обучения технико-тактическим навыкам и приемам в спортивной радиопеленгации	119
14.3.1. Средства и методы спортивно-технической подготовки... 119	
14.3.1.1. Отработка и совершенствование приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска.....	119

14.3.1.2. Отработка и совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска	121
14.3.2. Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТП) ...	123
14.3.2.1. Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	123
14.3.2.2. Совершенствование технико-тактических навыков и приемов радиопоиска – интегральная подготовка (ТТ-ИП)....	125
14.3.3. Совершенствование приемов техники и тактики ориентирования на местности (ОМ).....	126
14.3.4. Последовательность обучения технико-тактическим навыкам и приемам в спортивной радиопеленгации	127

ГЛАВА 15. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	138
---	------------

ГЛАВА 16. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	144
--	------------

16.1. Принципиальные положения построения подготовки спортсменов в течение года	144
16.2. Построение годичной подготовки спортсменов в спортивной радиопеленгации.....	151
16.3. Тренировочные микроциклы и основные подходы к их построению.....	156
16.3.1. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки	156
16.3.2. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками	157
16.3.3. Типы и классификация микроциклов	162
16.4. Типы и классификация мезоциклов	165
16.5. Построение многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.....	170
16.5.1. Возрастные границы зон достижений в спортивной радиопеленгации.....	170
16.5.2. Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной подготовки	175
16.5.3. Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации (предварительной базовой подготовки).....	182

16.5.4. Особенности построения спортивной тренировки на этапе углубленной тренировки (специализированной базовой подготовки)	191
16.5.5. Особенности построения спортивной тренировки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	223
ПРИЛОЖЕНИЯ	225
ЛИТЕРАТУРА	263