

АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13-14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Анотація. Проведений аналіз рівня фізичних якостей велосипедистів 13-14 років, які спеціалізуються у МТВ протягом підготовчого періоду під впливом фізичних навантажень.

Ключові слова: велосипедисти; МТВ; фізичні якості; фізичні навантаження.

Вступ. Маунтенбайк (МТВ) – один з найбільш популярних і доступних видів велосипедного спорту. Удосконалення навичок і вміння долати природні та штучні перешкоди на велосипеді, підтримуючи максимально можливу високу швидкість, привело до виникнення нового виду велосипедних кросових змагань на гірському велосипеді [3].

В силу цього, все більшого значення набувають питання дослідження рівня фізичних якостей велосипедистів під впливом фізичних навантажень, особливо на етапах початкової підготовки, коли закладається основа для майбутніх спортивних досягнень.

Основною вимогою по вихованню фізичних якостей є забезпечення зв'язку з формуванням і вдосконаленням рухових навичок [6].

Фізична підготовка – це процес вдосконалення рухових якостей, що проявляється в здібностях, необхідних в спортивній діяльності. Вона здійснюється шляхом застосування фізичних навантажень, що впливають на організм спортсмена і забезпечують підвищення функціональних можливостей його основних систем. Основна мета тренування полягає в досягненні

оптимальних рівнів різних рухових якостей з урахуванням їх взаємозв'язку і взаємозалежності на різних етапах спортивного удосконалення [2, 4, 7].

Ефективність управління процесом тренування юних спортсменів слід оцінювати, перш за все, з погляду його відповідності закономірностям організму, що росте. Інакше кажучи, засоби, дії на організм, методи вдосконалення його форм і функцій повинні бути приведені у відповідність з віковими особливостями розвитку дітей [1, 2, 4, 5].

Вся робота тренерів, що займаються з юнаками, базується на знанні вікових особливостей дітей і підлітків, динаміки вдосконалення рухових якостей і функціональних можливостей їх організму. У МТВ пред'являються специфічні вимоги до фізичних якостей велосипедиста, його швидкісним і силовим здібностям, витривалості.

Фізичні навантаження, які використовують у тренувальному процесі протягом підготовчого періоду по-різному впливають на фізичні якості велосипедистів 13-14 років [3, 6].

У той же час практично відсутні наукові дослідження, що стосуються впливу фізичних навантажень на рівень фізичних якостей велосипедистів 13-14 років, які спеціалізуються у МТВ, що свідчить про актуальність вивчення цього питання.

Мета дослідження. Проаналізувати рівень фізичних якостей юнаків 13-14 років протягом підготовчого періоду під впливом фізичних навантажень.

Завдання дослідження.

1. Здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.
2. Виявити рівень фізичних якостей юнаків 13-14 років протягом підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 10 велосипедистів 13-14 років, які займаються велосипедним спортом МТВ.

Для досягнення поставленого завдання використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивне тренування є найважливішою складовою частиною системи підготовки спортсмена і являє собою спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ з метою вдосконалення різних якостей, здібностей, сторін підготовленості і забезпечує спортсмену досягнення найвищих показників в обраному виді спорту, або будь-якій конкретній його дисципліні [4].

Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи і. т. д., що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань. У велосипедному спорті характерна побудова тренування на основі річних і піврічних макроциклів, в яких чітко виділені самостійні періоди і етапи підготовки [5].

За даними публікацій, виявлено, що фізична підготовка на початкових етапах спортивного вдосконалення залежить від декількох факторів: індивідуальних особливостей спортсменів, темпів і біологічного дозрівання, також пов'язаних з цим темпів зросту спортивної майстерності; закономірностей та становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів, функціональних системах, структури тренувальної і змагальної діяльності, яка забезпечує високі спортивні результати.

Нами був зроблений аналіз тренувальних занять велосипедистів 13-14 років, які займаються велосипедним спортом МТВ, також проведене опитування тренерів різної кваліфікації.

Структура системи підготовки спортсмена у МТВ складається з макроциклів, мезоциклів, мікрциклів підготовки, а також тренувальних занять

[5]. Проаналізувавши тренувальні плани у підготовчому періоді нами визначено, що на початкових етапах підготовки більшість тренерів 87 % будують цей період з декількох мезоциклів, які мають складну динамічну функціональну залежність.

Робота на етапі початкової підготовки спрямована на навчання техніки їзди, і ведеться вона в основному ігровим методом, відводиться великий обсяг різнобічній фізичній підготовці. У віці 13-14 років у тренуваннях з ЗФП велика увага приділяється вправам, спрямованим на розвиток витривалості.

У другій половині етапу початкової підготовки здійснюється пошук руховообдарованих дітей, які проявляють інтерес до спеціалізації МТВ. При цьому задача тренера полягає не тільки в тому, щоб побачити інтерес, а й помітити ті якості у дітей, які є вирішальним в спеціалізації. При навчанні основам технічної підготовки в МТВ необхідно підвищувати інтерес юних спортсменів до тренувань, використовуючи різні тренажери для навчання складнотехнічним прийомам. При тренуваннях з ЗФП необхідно уникати однобокого навантаження на будь-які певні групи м'язів, збільшувати частку вправ симетричного характеру, після тренування обов'язково проводити комплекс вправ коригуючого характеру.

У віковому періоді 13-14 років розвиваються такі якості, як спритність, рухливість, що сприяє вдосконаленню техніко-тактичних навичок; відбувається приріст швидкості, добре розвивається гнучкість, але ще низькі показники м'язової сили і витривалості. Тому в тренуваннях необхідно використовувати переважно ігри та ігрові вправи, підвищуючи емоційність занять, діти більш схильні до короткочасних швидкісно-силових вправ і до неодноразового виконання швидкісної роботи на коротких відрізках.

Бажані чіткі переходи від напруженого тренування до відпочинку. Це дає можливість організму пристосуватися до фізичних навантажень. Загальнофізична підготовка, її розумне поєднання зі спеціальною підготовкою найбільшою мірою сприяє всебічному гармонійному розвитку [3].

Дослідження фізичних якостей велосипедистів 13-14 років визначалися у рамках етапного контролю у листопаді та наприкінці підготовчого періоду у березні.

У підготовчому періоді нами був проведений аналіз динаміки показників стану фізичних якостей велосипедистів 13-14 років протягом підготовчого періоду (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка показників стану фізичних якостей велосипедистів
13 та 14 років протягом підготовчого періоду ($n_1=n_2=10$)**

№ зп	Показники	Листопад	Березень	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	<i>Швидкісні якості:</i> час 30 обертів педалей, с	17,4±0,24	16,8±0,26	$t_{1,2}=1,87$	$p_{1,2}>0,05$
2.	<i>Швидкісно-силові якості:</i> стрибок у довжину з місця, см	188,5±1,74	202,5±3,13	$t_{1,2}=3,91$	$p_{1,2}<0,01$
3.	<i>Силові якості:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, кількість разів	17,9±0,55	20,1±0,77	$t_{1,2}=3,38$	$p_{1,2}<0,01$
4.	<i>Витривалість:</i> дистанція 2000 м з місця, с	220,4±3,42	207,4±1,92	$t_{1,2}=3,31$	$p_{1,2}<0,05$

Зробивши аналіз динаміки показників фізичних якостей на початку підготовчого періоду у листопаді, та наприкінці у березні, ми отримали достовірні зрушення майже за усіма показниками, крім тесту час 30 обертів педалей. Отримані нами дані досліджень показали, що результат тесту кількість 30 обертів педалей покращився під впливом застосування фізичних навантажень на 0,6 с, але вірогідність не була виявлена ($t=1,87$; $p>0,05$).

Середній показник стрибка у довжину збільшився у другому тестуванні по відношенню до першого, та склав приріст 14 см ($t=3,91$; $p<0,01$).

Результат тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі покращився після другого тестування по відношенню до першого на 2,2 рази

($t=3,38$; $p<0,01$), час подолання дистанції 2000 м з місця покращився на 13,0 с відповідно ($t=3,31$; $p<0,05$).

Висновки. Аналіз динаміки показників фізичних якостей на початку підготовчого періоду у листопаді та наприкінці у березні, показав що фізичні навантаження позитивно вплинули на рівень фізичної підготовленості велосипедистів під час підготовчого періоду.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачається спрямувати на виявлення рівня функціонального стану юнаків 13-14 років під впливом фізичних навантажень.

Список використаної літератури:

1. Горіна В. В., Сидорова Т. В. Дослідження рівня фізичних якостей велосипедистів 14-15 років під впливом фізичних навантажень у підготовчому періоді // Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019. №3. С. 22-26.

2. Горіна В. В., Пруднікова. М. С. *Методичні рекомендації для фахівців велосипедного спорту (правила змагань з велосипедного спорту)*. Харків : ХДАФК, 2015 р. 84 с.

3. Коц Я. В. Физиологические основы физических (двигательных) качеств Москва, 1986. 103 с.

4. Краснов В. Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. Москва, 2006. 446 с.

5. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Киев, 1988. 288 с.

6. Полищук Д. А. Велосипедный спорт. Киев, 1997. 154 с.

7. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва, 1989. 232 с.

Відомості про автора:

Горіна Вікторія Вікторівна - старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), gorinaviktoriya2015@gmail.com.

Залізна Валерія Сергіївна - вчитель зі спорту відділення Харківського фахового коледжу спорту, (м. Харків), майстер спорту України з велоспорту , valeriya.zalznaya@gmail.com