

**ШИШКА В.В.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРТИНГІСТІВ (8-12 РОКІВ) НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація:** Досягнення успіху в автомобільному спорті тісно пов'язане з максимальним проявом фізичних, психологічних, інтелектуальних і особових якостей спортсменів.

**Ключові слова:** методика підготовки, юні картингісти.

**Вступ.** Специфічні вимоги діяльності змагання обумовлюють особливості підготовки гонщиків. У той час, в літературі [1, 4, 5] неодноразово підкреслювалося, що підвищення рівня майстерності гонщиків тісно пов'язане з вдосконаленням таких важливих складових як фізична, психологічна і техніко-тактична підготовленість. Проте в спеціальній літературі по підготовці картингістів [5] ці питання практично не обговорюються. Серед широкого кола питань підготовки автогонщиків також недостатньо вивчені питання побудови тренування і контролю фізичних і психічних здібностей спортсменів, що складають в цілому структуру психофізичної підготовленості.

На сьогоднішній день, не дивлячись на те, що вітчизняний картинг є широко поширеним, привертаючим загальну увагу видом автоспорту, не дивлячись на його визнання і популярність, в ньому практично відсутня науково обгрунтована методика фізичної, спортивно-технічної підготовки юних картингістів. Основна частина тренувальної роботи з юними спортсменами відводиться швидкісному управлінню картом, а не послідовній, поетапній підготовці відповідно до основних педагогічних принципів. Таким чином, недостатньо вивчений і розроблений ряд найважливіших питань вдосконалення підготовки юних картингістів обумовило актуальність вибраної теми дослідження [3, 5].

**Мета дослідження:** розробити систему фізичної підготовки юних картингістів 1-2 років навчання.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вплив традиційного варіанту підготовки юних картингістів на показники їх фізичної підготовленості.

2. Розробити методику оптимальної побудови системи фізичної підготовки юних картингістів.

3. В процесі педагогічного експерименту оцінити ефективність розробленої методики.

**Об'єкт дослідження:** учбово-тренувальний процес юних картингістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** методика фізичної підготовки юних картингістів, та її вплив на спеціальну-технічну підготовленість.

Для вирішення поставлених в завдань були використані наступні **методи дослідження:**

- 1) теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- 2) теоретичні методи дослідження – аналіз, синтез, індукція.
- 3) педагогічні методи:
  - педагогічне спостереження;
  - опитування;
  - тестування;
  - педагогічний експеримент.
- 4) методи математичної статистики;

Для успішного виступу в змаганнях різного рангу юному спортсменіві-картингістові необхідно придбати ряд спеціальних навиків - це послідовні, складнокоординаційні рухові дії управління гоночним мікроавтомобілем, що дозволяють направити рух карта по таких оптимальних траєкторіях на спортивній трасі, які дозволили б пройти дистанцію контрольного або змагання заїздів з найменшим часом і найвищою середньою швидкістю руху[4].

Як і в інших видах спорту, учбово-тренувальний процес в картингу має циклічний характер, тому кількість тренувальних занять по спортивно-технічній підготовці залежить від періоду тренувань і календаря змагань[2]. На підставі результатів аналізу спортивно-технічних особливостей картингу і календарних термінів проведення змагань нами була розроблена нова методика тренування в базовому мезоциклі. До стандартної програми тренувань юних картингістів ми додали засоби загально-фізичної підготовки. За мету ми мали зміцнення загального фізичного стану картингістів, опорно-рухового апарату, рівномірний розвиток м'язової системи і зміцнення м'язів, що несуть основне навантаження в заняттях технічними видами спорту, розвиток основних рухових якостей: швидкості, загальної і спеціальної витривалості, координації рухів, поліпшення функції серцево-судинної системи і органів дихання.

Засобами загальної і спеціальної фізичної підготовки ми обрали ранкову зарядку, і пропоновані в спортивній літературі комплекси, спрямовані на розвиток опорно-рухового апарату, на розвиток швидкості рухів, на розвиток гнучкості та на розвиток загальної витривалості. Вони повинні складати невід'ємну частину кожного заняття у всіх учбових групах і періодах тренування. Також двічі на тиждень спортсмени займалися в басейні.

Для оцінки рівня спортивно-технічної підготовленості юних картингістів, на початку експерименту нами визначалася найбільша середня швидкість проходження картингістами контрольної та експериментальної груп учбово-тренувальної траси.

Спортсмени на картах проходили три круги траси з максимальною швидкістю руху, в залік брався кращий час проходження траси.

Результати тестування фізичної підготовленості автогонщиків контрольної та експериментальної групи на початку тренувального мезоциклу показали в цілому однаковий рівень фізичної підготовленості. Показники фізичної підготовленості були нами розділені на групи – швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, витривалості, гнучкості, сили, тому що картинг це вид спорту, де фізичні якості проявляються комплексно, нерозривно (рис. 1).

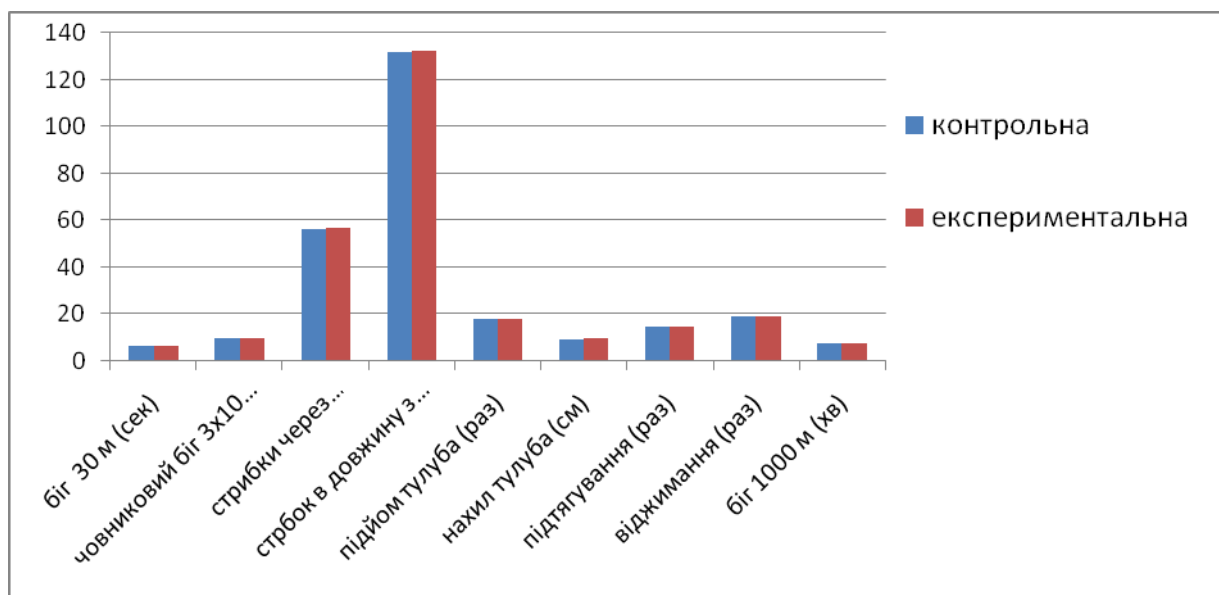


Рис. 1. Оцінка рівня фізичної підготовленості юних картингістів контрольної та експериментальної груп до початку експерименту

Отже, результати попереднього тестування спеціально-технічної та фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп показали однаковий рівень підготовленості, що дало нам в подальшому змогу оцінити ефективність застосування розробленої нами методики підготовки юних картингістів.

Крім занять з загальної фізичної підготовки юні картингісти обох груп займалися і спеціальною підготовкою – відпрацьовували елементи проходження траси. Це дозволило підвищити їх упевненість і психічну стійкість до руху на високих швидкостях. В процесі тренувань вдосконалювалася техніка різних способів узяття старту і стартового розгону, відточувалася майстерність проходження найбільш складних сегментів траси.

Після проведення педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування рівня загальної фізичної підготовленості юних картингістів та рівень спеціально-технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп (рис. 2, 3).

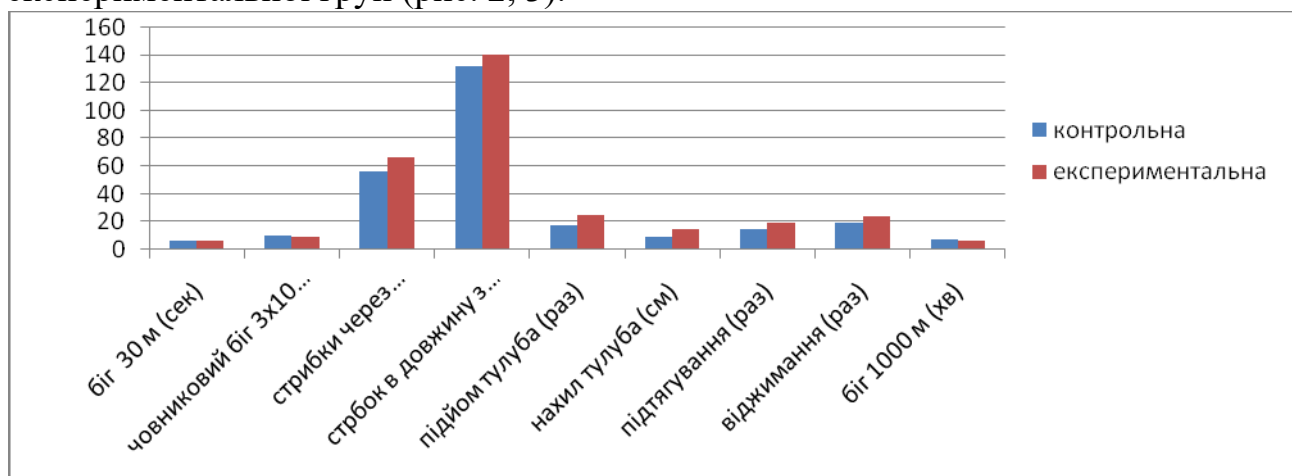


Рис. 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості юних картингістів експериментальної групи до та після завершення експерименту

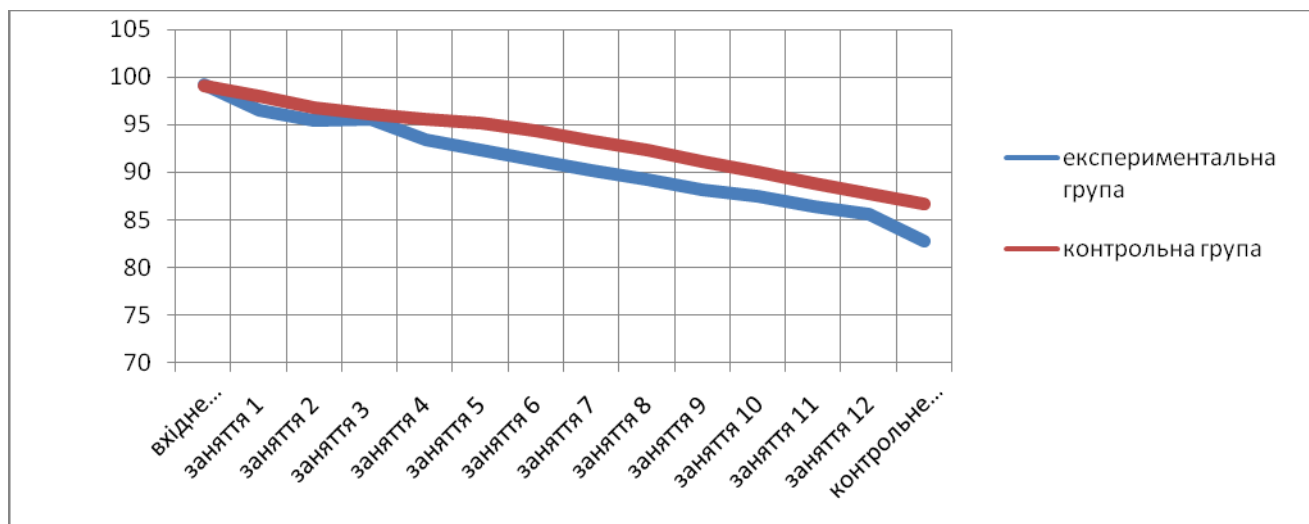


Рис. 3. Динаміка росту спеціально-технічної підготовленості (час проходження траси) картингістами контрольної та експериментальної групи

### **Висновки.**

1. Запропонована нами методика підготовки юних картингістів дозволила підвищити ефективність тренувального процесу і підвищити ефективність використання тренувального часу, відведеного на спортивно-технічну підготовку. Оптимізовано розподіли і співвідношення тренувальних навантажень різної фізіологічної спрямованості в тренувальному мезоциклі юних картингістів.

2. Застосування розвиваючих фізичних вправ дозволило збільшити тренувальний ефект всієї програми підготовки на 16,42 %.

3. Таким чином, результати проведеного експерименту дають підстави вважати, що методика побудови експериментального циклу підготовки, представлена в даному дослідженні, може визначати основу оптимальної побудови тренувальних навантажень юних картингістів.

### **Список використаної літератури:**

1. Друзь В.А. Система контролю якісної структури спеціальної фізичної підготовки в мотокросі на мотоциклах з коляскою / В.А. Друзь, М.А. Чередниченко, В.В. Шишка, В.В. Горіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 40-45.

2. Рибак О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців для автомобільного спорту у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю / Рибак О. Ю. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 7. – С. 38 – 42.

3. Сингуринди Э. Г. Оценка мастерства спортсменов / Сингуринди Э. Г. – М. : Автомобильный транспорт. – 1980. – № 3. – С. 56 – 58.

4. Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта : учеб. программа. – М. : РГАФК, 2001. – 153 с.

5. Уриханян Х. П. Картинг – спорт юных / Уриханян Х. П. – М. : ДОСААФ, 1988. – 135 с.