

**Теоретический анализ развитие скоростной выносливости у подростков, занимающихся спортивным ориентированием по средствам интервальной тренировки**

*Турбаков Иван Валерьевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

**Аннотация**

В статье рассматривается теоретический анализ развития скоростной выносливости у подростков, занимающихся спортивным ориентированием по средствам интервальной тренировки, раскрывается понятие скоростной выносливости как физическое качество, а также дается характеристика интервального метода тренировок как средство развития скоростной выносливости у подростков, занимающихся спортивным ориентированием.

**Ключевые слова:** скоростная выносливость, подростки, спортивное ориентирование, интервальный метод тренировок.

**Theoretical analysis of the development of speed endurance in adolescents engaged in orienteering by means of interval training**

*Turbakov Ivan Valer'evich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*student*

**Abstract**

The article deals with the theoretical analysis of the development of speed endurance in adolescents engaged in orienteering by means of interval training, reveals the concept of speed endurance as a physical quality, and also describes the interval training method as a means of developing speed endurance in adolescents engaged in orienteering.

**Keywords:** speed endurance, teenagers, orienteering, interval training method.

Спортивное ориентирование – представляет собой деятельность, которая дает возможность выполнять разные потребности человека. Данная деятельность позволяет соотносить физическую и умственную деятельность в одно целое, также позволяет взаимодействовать с природой. Правила соревнований раскрывают деятельность ориентировщиков как ориентировщика, которому с компасом и картой в руках необходимо пройти контрольные пункты, раскиданные по определенной местности. Результат зависит от времени преодоления пути [1].

Преодоление дистанции в спортивном ориентировании, ставит перед спортсменами определенные задачи, решение которых, требует от них

физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильные решения в любой обстановке [2].

Выносливость - одна из самых важных физических качеств ориентировщиков. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. На соревнованиях выносливость выражается в способности спортсменов выдерживать большую по объему и интенсивности соревновательную нагрузку.

Для спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием большее значение имеет общая выносливость, в связи с тем, что во время соревнований необходимо работать чаще всего в аэробном режиме. Данный вид деятельности не возможен без проявления анаэробных возможностей ориентировщиков, но кислородный долг в организме ориентировщиков практически не накапливается. Кислородный долг используется на тех отрезках дистанции, где спортсмену необходимо снизить темп бега или просто остановиться. Следовательно, напрашивается вывод, что в общем для ориентировщиков более присуща аэробно-анаэробная деятельность с превосходством аэробной.

Только всесторонне подготовленные ориентировщики могут быстро пройти сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными и искусственными препятствиями. Однако решающую роль в преодолении препятствий на соревнованиях по спортивному ориентированию, играет скоростная выносливость, которая предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена.

Специальную выносливость можно охарактеризовать как выносливость по отношению к конкретной деятельности. Специфика этого вида выносливости определяется характером упражнений, относящимся к конкретному виду спорта. При этом в пределах специальной выносливости спортсмена принято выделять такие следующие выносливости: силовую, скоростную и координационную.

Скоростная выносливость - это способность человека по возможности продолжительнее выполнять мышечную работу с околопредельной и предельной для себя интенсивностью. Она имеет чрезвычайно важное значение для обеспечения эффективности соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. Только спортсмены, которые находятся на высоком уровне развития скоростной выносливости, способны к многократным спринтерским ускорениям в течение соревнований. Перенос скоростной выносливости значительно меньший, чем общей. Он проявляется преимущественно в упражнениях, которые подобны по структуре работы нервно-мышечного аппарата.

Скоростная выносливость развивается на общей выносливости, для совершенствования которой используются разнообразные упражнения, выполняемые очень долго и с большой нагрузкой. Для развития скоростной выносливости ориентировщиков необходимо использовать в тренировочном процессе упражнения с большой скоростью, учитывая, что вся длина

отрезков пути или ускорений в беге должна быть больше дистанции, которую пробегает спортсмен.

Для достижения высших спортивных результатов на дистанции, которую задает спортивное ориентирование, обязательно иметь отличную технику бега, технику преодоления барьеров, высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости.

Значимым моментом в совершенствовании скоростной выносливости спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, является увеличение абсолютной скорости бега на стандартном отрезке для образования запаса скорости. Это помогает спортсмену преодолевать дистанцию с наименьшей потерей энергии и максимальной средней скоростью.

Эффективность интервального метода в совершенствовании скоростной выносливости большинство исследователей данной сферы подтверждают, но в тренировке подростков данный метод отличается определенной жесткостью. Применение интервального метода в соотношении с точным анализом интенсивности через подсчета пульса сразу же после прохождения пути, преодолеваемого с увеличенной интенсивностью и в конце интервалов отдыха, а также в соотношении с использованием группы методов по восстановлению спортивной выносливости, будет способствовать повышению скоростной выносливости у ориентировщиков 15-16 лет.

Метод интервальных тренировок включает в себя следующие виды: интервальный бег, повторный, переменный, повторно-переменный бег сериями, интервальный спринт, интервальная тренировка и другие формы прерывистого бега.

Эффективность тренировки бега, с использованием интервального метода, характеризуется длиной отрезков, количеством повторений, скоростью преодоления дистанции, временем отдыха, характера отдыха.

Управлять тренировочным результатом можно изменяя скорость бега и длину отрезков.

К основным средствам интервального метода можно отнести средства смешанной аэробно-анаэробной направленности и средства преимущественно анаэробной направленности.

Аэробно-анаэробной направленность развивается за счет следующих средств: переменный бег, интервальная тренировка и повторный бег на долгих дистанциях.

Интервальная («фрайбургская») тренировка характеризуется преодолением дистанции 200-400 м с интервалом отдыха 60-90 сек. Необходимо сформировать такую скорость бега на данной дистанции чтобы пульс в конце отрезка не превышал 180 уд/мин. Пауза на отдых должна длиться столько, чтобы пульс не падал ниже 130 уд/мин. Данный результат дает позволяет сберечь в течение всей тренировки максимально ударного объема сердца. Такой уровень тренировки применяется профессионалами ориентировщиками, совершенствуя аэробных возможностей спортсмена.

Еще одной разновидностью интервального бега является переменный бег, который использует бег трусцой на 100-400 м как паузу на отдых. Дистанция беговых интервалов -100-800 м. Средняя скорость результата, которого ожидают в беге на длинные дистанции равна или незначительно превышает скорость пробегания.

Развитию максимума аэробных возможностей обеспечивает повторный бег на длинных отрезках дистанции. Время выполнения задания - 3-12 мин. при ЧСС 170-190 уд/мин. Скорость бега в подготовительном периоде избирается так, чтобы пульс был 170-180 уд/мин, а в соревновательном периоде - 180-190 уд/мин.

Скорость бега ориентировщиков в период подготовки к соревнованиям приближена равна от 2 до 10 повторений.

Время паузы на отдых составляет (3-12 мин.) и определяется в зависимости от времени восстановления пульса до 120-140 уд/мин.

Анаэробная направленность характеризуется преимущественно следующими средствами интервальный бег и интервальный спринт.

Интервальный бег, иначе называют переменным и он характеризуется в условиях кислородного долга, что влияет на значительное накопление молочной кислоты. Дистанция преодоления отрезков - 200-1000 м. Наиболее удачным периодом использования данного средства развития скоростной выносливости является соревновательный период и зимой. Скорость бега – должна быть 85-90% от максимального удачного результата на соревновательной дистанции.

Паузы для отдыха в подготовительный период перед соревнованиями могут уменьшаться или скорость пробегания отрезков увеличивается до 95% от личного максимального результата. Следует заметить, что меняется в худшую сторону общий объем занятия без уменьшения паузы для отдыха. Применять данный метод следует не чаще 2-4 раз в неделю.

Еще одним средством анаэробной направленности является интервальный спринт. Он применяется строго для развития скоростных способностей ориентировщиков перед соревнованиями. Продолжительность дистанции для интервального спринта варьируется от 50 до 150 м.

Вся дистанция бега, которая не превышает чем в 1,5 раза, соревновательный путь определяет количество повторений. Скорость бега максимальная Отдых - бег трусцой. Сумму подходов можно поделить на 2-3 серии с паузой на отдых в виде ходьбы или бег трусцой. Данный вид занятий можно использовать не чаще чем 1 раза в 10-14 дней.

Весь тренировочный процесс в ходе применения данного метода необходимо строго контролировать при помощи анализа пульса незамедлительно после дистанции с увеличенной интенсивностью в конце передышки. Однако следует учитывать, что если спортсмен не имеет достаточного уровня подготовки, необходимо увеличить время отдыха в 2-2,5 раза. После перерыва можно вернуться к заданию. В интервальном методе данный способ называют серийным.

Любители такого метода полагают, что он увеличивает работу сердечной мышцы почти вдвое.

Развитие выносливости в тренировочном процессе будет эффективной, если координационные качества и функциональная система организма спортсмена осуществляется в процессе возрастающего утомления. Данный способ обеспечивает стрессоустойчивость ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Однако применение длительного бега без остановок на средние и длинные отрезки пути прослеживается значительная разница между скоростями тренировочной и соревновательной. Увеличение скорости на соревнованиях на длинных отрезках прослеживается так же в связи с увеличением интенсивности бега. Увеличение скорости в процессе тренировочного процесса сопровождается при использовании интервального и повторного метода.

Исходя из выше сказанного, интервальный метод, на сегодняшний день определяется соревновательными объемами и интенсивностью. Интервал на передышку между повторными подходами на бег отдельных дистанций уменьшается полностью или частично. Интервальный метод тренировки требует строгого контроля за результатами его применения, так как нарушение правил его применения может привести к психическому и физическому истощению. Важно пристально отслеживать самочувствие ориентировщиков, возможностью и настроением продолжать занятие. Каждому уровню физической и психологической подготовки спортсменов интервальный метод должен быть подобран индивидуально.

Таким образом, спортивное ориентирование и скоростная выносливость представляют собой единую систему, которая не может полноценно функционировать без интервального метода развития выносливости, тем самым помогая ориентировщику многократно концентрировать внимание на успешном выполнении задания при прогрессирующем утомлении и расслабляться во время пауз отдыха.

### **Библиографический список**

1. Ашмарин Б.А. Педагогический контроль за физической подготовкой школьников // Физическая культура в школе. 2008. №9.
2. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 2000. 172 с.
3. Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., 1982. 87 с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студентов вузов. М.: Академия, 2001. 208 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической литературы по физической культуре и спорту. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2013.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и комплекс игр и упражнений физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.

7. Лях В.И. Тесты в ФВ школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 2008. 272 с.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учеб. пособие для студ. высших уч. заведений. - М., 2001. 319 с.