

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

ГОРІНА В.В., ст. викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАС В BMX-RACING, ВИДИ ПЕРШКОД ТА ТЕХНІКА ЇХ ПОДОЛАННЯ

Анотація. Характеристика базових структурних елементів BMX-велодромів, визначення модельних характеристик основних елементів BMX-траси і особливості техніки їх подолання.

Ключові слова: BMX-велодром, BMX-racing, модельні характеристики, структурні елементи.

Вступ. Останні роки у світі стрімко розвивається BMX-велоспорт (анг. - bicycle motor extreme) тобто, веломотоекстрім. Офіційне визнання Міжнародним Союзом Велосипедистів (UCI) BMX-racing відбулося в 1996 році, коли офіційно проводився перший чемпіонат світу під егідою UCI. BMX з кожним роком завойовує все більшу популярність серед молоді. BMX-спорт, як форма спортивної діяльності, пред'являє високі вимоги до прояву координаційних здібностей і рівня технічної підготовленості в умовах активного протиборства гонщиків на дистанції і високих психо-фізичних напруг. Діяльність спортсмена передбачає подолання перешкод та віражів різної складності. [1, 4].

В даний час тільки починають формуватися науково-методичні основи BMX-racing. Однією з завдань підготовки спортсменів є формування готовності до подолання змагальної дистанції. Взаємозв'язок структурних елементів змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсменів дозволить об'єктивізувати процес управління тренувальним процесом. Вся робота з формування необхідної структури підготовленості повинна бути орієнтована на вдосконалення основних елементів змагальної діяльності. [2,3].

Мета дослідження – виділити модельні характеристики структурних елементів BMX-велодромів.

Завдання дослідження:

1. Виділити базові структурні елементи BMX-велодромів;
2. Визначити модельні характеристики основних елементів BMX-траси.

Результати дослідження та їх обговорення.

В результаті аналізу літературних джерел і практики BMX-racing були виділені структурні елементи трас в BMX-racing.

Стартова гора припускає наявність 8-ми доріжок для учасників. Стартова гора оснащується спеціальним автоматизованим стартовим механізмом, в який «встають» спортсмени. Траса включає перешкоди різної складності: одиночні, подвійні, потрійні і багаторазові в залежності від кількості та висоти «горбів».

Всі перешкоди можна умовно розділити на «маленькі»: довжина -3-6 метрів, висота – 0.6-0.8 м і «великі»: довжина – 6-10 метрів, висота – 1.5-2 метра. Одиночні перешкоди - «roller», як правило, розташовуються в кінці стартового відрізка або перед «маленькими» трамплінами. Даний вид перешкод вимагає від спортсмена прояву умінь і навичок щодо подолання його на задньому колесі, не знижуючи швидкості.

Перешкода «стіл» характеризується рівною верхньою поверхнею і буває двох типів, «маленький стіл» – «small table-top» довжина якого становить від 3 до 5 метрів, а висота 60 см, і «великий стіл» – «big table-top» довжина – 5-7 метрів, висота 1,5 метра. «Big table-top», як правило, розташована на другій прямій або на – «elite section», так як для його подолання від спортсменів потрібно високий рівень прояву швидко-силових якостей та технічної підготовленості. Як правило, спортсменами використовується три варіанти проходження перешкоди «small table-top»: «облизуючи» (тобто проїжджаючи на двох колесах); на задньому колесі; «стрибком» (з фазою польоту). Варіант проходження залежить від його розташування на трасі, тактичної ситуації і рівня технічної підготовленості спортсмена. При подоланні «big table-top» можливі два варіанти його проходження: «стрибком» і «облизуючи».

«Подвійна» перешкода має два «бугра», найвищі точки яких знаходяться на відстані 4-8 метрів один від одного, висота – до 1.5 метрів. «Подвійні» перешкоди бувають «маленькими» - «small double» - висота до 0.6 м, довжина – 4-6 м і «великими» – «big double» висота до 1.5 м, довжина 6-8 м. «Small double»- розташовуються на різних ділянках траси в залежності від геометрії і структури велодрому. Даний вид перешкоди передбачає можливість трьох варіантів його проходження: «облизуючи»; «на задньому колесі»; «стрибком». «Big double» – як правило, розташовується на другій або третій прямій «elite section», передбачених для спортсменів вищої кваліфікації.

«Потрійні» перешкоди мають три «бугра», відстань між найвищими точками вершин – 5-9 м, висота – до 1.5 м. І так само поділяються на «маленькі» – «small triple» та «великі» - «big triple» . Даний вид перешкод можна умовно віднести до «складних», тому що вимагає від спортсмена високого рівня прояву фізичних якостей і технічної підготовленості. Використовується п'ять способів подолання даної перешкоди: «стрибком»; «облизуючи»; «на задньому колесі з 1-го на 2-ий бугор»; «на задньому колесі з 2-го на 3-ий бугор»; «на задньому колесі з 1-го по 3-ий бугор». Вибір способу подолання залежить від тактичної ситуації, швидкості і рівня психофізичної і технічної підготовленості спортсмена.

Перешкода «step-down» має форму сходинки, опущеної вниз, висота найвищої точки – до 1.5 м, довжина – 5-8 м. Верхня поверхня перешкоди – рівна, що забезпечує його подолання без зниження швидкості. «Small step-down» - висота першої (верхньої) сходинки – до 0.8 м, довжина – не більше 0.6м, довжина перешкоди (від «вильоту» до «приземлення») – не більше 6м. «Big step-down» - висота першої (верхньої) сходинки – не більше 1.5м, довжина – не більше 0.8м, довжина перешкоди - не більше 8 м. Подолання перешкоди «step-down» можливо двома способами: «облизуючи» і «стрибком».

Перешкода «step-up» має форму «сходинки вгору», висота – першого ступеня (нижня) від 0.6 до 0.8 м, довжина перешкоди (від «вильоту» до «приземлення») від 4 до 7 м. Перешкода «small step-up» може бути розташована на будь-який з «прямих» велодрому і залежить від конфігурації і структури велодрому.

«Big step-up» призначена тільки для висококваліфікованих спортсменів, тому що для її подолання необхідний високий рівень розвитку психофізіологічних якостей та технічної підготовленості. Можливі три варіанти проходження перешкоди «step-up»: «облизуючи»; «на задньому колесі»; «стрибком».

«Triple step up» являє собою «три сходинки вгору», висота – 0.6-0.8м, довжина -5-8 м. Перешкода «складна». У «Triple step up» можна умовно виділити: «big triple step up» - «велике - потрійна сходинка вгору», висота - 1.0-1.5 м, довжина 6-8 м. Та «small triple step up» - «маленьке - потрійна сходинка вгору», довжина – 5-6 м, висота – 0.6-0.8 м. Як правило, «маленькі» перешкоди призначені для юних спортсменів, а «великі» – призначені для висококваліфікованих спортсменів. В основному «triple step up» в структурі велодрому розташовується на другій або третій прямій.

«Rhythmic section», як правило, включає в себе від 4 до 8 «маленьких» перешкод різного типу та забезпечують спортсменам різного віку і рівня підготовленості безпечне подолання на фоні втоми.

На фінішній прямій всі перешкоди розташовуються, як правило, дуже близько один до одного, тому спортсмени не мають можливість крутити педалі, і долають усі перешкоди за рахунок ритмічної роботи руками, корпусом і ногами від сюди і назва - «Rhythmic section».

ВМХ-велодроми включають не менше трьох віражів. Перший віраж шириною 6 м, забезпечує проходження дистанції на змагальній швидкості - 30-40 км/год. Кут повороту віражу 90° або 180°. Фінішний віраж, в основному, «маленький», тому при його подоланні спортсмени їдуть на середній швидкості, на фоні втоми.

В результаті дослідження були виділені базові структурні елементи ВМХ-велодромов:

- «Стартова гора» - «Starting hill».
- Перешкоди різної складності: 1 «Roller»; 2 «table-top»; 3 «double»; 4 «triple»; 5 «step-down»; 6 «step-up»; 7 «triple step up»; 8 «Rhythmic section».
- Віражі різної конфігурації: 1 «first turn»; 2 «90° turn»; 3 «180° turn».

Представлені модельні характеристики основних елементів ВМХ-трас.

Висновки. У сучасній методиці навчання техніці їзди в ВМХ-racing необхідно враховувати індивідуальні особливості рухових навичок спортсменів. Одна з них-варіативність, тобто здатність гонщика змінювати компоненти виконуваного прийому, пов'язані зі зміною трас, швидкості і положення системи «велосипед-велосипедист». Іншою особливістю є те, що окремі прийоми виконуються часто спільно - стрибок з поворотом, гальмування в повороті та ін. Усяке вдосконалення техніки включає як ізольоване, так і спільне вдосконалення окремих прийомів їзди. Близькі по техніці управління прийоми, але виконуються на різному ґрунті, на різній швидкості, в різних положеннях слід розглядати як нові рухові навички, що вимагають

спеціального вивчення і вдосконалення.

Разом з освоєнням техніки вирішуються і найважливіші завдання тактичної підготовки, особливо у виборі раціональної траєкторії руху і місць подолання перешкод: постійна зміна елементів траси, кутів атаки та ін. Недоліки в техніці не можуть бути компенсовані за рахунок застосування великих обсягів і високої інтенсивності навантажень, загальна та спеціальна фізична підготовка створює тільки передумови для оволодіння досконалою технікою рухів і є фундаментом для прояву технічної майстерності.

Список використаної літератури:

1. Блеер, А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / Под. Ред. д.п.н., проф. А.Н. Блеера, М. 2006, 380 с.
2. Горіна В.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп / В.В. Горіна, С.М. Котляр, Т.В. Сидорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №2(46). – С. 57-61.
3. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта: учебник / А.В. Родионов. – М: «Юпитер» Махачкала, 2002. – 158 с.
4. Сучилин, Н.Г. Анализ спортивной техники / Сучилин Н.Г. // Теория и практика ФКиС 1996. – №12. – С. 10–14.

¹**СФРЕМЕНКО А.М.**, ст.викладач

²**КРАЙНИК Я.Б.**, ст.викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ПРОБЛЕМА ЗАОХОЧЕННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ВПРАВАМИ ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ

Анотація. Представлено напрямки методичного забезпечення організації самостійних занять бігом активної частини населення України.

Ключові слова: здоров'я, біг, самостійні заняття.

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю організації і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з різними верствами населення в умовах трудової, навчальної, дозвілля сферах життєдіяльності.

Вступ. Більшість педагогів погоджується, що рухова активність людини є феноменальним критерієм диференціації стану фізичного здоров'я індивідуума. Т. Ю. Круцевич (2010) вказує приблизні характеристики фізичного здоров'я які можна прикласти до мети аматорських занять циклічними видами фізичної активності:

- рівень і гармонійність фізичного розвитку, що визначається тілобудовою та відношеннями розмірів різних сегментів тіла і його компонентів;
- функціональний стан провідних систем організму особистості відносно середньої (медичної) норми;
- рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, які