

**Перспективи подальших досліджень.** Представлені результати досліджень являються початковою ланкою визначення особливостей побудови тренувальних занять велосипедистів категорії MASTERS і потребують подальшого виявлення рівня прояву фізичних якостей і технічних прийомів різних вікових груп спортсменів-ветеранів.

#### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О.Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник / О.Ю. Ажиппо, В.В. Коновалов, В.В. Приходько, Т.І. Дорофєєва, С.О. Табінська, В.О. Жук. – Харків: Видавництво «Точка», 2014. – С. 52–53.

2. Горіна В.В. Особливості підготовки велосипедистів до індивідуальної гонки переслідування / В.В. Горіна, С.М. Котляр // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2014. – №1 (1).

3. Котляр С.Н. Оптимальные антропометрические модельные характеристики лыжников высокой квалификации для успешного участия в гонках классическим и коньковым стилями передвижения. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2003. -№2. –С. 63–67.

4. Кугаевский С.А. Определение функциональных возможностей у шорттревиков с помощью специального тестирования / С.А. Кугаевский, С.Н. Котляр // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. под ред. проф. Єрмакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2005. - № 7. – С.28–33.

5. Перевозник В.И. Сравнительная характеристика антропометрических и функциональных показателей футболистов-ветеранов 35 лет и старше / В.И. Перевозник, В.В. Мулик // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харків: ХДАФК, 2003. -№9. –С. 91-94.

### **ДЕНИСОВ А.О.**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

#### **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В тезисе представлены субъективные и объективные трудности велосипедистов-гонщиков в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова.** Психологическая подготовка, велосипедист, этап предварительной базовой подготовки.

**Введение.** При современной методике спортивной тренировки в циклических видах спорта, когда функциональные, технико-тактические стороны подготовленности спортсменов почти равны, решающим фактором в

борьбе за призовое место немало важную роль играет психологическая подготовленность, особенно на этапе предварительной базовой подготовки [1, 3].

Имеется достаточно примеров, когда физически хорошо подготовленный спортсмен проигрывали соревнование только из-за недостатков в психологической подготовленности [4]. Нередки случаи, когда менее подготовленные и недостаточно опытные спортсмены одерживали победы именно за счет исключительно высокой психологической мобилизации, выдержки, самоотверженности [2]. Поэтому одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование свойств личности, обуславливающих способность переносить тренировочные нагрузки, преодолевать любые трудности для достижения запланированной цели, особенно в велосипедном спорте [5].

**Цель исследования.** Изучить специфику психологической подготовки велосипедистов-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки.

**Результаты исследования.** На этапе предварительной базовой подготовки велосипедиста для освоения технических и тактических приёмов в тренировочном процессе, а также в соревнованиях приходится, участвовать в гонках на шоссе, кросс-кантри, ВМХ, велокроссе. Соревнования проводятся на сложных технических трассах и при различных погодных условиях, где психологическая подготовленность приобретает важное значение [4].

При психологической подготовке велосипедиста-гонщика, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности встречаются объективные и субъективные трудности.

К *объективным* трудности относятся:

1. Строгий тренировочный режим.
2. Большой объем тренировочной работы.
3. Рациональная техника педалирования и посадки, как на тренировках, так и в гонках.
4. Значительное количество соревнований.
5. Правильный (быстрый) старт с определенной позицией в группе на протяжении всей гонки.
6. Сохранение скорости передвижения на фоне неуклонно нарастающего физического утомления, субъективно переживаемого как чувство усталости.
7. Неблагоприятные погодные условия (дождь, жара, сильный порывистый ветер).
8. Различные травмы (полученные в ходе гонки, старые травмы).
9. Ориентация во внезапных и неожиданных ситуациях (применении различных технических или тактических приемов соперником).

На преодоление объективных трудностей, необходимо, чтобы тренировочные занятия включали различные по своему содержанию трудности. Степень соответствующих трудностей следует повышать постепенно, помня, что на этапе предварительной базовой подготовки физическая, техническая и тактическая подготовка должны соответствовать уровню спортивной подготовленности гонщика. Для совершенствования индивидуальных психологических возможностей гонщика, необходимо применять более

жесткие тренировочные режимы, выполнение которых связано с проявлениями целеустремленности, терпеливости и настойчивости.

К *субъективным трудностям* относится:

1. Индивидуальные особенности гонщика (свойства темперамента, черты характера).

2. Астенические эмоции (мысли о соперниках, сложно-технические участки трассы).

**Выводы.** Отсюда следует, что действие этих барьеров на поведение гонщика характеризуется рядом особенностей. Во-первых, соответствующие отрицательные эмоциональные состояния играют роль своеобразных охранительных реакций на соответствующие ситуации, вызывая сильные тормозные процессы в необходимых спортивных действиях.

Во-вторых, они отличаются резко выраженным диффузным характером, возникнув в одном очаге возбуждения, они широко распространяются, охватывая все большее число нервных центров и систем, в том числе воздействуя и на вегетативную нервную систему. Чрезмерное возбуждение коры больших полушарий приводит к растормаживанию дифференцировок, лежащих в основе физиологических механизмов управления двигательными действиями. Вместе с этим нарушаются и сформированные в результате длительной тренировочной работы оптимальные висцерально-двигательные рефлекторные взаимоотношения. Это приводит к снижению функциональных возможностей организма, к ухудшению специальной работоспособности.

**Перспектива дальнейших исследований.** В дальнейшем планируется исследование психологического состояния гонщиков после больших и значительных тренировочных нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки.

#### **Список использованной литературы**

1. Дворяков М.И. Причины отсева велосипедистов из ДЮСШ / М.И. Дворяков, С.Я. Юранов, А.В. Хоревич // Тез. докл. респ. науч. - практ. конф. «Проблемы спорта высших достижений». – Минск: БГОТКЗИФК, 1994. – С. 80–81.

2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов- шоссейников / С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

3. Осадчий В.П. Система поэтапного контроля и управления развитием физических качеств при подготовке велосипедистов высокого класса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Осадчий. – К., 1981. – 23 с.

4. Петров С.В. Построение тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации с учетом соотношения силовых и скоростных характеристик педалирования [на материале командной гонки преследования на треке]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Петров. – К., 1991. – 24 с.

5. Полищук Д.А. Управление тренировочным процессом велосипедистов на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности / Д.А. Полищук // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – №1. – С. 36–42.