

К. R.Narges // Спортивные игры (по материалам XII международной конференции «Проблемы и перспективы спортивных игр и единоборств» – 2016. – №1. – С. 3–37.

5. Ширяева I.B. Тренування баскетболістів груп спортивної підготовки /Л. В. Ширяева // Матеріали X Міжнародної наукової конференції «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» –Харьков : ХДАФК, 2014. – С. 250–256.

ПРУДНИКОВА М.С., к.физ.восп., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В тезисе представлены виды посадок, способы педалирования и технические элементы, применяемые в велосипедном туризме, их особенности при движении в категорированных походах.

Ключевые слова. Виды посадок, техника езды по ровной и пересеченной местности, техника езды на подъемах и спусках, техника езды на поворотах и разворотах.

Введение. Под техникой велосипедного туризма понимают степень освоения технических приёмов и действий, обусловленных для данного вида туризма и направленных на достижение максимального результата при прохождении запланированной нитки маршрута. Технические особенности тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими возможностями велотуриста, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой проходит категорированный поход.

Цель исследования. Выявить особенности технических приёмов велотуристов при прохождении запланированной нитки маршрута.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования. По данным Полищука Д.А. технику велосипедного спорта можно условно разделить на технику посадки, технику педалирования и технику велосипедной езды. Первая заключается в рациональном расположении спортсмена на велосипеде, вторая – создает предпосылки оптимального приложения усилий к педалям, третья – объединяет комплекс всевозможных приемов езды на велосипеде, преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений и др. [3].

Как отмечает Гуревич И.А. для успешного овладения техникой велосипедной езды в туризме изучаются сами технические приемы и пути их совершенствования [2]. Именно совокупность рациональных приемов езды, дают возможность в разных ситуациях велопохода проявить высокие технические качества. При совершенствовании технической подготовленности необходимо изучение законов механики и аэродинамики, на основе которых

происходит движение велосипедиста, функций опорно-двигательного аппарата, ее механической и биологической форм [5].

По данным Платонова В.Н. особенностями техники являются различные сочетания психических свойств личности, индивидуальный стиль двигательной деятельности, морфологические и функциональные особенности спортсмена [4]. Также отмечается, что экономичность техники туриста характеризуется рациональными минимальными энергозатратами, наименьшим психическим напряжением, рациональным использованием времени и пространства [1].

Основными элементами техники в велотуризме являются техника посадки и педалирования с учетом морфо-функциональных особенностей. Многочасовое пребывание на велосипеде в походе, требует создание рациональной посадки отличающейся ненапряжённым состоянием мышц конечностей и туловища, т.е. удобной рабочей позой, которая будет способствовать «правильному» педалированию. Категорированные походы предъявляют высокие требования к работе тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, положению туловища и рук [2]. Различные конституционные особенности, а также возраст велотуриста заставляют находить индивидуальное положение на велосипеде, при котором учитывается аэродинамическая посадка, создающая минимальное сопротивление и обеспечивающая возможность эффективного педалирования.

В настоящее время в велотуризме применяется три основные виды посадок с учетом работы в седле и над седлом: высокая посадка применяется при езде на малых скоростях. Характеризуется вертикальным положением корпуса и практически прямыми руками, педалирование происходит сидя в седле с опорой таза на седло велосипеда. Для удобного, эффективного и долгого педалирования от 2 до 6 часов форма и высота седла для каждого велотуриста подбираются индивидуально; средняя посадка применяется при езде на малых и средних скоростях. Характеризуется большим углом наклона туловища к раме, чем в высокой посадке. Обеспечивает более свободное дыхание и улучшает работу ССС, позволяет расслабить мышцы грудной клетки и органов пищеварения. Средняя посадка улучшает маневренность системы «гонщик-велосипед», увеличивает обзор и обеспечивает хорошие условия для длительной работы. Педалирование происходит сидя в седле и над седлом, что увеличивает мощность за счет использования массы тела спортсмена; низкая посадка применяется при езде со спуска, в гору, при прохождении трудных участков нитки маршрута. Характеризуется большим сгибом рук в локтевых суставах, наклоном туловища, расположенного практически горизонтально, и тем самым сводит до минимума площадь горизонтальной проекции, системы «велосипед-велосипедист», что позволяет ему уменьшить лобовое сопротивление на спусках и развить максимальную скорость. Также жестко фиксировать положение таза на седле, создавая условия для эффективного педалирования, исключая движение таза относительно седла и раскачивание велосипеда в поперечном направлении [2].

Также отмечается, что велотурист до выхода на нитку маршрута должен в совершенстве владеть набором технических элементов с учетом

«дополнительного» веса на велосипеде, в особенности, по пересеченной местности следуя в команде за ведущим или в группе с учетом преодоления препятствий на подъемах, на спусках, при прохождении поворотов и разворотов [1].

Как известно, велотурист преодолевает в категорированных походах 78 % дистанции по ровной и 22 % по пересеченной местности в условиях бездорожья, жидкого и вязкого грунта, а также по траве, по гравию, по песку, по асфальтированному покрытию и по бетону. Техника езды по пересеченной местности предъявляет высокие требования к владению велосипедом (МТБ) – это умение правильно и вовремя переключить соответствующую передачу, тормозить с весом на велосипеде (от 15 до 35 кг), где основную роль играют навыки и умения, приобретенные при подготовке перед походом.

На ровной местности (асфальтированная дорога, бетон) применяется езда друг за другом, т.е. в команде со сменой лидера, на расстоянии 10-12 см от заднего колеса едущего впереди велотуриста, по пересеченной местности (лесополоса) езда в группе. Как по ровной, так и по пересеченной местности велотурист должен уметь маневрировать на велосипеде. Контакт велотуристов впереди или сбоку, а также попадание эксцентрика заднего колеса в спицы едущего за ним в переднее колесо, может привести к падению и травме [1].

В категорированных походах на пути велотуриста встречаются неожиданно возникшие препятствия: ямы, камни, упавшие деревья, железнодорожные рельсы, выбоины на дороге, где в силу вступает технический элемент – преодоление препятствий. Преодоление препятствий с поочередным подниманием колес характерно при езде с небольшой скоростью и высотой препятствий до 25 см. Если во время движения на большой скорости велотуристу на дороге попадает какое-либо препятствие, то его можно перепрыгнуть методом одновременного отрыва колес от дороги.

Чем выше категорийность похода (6 к. сл.), тем сложнее рельеф местности, крутизна и длина подъемов и соответственно выше требования к технической подготовленности, а именно владение различными способами педалирования. Крутые короткие подъемы длиной 100-150 м преодолеваются с ходу, используя технический прием «танцовщица» – стоя на педалях с переносом центра тяжести тела на прямую ногу; длинные подъемы протяженностью от 800 до 3000 м преодолеваются плотно сидя в седле с использованием плечевого пояса и мышц туловища, что создает эффективность работы мышц ног с варьированием передаточного соотношения. При преодолении подъемов выбор оптимальной величины передаточного соотношения осуществляется индивидуально в зависимости от характера подъема, погодных условий. Чем больше на нитке маршрута запланировано подъемов, соответственно тем больше технически сложных элементов при прохождении спусков. Поэтому техника владения велосипедом на спусках и поворотах, разворотах, а также учет факторов: погодные условия, направление ветра, ширина проезжей части, качество покрытия дороги, качество велопокрышек, а также центробежная сила, центр тяжести должны быть отработаны в предпоходной подготовке с учетом запланированного рельефа

(перепад висот над рівнем моря). Помилки при проходженні складних технічних учасків можуть привести до падіння, травми і сходу з нитки маршрута.

За останні десятиліття поява ідеального інвентаря (МТБ) з об'легченим обладнанням дозволило підвищити ефективність проходження маршрута, тренування технічних прийомів велотуриста в передходній підготовці необхідна складова позитивного результату.

Висновки. На основі вище сказаного можна констатувати, що технічна підготовка і підготовленість велотуриста пред'являє високі вимоги, якими необхідно володіти в ідеальному до виходу в категоризований похід

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть направлені на вивчення технічної підготовки велотуристів.

Список використаної літератури:

1. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий / С.М. Губаненков. – СПб: ГДТЮ, 1995 г. – 137 с.
2. Гуревич И., Вишневецкий А., Рассукованный А. / И. Гуревич, А. Вишневецкий, А. Рассукованный. – Велосипед и путешествия. СПб: Компьютербург, 2004 г. – 212 с.
3. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов / Полищук Д.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 197с.
4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 317 с.
5. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе передходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С.Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.
6. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт / Л.Д. Фомина, А.А. Кузнецов, Ю.И. Мелихов. – Санкт-Петербург: 2004. – 248 с.

СУПРУНЕНКО М.В., к.пед.н.

Київський національний університет культури і мистецтв

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ТЕНІСІ

Анотація. У тезах визначаються роль та складові структури діяльності тренера з тенісу для створення ефективної підготовки спортсменів.

Ключові слова: теніс, тренер, тренування, методика.

Вступ. Сучасний спорт вимагає правильного керівництва багаторічною підготовкою спортсмена з перших його кроків в спортивній дитячій секції. Кожну якість доцільно розвивати в певному віці. Багато наших зірок, потрапивши на захід, фізично не витримують запропонованих там швидкостей. Вимоги до організму людини, що потрапила в еліту світового спорту величезні.