

**ПРУДНІКОВА М.С., СКОБЕЄВ І.О., ЖУЛАВСЬКИЙ С.Г.**

## **АНАЛІЗ РІЧНИХ ПЛАНІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАННЯ**

**Анотація.** В статті представлені результати опитування та аналізу тренувальних планів тренерів груп початкової дитячо-юнацьких шкіл м. Харкова і м. Куп'янська.

**Ключові слова.** велосипедний спорт; річний цикл; групи початкової підготовки;

**Вступ.** Тренування юних спортсменів здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів: свідомості і активності; наочності і доступності; індивідуалізації навчання; систематичності і поступовості.

Також відповідно до принципів, що базуються на міцній науковій основі із закономірностями спортивного тренування, спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступового збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності і варіативності навантажень, циклічності процесу спортивної підготовки, єдності взаємозв'язку структури тренувального процесу. Тому все більш актуальним становиться аналіз тренувальних планів тренерів груп початкової підготовки.

**Мета та завдання дослідження.** Провести опитування та аналіз річних планів тренерів різної кваліфікації з велосипедного спорту груп початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженнях прийняли участь 10 тренерів різної кваліфікації. Використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (опитування, аналіз).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Різні види велосипедного спорту (гонки на шосе і треці, маунтенбайк (МТБ), велосипедний мотокрос (BMX)) мають деякі особливості. Структура тренувального процесу в цих видах велосипедного спорту складається з наступних структур: макро-, мезо-, мікроциклів підготовки, а також тренувальних занять, які здійснюються відповідно до поставленої мети і завдань того або іншого періоду підготовки. Це все витримує певну спадкоємність її складових в процесі багаторічної підготовки [2].

В гонках на шосе і треці тривалість і структура макроциклів обумовлюються багатьма чинниками, до яких відносяться: специфічні особливості гонок на шосе і закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсменів до участі в конкретних змаганнях на шосе (треці); індивідуальні адаптаційні можливості; структура їх підготовленості та зміст тренування [3].

Розподіл тренувальних і змагальних навантажень в річному циклі багато в чому визначає ефективність підготовки юних велосипедистів, особливо з урахуванням підліткового організму в період пере- та пубертатного зросту [4].

Проведено нами опитування тренерів різної кваліфікації груп початкової підготовки визнано їх особливості в різних видах велоспорту, які працюють у дитячо-юнацьких школах м. Харкова та м. Куп'янська.

Опитування тренерів з велоспорту (спеціалізація гонки на шосе і МТБ, BMX) показало, що 60 % з них вважають календар спортивних змагань зовнішнім фактором, котрий впливає на планування річного циклу, не менше важливим – внутрішній фактор, де пристосування організму юних спортсменів до поступового збільшення тренувального навантаження в кінцевому результаті призводить до набуття спортивної форми.

Також 40 % тренерів з велоспорту (спеціалізація BMX) вважають, що спортивна форма – це стан максимальної готовності до індивідуальних можливостей високих спортивних досягнень. В процесі їх формувань

виділяють 3 фази: створення (становлення) спортивної форми; тимчасового її збереження та тимчасової втрати.

Взагалі побудову спортивного тренування тренері пов'язують з трьома рівнями: макроструктура (великі цикли підготовки), мезоструктура (середні цикли і етапи підготовки), мікроструктура (малі цикли, одиночні тренувальні заняття). Макроцикл підготовки юних велосипедистів включає в себе підготовчий, змагальний та перехідний періоди, де в залежності від завдань змінюється структура і зміст.

Опитування тренерів різної кваліфікації показало, що структура підготовчого періоду складається з двох етапів – загально-підготовчого і спеціально-підготовчого. На загально-підготовчому етапі тренери використовують втягувальний, базовий і відновлювальний мезоцикли, далі на спеціально-підготовчому – базовий зі спеціальною роботою згідно обраного виду велоспорту, відновлювальний і передзмагальний.

20 % тренерів з велоспорту (спеціалізація гонки на треці) на загально-підготовчому етапі включають шість мезоциклів протягом 6 місяців (вересень – лютий). Основною є створення фундаменту спортивної форми, тобто покращення функціональних здібностей, сили, витривалості юного організму, розширення кола засвоєння техніко-тактичних дій у різних видах гонок на треці; на спеціально-підготовчому три мезоцикли: базовий, відновлювальний, передзмагальний.

В змагальному періоді 80 % тренерів використовують змагальні і спеціально-підготовчі вправи, направлені на збільшення тренуваності, де вирішувалися наступні завдання:

- удосконалення техніки і тактики за обраним видом велоспорту шляхом підвищення ефективності дій кожного велосипедиста, комбінації і організації в цілому, а також розвитку спеціальних вмінь та навиків;
- підвищення рівня психологічної підготовленості шляхом систематичного впливу на моральні і вольові якості юних велосипедистів;

▪ намагання добитися перемоги над суперником, яка піднімає особливий емоціональний фізіологічний фон та значно підсилює вплив змагальних вправ.

Тренери вважають, що раціональна організація і програмування мезо- і мікроциклів юних велосипедистів повинна передбачати: оптимальні співвідношення різних видів підготовки; направленість фізичних навантажень; відпочинок з урахуванням функціонального стану; морфофункціональні особливості; цілеспрямоване планування тренувального заняття протягом тренувального дня.

На думку 70 % тренерів педагогічні відновлювальні засоби займають провідне місце в управлінні працездатності юних спортсменів, особливо дворазових тренувань в день, при втомлені, в період участі у змаганнях або контрольних, тестових заїздах.

Також відмічається, що медико-біологічні відновлювальні засоби необхідні на етапах початкової підготовки (попередньої базової підготовки), де поступово вводиться спеціальне харчування, вітамінізація, раціональний режим, фізіотерапевтичні засоби відновлення (масаж, сауна).

Аналіз тренувальних планів тренерів показав, що річний тренувальний цикл складається з двох (трьох) періодів підготовки: підготовчий, змагальний (перехідний), де в основі періодизації тренування визначено 2 фактори: календар спортивних змагань і закономірність розвитку фізичних якостей юних велосипедистів.

В річних циклах підготовки у юних спортсменів нами визначено, що розподіл за видами підготовки в учбово-тренувальних групах (1-4 рік тренувань) показав наступне: в перший рік (теоретична – 20 годин; загальна фізична – 92 год; спеціальна фізична – 48 год; технічна – 148 год; участь у змаганнях, складання перевідних нормативів – 4 год; усього годин за рік – 312); в другий рік (теоретична – 20 год; загальна фізична – 106 год; спеціальна фізична – 64 год; технічна – 218 год; участь у змаганнях, складання перевідних нормативів – 8 год; усього годин за рік – 416); в третій рік (теоретична – 20 год;

загальна фізична – 134 год; спеціальна фізична – 116 год, технічна – 334 год; участь у змаганнях, складання перевідних нормативів – 20 год; усього годин за рік 624); в четвертий рік (теоретична – 24 год; загальна фізична – 158 год; спеціальна фізична – 148 год; технічна – 362 год; участь у змаганнях, складання перевідних нормативів – 36 год; усього годин за рік – 728).

Аналіз тренувальних планів тренерів груп початкової підготовки показав, що за чотири роки збільшується теоретична підготовка на 4 години, загальна фізична підготовка на 66 годин, спеціальна фізична підготовка на 100 годин, технічна підготовка на 214, участь у змаганнях на 32 години.

**Висновки.** В умовах практики підготовки юних спортсменів, особливістю актуальних напрямків досліджень в останній час є проблематика системи підготовки – структура і зміст макроциклу, як ведучого компоненту цієї системи та оптимізація в аспекте змагань. Сучасний стан велосипедного спорту характеризується зростом вимог до ефективного управління системою підготовки, як на початкових етапах, так і в подальшому. Рішення проблем оптимізації підготовки юних спортсменів у велосипедному спорті обумовлено пошуком нових рішень і підходів, нових концепцій до побудови річної структури і модернізація можливостей традиційних методик. Проведено опитування і аналіз тренувальних планів тренерів з велосипедного спорту показав, що в підготовці юних велосипедистів використовується класична методика побудови макроструктури підготовки.

Також стверджують тренери, що календар спортивних змагань є зовнішнім фактором, котрий впливає на планування річного циклу, не менше важливим є другий – внутрішній фактор пристосування організму до поступового збільшення тренувального навантаження, що в кінцевому результаті призводить до набуття спортивної форми.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на проведення досліджень функціонального стану юних спортсменів груп початкової підготовки.

**Список використаної літератури:**

1. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков : Основа, 1993. 244 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Полищук Д. А. Подготовка велосипедистов. К. : Здоров'я, 1986. 197 с.
4. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.

**Відомості про авторів:**

**Пруднікова Марина Сергіївна** – кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури, (м. Харків), [marinaprudnikova72@gmail.com](mailto:marinaprudnikova72@gmail.com).

**Скобеєв Ігор Олександрович** – здобувач 1 курсу (магістрант 1 року навчання), Харківська державна академія фізичної культури, (м. Харків), [Skobeew@i.ua](mailto:Skobeew@i.ua).

**Жулавський Сергій Григорович** – учитель зі спорту відділення, Харківський фаховий коледж спорту, (м. Харків), майстер спорту СРСР, спеціаліст вищої категорії, заслужений тренер України з велоспорту, [gylavskay@ukr.net](mailto:gylavskay@ukr.net).