

ГАПОНОВА Л. Ю., ПАВЛЕНКО Ю.О.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ В МТБ

Анотація. Розглянуто особливості тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються в олімпійській дисципліні маунтенбайк (МТБ) – крос-кантрі, проаналізовано засоби та методи спортивної підготовки, які необхідно використовувати в підготовці спортсменів до ефективного проходження екстремальних змагальних трас.

Ключові слова: МТБ; крос-кантрі; екстремальні умови, змагальна діяльність.

Вступ Змагання і підготовка до них у спорті включає в себе специфічний вплив на організм спортсменів, який називається «управління підготовкою спортсмена» [2]. Під цим терміном мається на увазі оптимізація поведінки спортсмена і його станів (психологічний аспект), розвиток його фізичних якостей (підготовленості), пошук і вдосконалення сприятливих умов для тренувань (спеціалізованих спортивних залів, майданчиків і трас), від яких залежить досягнення спортивних результатів спортсменів в різних видах спорту [1].

До видів спорту зі складною координаційною структурою і високим рівнем екстремальності відноситься велосипедний спорт – МТБ (поєднує максимально високі вимоги до фізичної працездатності і до майстерного володіння способами подолання найбільш складних ділянок траси).

Він характеризується наявністю складних технічних ділянок, перед подоланням яких часто у молодих і навіть у кваліфікованих спортсменів виникають складності, так звані психологічні бар'єри в зв'язку з чим володіння

широким арсеналом технічних прийомів і координація є не тільки важливими для швидкого проходження дистанції, але і для життя спортсмена. Саме тому тренеру потрібно управляти не тільки функціональною стороною підготовки, психологічним станом спортсменів, а й приділяти увагу пошуку і розробці спеціалізованих трас та тренувальних майданчиків для проведення тренувальної та змагальної діяльності велосипедистів, які б відповідали міжнародним стандартам UCI (Міжнародного союзу велосипедистів) [1].

Мета та завдання дослідження. Вивчити особливості тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються в крос-кантрі, виявити проблематику умов в яких тренуються вітчизняні спортсмени та порівняти їх з міжнародними, довести необхідність створення спеціалізованих майданчиків та трас для тренувань велосипедистів.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження ми використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та даних з мережі Інтернет, аналіз тренувальної та змагальної діяльності велосипедистів, анкетування спортсменів (проводилося анонімно), в якому прийняло участь 25 спортсменів з кваліфікацією від II-го юнацького розряду до майстра спорту України, опитування тренерів.

Результати дослідження і їх обговорення. Тенденція (яка намітилася останні роки) до підвищення екстремальності через включення в змагальні траси складних технічних ділянок робить гонку видовищною, але одночасно і дуже небезпечною для життя і здоров'я спортсменів. В таких умовах значно зростає значимість високого рівня розвитку координаційних здібностей, а зокрема технічної майстерності, що передбачає пошук і розробку нових, більш ефективних методик підготовки спортсменів, а також проведення тренувальних занять в облаштованих, комфортних залах, на технічних трасах і майданчиках, які будуть сприяння фізичному розвитку спортсмена, підвищувати його впевненість у власних силах (самооцінку) і мотивацію до занять спортом.

Також про це свідчать результати проведеного анкетування серед спортсменів, що спеціалізуються в МТБ, різних кваліфікацій (від II-го юнацького розряду до майстра спорту (МС)), (рис. 1).

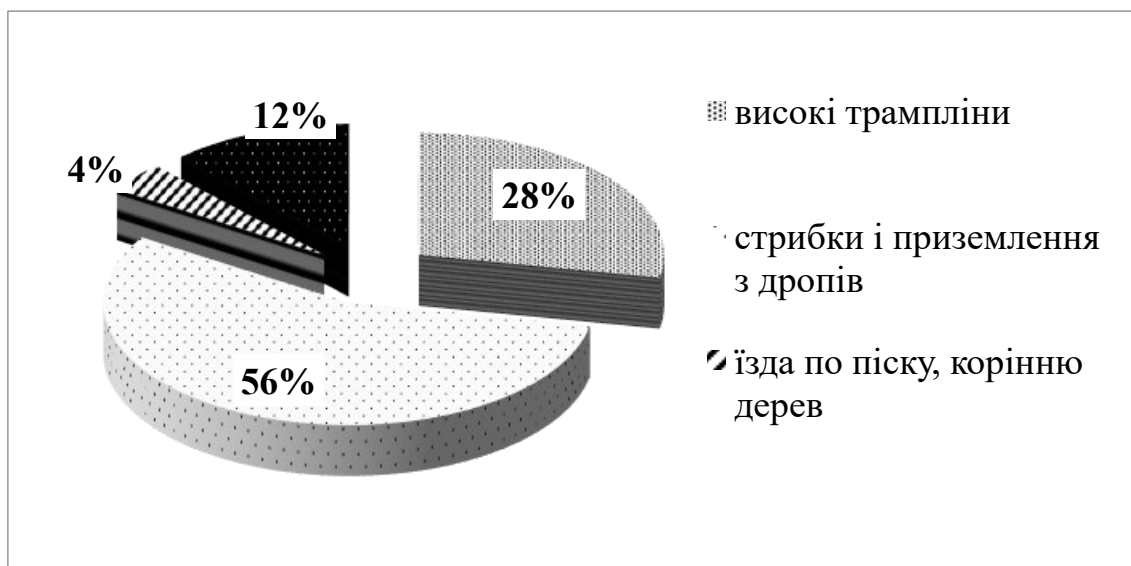


Рис. 1. Кількість велосипедистів, які спеціалізуються в крос-кантрі у яких виникають труднощі при подоланні різних перешкод (n=25)

З 25 опитаних спортсменів немає жодного, у якого не виникало б труднощів або страх падіння. Так, більша половина спортсменів 56 % (14 осіб) бояться подолання дропів. Це конструкція на якій виконується стрибок з плоскої поверхні, тобто такої що не має вильоту, яка різко обривається, тому потрібно володіти технічними навичками його подолання і розвинутою координацією (рис. 2), у число 14 осіб, у яких виникають складнощі у проходженні дропів увійшли навіть спортсмени з кваліфікацією МС (майстер спорту), вони пояснюють це тим, що в тренувальному процесі дуже рідко відпрацьовують саме цей прийом, так як цих самих дропів або немає, або вони не відповідають правилам техніки безпеки.

Проходження трамплінів (різних видів) викликає складнощі у 28 % (7 осіб) опитаних, переважно це молоді і недосвідчені спортсмени II-го та I-го юнацького розряду.



Рис. 2. Подолання перешкоди – дроп на велосипеді

12 % (3 особи, як пізніше з'ясувалося це було пов'язано з функціональною асиметрією) респондентів мають складності з подоланням крутих віражів при поворотах і розворотах. Причина також полягає у відсутності спеціалізованих трас.

І тільки 1 велосипедист (4 %) відповів, що у нього є труднощі або страх падіння при їзді по піску і по корінню дерев. Так як ці перешкоди присутні в кожному парку і лісі, то з ними і не виникає багато труднощів як у кваліфікованих спортсменів, так і у новачків.

Спортсмени назвали причини неуспішних виступів, це невпевненість у власних силах і страх падіння. Це відбувається через невідповідність тренувальних умов, тим, які висуваються на змаганнях, тобто спортсмени змушені тренуватися в лісі або парках, де немає можливості відпрацьовувати особливо важливі технічні та координаційні елементи змагальної діяльності (стрибки через різні трампліни, дропи, віражі під кутом, їзда в колії і т.д.).

Велосипедисти тренуються в природних умовах, а коли виїжджають на міжнародні змагання, не можуть впоратися ні морально, ні фізично з пропонованим їм новим і надскладним рельєфом траси, який розробляється і будується спеціально навченими працівниками.

Виходячи з цього, до шляхів вдосконалення спортивної підготовки, слід віднести управління спортивними спорудами, яких так не вистачає в МТБ.

Наприклад, один з провідних українських велосипедистів М-ко в дисципліні крос-кантрі, який протягом спортивного року вигравав призіві місця на чемпіонатах країни, відібрався на юніорський чемпіонат Європи 2019 р., що проходив в Італії, при вигляді профілю змагальної траси з численними перешкодами як природними так і штучними, пережив стан сильного стресу, який вплинув на його результат (56 місце).

Так при аналізі спеціальної літератури та інформації з мережі Інтернет було вивчено, що тільки в Швейцарії (Skills Park) і США (Colorado Springs) (рис. 4) є спеціальні спортивні споруди (зали та майданчики) умови яких дозволяють спортсменам професійно займатися та демонструвати високі результати на змагання як місцевого так і міжнародного рівнів [3, 4].



Рис. 4. Тренувальна та змагальна траса в центрі спортивної підготовки США «Colorado Springs bike park»

У цих залах і на спеціальних трасах у велосипедистів є можливість відпрацьовувати технічні елементи на велосипеді, такі як стрибки (які там виконуються в поролонову яму або при кріпленні спортсмена на спеціальну «лонжу», для запобігання падінню), їзда по крутих віражів різного градусу

нахилу, оброблення відштовхування і приземлення для виконання стрибків через різні трампліни різної висоти і форми і т.д. [5].

Так, наприклад, Джоланда Нефф (швейцарська велосипедистка) виступає в олімпійській дисципліні МТБ – крос-кантрі та займає перше місце в рейтингу UCI, першу половину дня присвячує функціональній підготовці, а другу – удосконаленню техніки, координації рухів і спритності в спеціальному спортивному комплексі «Skills Park».

Українська велосипедистка Яна Беломоїна приділяє технічному вдосконаленню дуже багато уваги. Так як це її слабка сторона. В осінній період вона індивідуально займається з провідними спортсменами США по даунхілу – одного з екстремальних дисциплін МТБ, що полягає в швидкісному спуску по пересіченій місцевості, де майстерність володіння велосипедом займає головне місце.

В Україні, на жаль, немає таких спортивних центрів і проблемами їх розробок і спорудження змушені займатися тренери і спортсмени власними силами [3].

Тому одним із шляхів вдосконалення системи спортивної підготовки є ефективне управління тренувальним процесом спортсменів та умовами, в яких відбувається їх професійне становлення. Що в свою чергу допомагає спортсменам комфортно почувати себе на змагальній трасі і не витратити енергію на обдумування технічних прийомів, які вони будуть використовувати.

Висновки. З'ясовано, що тренувальний процес в МТБ має свої особливості і для досягнення високих спортивних результатів в цьому виді велоспорту тренувальні умови мають відповідати змагальним задля зменшення стресового фактору у спортсменів та формування великої кількості рухових навичок, доведених до автоматизму.

Виявлено необхідність покращення тренувальних умов (створення майданчиків та спеціалізованих трас) для велосипедистів, які спеціалізуються в крос-кантрі.

Перспективи подальших досліджень. Порівняння результатів велосипедистів, які тренувались в звичних умовах і на спеціалізованих трасах і є перспективами наших подальших досліджень.

Список літератури:

1. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов: монография. Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 446 с.
2. Мелехин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов ВУЗ. Москва: Юрайт, 2016. 264 с.
3. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2011. – С 220-222.
4. URL: <https://skillspark.ch/> (дата звернення:1.04.201).
5. URL: <https://www.uci.org/world-cycling-centre/about> (дата звернення:28.03.2021).

Відомості про авторів:

Гапонова Людмила Юріївна – здобувач 3 курсу (аспірант 3 року навчання), Національний університет фізичного виховання та спорту України, (м. Київ), luda.haponova@gmail.com

Павленко Юрій Олексійович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання та спорту України, (м. Київ), uapavl@gmail.com