

ПРУДНІКОВА М.С.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТОК-ГОНЩИЦЬ ПО ЕТАПАМ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДИСЦИПЛІН ГОНКИ НА ШОСЕ І МАУНТІНБАЙК

Анотація. Представлена структура змагальної діяльності велосипедисток по етапам спортивного вдосконалення згідно рокам тренування та віку. Проведено аналіз та встановлені показники змагальної діяльності велосипедисток-гонщиць по етапам спортивного вдосконалення дисциплін гонки на шосе та маунтінбайк (МТВ).

Ключові слова: змагальна діяльність, велоспорт, гонки на шосе, маунтінбайк.

Вступ. Сучасний стан розвитку велоспорту, який характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, потребує глибоко аналізу показників змагального об'єму по етапам вдосконалення. Еволюція змагальної діяльності у велосипедному спорті визначає зміни у системі підготовки велосипедисток, а в подальшому змагальний результат, як самостійну цінність для спортсменки та тренера [1, 3, 5].

Мета дослідження. Проаналізувати показники змагальної діяльності велосипедисток-гонщиць по етапам спортивного вдосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз програм дитячо-юнацьких шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності м Харків показав, що показники змагальної діяльності велосипедисток-гонщиць більшою мірою розроблені на основі багаторічної змагальної практики вітчизняних та зарубіжних велосипедисток, що спеціалізуються в гонках на шосе та маунтінбайку [2, 3, 4].

Слід враховувати, що новизною у програмах передбачено певна кількість змагань технічної спрямованості. Цьому компоненту підготовки надається істотне значення в системі контролю за рівнем освоєння та закріплення, як юними так, і кваліфікованими велосипедистками технічних елементів за різними дисциплінами велосипедного спорту (шосе, МТВ, крос, ВМХ). Також, при розрахунку параметрів змагальної діяльності велосипедисток, що спеціалізуються в гонках на шосе та МТВ рекомендується дотримуватися певного об'єму змагальної діяльності в режимі багатоденних гонок [5].

Проведений аналіз показників змагальної діяльності велосипедисток-гонщиць по етапам спортивного вдосконалення показав, що групи діляться на: початковій підготовки, учбово-тренувальні, спортивного вдосконалення, вищої спортивної майстерності (табл. 1).

Слід відмітити, що в групі початковій підготовки тренувальна і змагальна діяльність будується без урахування обраної дисципліни велоспорту, тобто юні велосипедистки змагаються, як в гонках на шосе так, і в гонках маунтінбайк, ВМХ, крос. Тому не має розподілу показників змагальної діяльності за дисциплінами велоспорту.

Показники змагальної діяльності велосипедисток-гонщиць по етапам спортивного вдосконалення

Показники змагальної діяльності		Учбові групи													
		Початкової підготовки			Учбово-тренувальні				Спортивного вдосконалення			Вищої спортивної майстерності			
		1-й рік	2-й рік	3-й рік	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік	1-й рік	2-й рік	3-й рік	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік
Показники змагальної діяльності		9-10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20	21-22	23-26			
		Вік													
		3 урахуванням обраної дисципліни велоспорту													
		гонки на шосе													
		маунтінбайк (МТВ)													
Загальний змагальний об'єм (км)		28	68	150	$\frac{250}{200}$	$\frac{400}{300}$	$\frac{650}{450}$	$\frac{1005}{850}$	$\frac{1635}{1250}$	$\frac{2055}{1650}$	$\frac{3145}{1800}$	$\frac{4045}{1850}$	$\frac{4845}{2900}$	$\frac{5525}{3200}$	$\frac{6115}{3600}$
Змагальних днів в річному циклі підготовки, кіль-сть		8	12	18	$\frac{15}{15}$	$\frac{28}{32}$	$\frac{32}{30}$	$\frac{36}{32}$	$\frac{44}{36}$	$\frac{50}{42}$	$\frac{58}{46}$	$\frac{64}{50}$	$\frac{70}{52}$	$\frac{74}{54}$	$\frac{76}{54}$
Загальна кількість змагань технічного напрямку		6	6	4	$\frac{4}{8}$	$\frac{4}{8}$	$\frac{4}{8}$	$\frac{4}{6}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{0}{2}$	$\frac{0}{2}$	$\frac{0}{2}$	-	-	-
Загальна кількість багатоденних гонок		-	-	-	-	$\frac{1}{0}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{3}{2}$	$\frac{4}{2}$	$\frac{4}{2}$	$\frac{5}{2}$	$\frac{6}{2}$	$\frac{6}{2}$
2-денні		-	-	-	-	$\frac{1}{0}$	$\frac{0}{1}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{0}{1}$	$\frac{0}{1}$	$\frac{0}{1}$	$\frac{0}{1}$	-	-	-
4-6-денні		-	-	-	-	-	$\frac{1}{0}$	$\frac{2}{0}$	$\frac{2}{0}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{3}{1}$	$\frac{3}{1}$	$\frac{4}{1}$	$\frac{4}{1}$	$\frac{4}{1}$
9-денні і більш		-	-	-	-	-	-	-	$\frac{0}{0}$	$\frac{1}{0}$	$\frac{1}{0}$	$\frac{1}{0}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{2}{1}$
Загальна кількість змагань в інших видах велоспорту		2	2	2	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{6}{2}$	$\frac{2}{1}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$

В цієї віковій групі за три роки тренувань велосипедний спорт спортсменками виконується 260 км загального змагального об'єму, 38 змагальних днів, 16 змагань технічного напрямку, 6 змагань у інших видах велоспорту, багатоденні гонки не плануються.

Учбово тренувальна група більш зацікавлена, тому, що по-перше, в цей період у велосипедисток відбувається різке зростання організму, по-друге збільшується змагальне навантаження у чотири рази, по-третє відбувається відбір за дисциплінами велоспорту. Так, в першій рік в цій групі за дисципліною гонки на шосе загальний змагальний об'єм складає 250 км, змагальних днів в річному циклі 15, загальна кількість змагань технічного напрямку 4, загальна кількість змагань у інших видах велоспорту 3; за дисципліною маунтінбайк загальний змагальний об'єм складає 200 км, змагальних днів в річному циклі 15, загальна кількість змагань технічного напрямку 8, загальна кількість змагань у інших видах велоспорту 3 (табл. 1).

В другій рік тренувань показники за дисципліною гонки на шосе збільшується змагальне навантаження на 150 км у загальному змагальному об'єму, на 13 змагальних днів, на одну багатоденну гонку (2-денна); за дисципліною маунтінбайк на 100 км у загальному змагальному об'єму, на 17 змагальних днів, на один старт в інших дисциплінах велоспорту відносно першого року в учбово-тренувальній групі.

В третій рік тренувань за дисципліною гонки на шосе збільшується змагальне навантаження на 250 км у загальному змагальному об'єму, на 4 змагальних днів, на одну багатоденну гонку (4-дена); за дисципліною МТВ на 150 км у загальному змагальному об'єму, на одну багатоденну гонку (2-денна), зменшується на 2 змагальних днів, на 4 змагальних днів, на 4 старту в інших дисциплінах велоспорту відносно другого року тренувань в учбово-тренувальній групі.

В четвертий рік збільшується змагальне навантаження на 355 км у загальному змагальному об'єму, на 4 змагальних днів, на одну багатоденну гонку (2-денна), на одну багатоденну гонку (4-денна), на 3 старту в інших дисциплінах велоспорту; за дисципліною МТВ на 450 км у загальному змагальному об'єму, на 2 змагальних днів відносно третього року тренувань (табл. 1).

Аналіз показників змагальної діяльності групи спортивного вдосконалення 1-го, 2-го та 3-го років тренувань дисциплін шосе/МТВ показав: загальний змагальний об'єм 1635/1250 км, 2055/1650 км та 3145/1800 км, змагальних днів в річному циклі підготовки 44/36, 50/42 та 58/46, загальна кількість змагань технічного напрямку 2/2, 0/2 та 0/2, загальна кількість багатоденнок 2/1, 3/2 та 4/2 (табл. 1).

В подальшому в групі вищій спортивній майстерності 1-го, 2-го, 3-го та 4-го років тренувань дисциплін шосе/МТВ аналіз показав: загальний змагальний об'єм 4045/1850 км, 4845/2900 км, 5525/3200 км та 6115/3600 км, змагальних днів в річному циклі підготовки 64/50, 70/52, 74/54 та 76/54,

загальна кількість змагань технічного напрямку в першій рік 0/2, загальна кількість багатоденнок 4/2, 5/2, 6/2 та 6/2 (табл. 1).

Висновки. Нами визначено, що показники змагальної діяльності по етапам спортивного вдосконалення у велосипедисток-гонщиць змінюються згідно учбових груп (початкової підготовки, учбово-тренувальні, спортивного вдосконалення, вищої спортивної майстерності) та років тренування (1-й, 2-й, 3-й, 4-й).

Аналіз змагальної діяльності велосипедисток по етапам спортивного вдосконалення показав, що в групі початкової підготовки за 3 роки занять збільшується на 122 км загальний об'єм змагальної діяльності, на 10 змагальних днів в річному циклі; за 4 роки занять в учбово-тренувальній групі шосе/МТВ збільшується на 400/250 км загальний об'єм змагальної діяльності, на 17/15 змагальних днів в річному циклі, на 2/1 багодденки та зменшується на 2/1 загальна к-сть змагань іншого напрямку; за 3 роки занять в групі спортивного вдосконалення шосе/МТВ збільшується на 1510/550 км загальний об'єм змагальної діяльності, на 14/10 змагальних днів в річному циклі, на 2/1 багодденки; за 4 роки в групах вищої спортивної майстерності шосе/МТВ збільшується на 2070/1755 км загальний об'єм змагальної діяльності, на 12/4 змагальних днів в річному циклі, на 1/1 багодденки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз форм та об'єму централізованої підготовки велосипедисток-гонщиць по етапам спортивного вдосконалення.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская литература, 1996. 177 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олімпійська література, 1999. 317 с.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл [под ред. Ю. А. Гаммерштадт]. Київ, Изд-во КДКУ, 2004. 72 с.
4. Полищук Д. А. Управление тренировочным процессом велосипедистов на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности. Наука в олимпийском спорте. К.: 1994. №1. С.36 – 42.
5. Prudnikova M. S. Postroenie trenirovochnogo protsessa yunyxh velosipedistok 12-15 let s uchetom stanovleniya spetsificheskogo biologicheskogo tsikla: dis. ... kand.n.f.v.s: 24.00.01 / Prudnikova Marina Sergeevna. – Khar'kov, 2011. – 282 s.