

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ У МІКРОЦИКЛАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРУПОВИХ ГОНКАХ

О.В. КОЛИШКІН

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

***Анотація.** У статті визначаються сучасні підходи до побудови структури підготовки велосипедистів-шосейників в мікроциклах змагального періоду, розкрито особливості процесу вдосконалення спортивної майстерності велосипедистів-шосейників, що спеціалізуються в групових гонках.*

***Ключові слова:** велосипедисти-шосейники, мікроцикл, змагальний період, групові гонки на шосе*

Постановка проблеми. Аналіз стану велосипедного спорту у світі виявив тенденцію постійного росту спортивних результатів і майстерності велосипедистів. Спортивні досягнення прямо залежать від того, наскільки ефективно визначені перспективні шляхи вдосконалення спортивного тренування. Необхідною умовою ефективного управління підготовкою спортсменів є відповідність програм тренувальних впливів функціональним можливостям організму [3].

Сучасна тенденція до підвищення загальних обсягів навантажень у велосипедистів-шосейників за рахунок змагальних засобів ставить завдання пошуку й обґрунтування ефективних співвідношень і комбінацій навантажень різної переважної спрямованості, що забезпечують оптимальне формування спеціальної фізичної підготовленості. Проведені в цьому напрямку дослідження Д.А. Поліщука (1999), Є.А. Прокопюк (2001), А.Ю. Хромова (2006) більшою мірою торкалися загальних питань підготовки велосипедистів-шосейників й не давали повного уявлення про організаційно-структурні особливості побудови тренувального процесу до головних змагань [2; 3].

В системі підготовки спортсменів у велосипедному спорті давно простежується тенденція до великих обсягів змагального навантаження. Збільшення обсягу тренувальних навантажень і висока інтенсивність

тренувального процесу лімітуються можливостями організму, що вимагає невідкладного впровадження в практику тренувань результатів наукових досліджень, спрямованих на оптимізацію навчального процесу таким чином, щоб без загрози перевтоми й перетренованості виконувати заплановану фізичну роботу, що забезпечує високий спортивний результат [1].

Одним з основних факторів, що здійснюють гальмуючий вплив на підвищення результативності велосипедистів, перш за все, є незнання багатьох закономірностей побудови багаторічної підготовки спортсмена на різних етапах, або ж їх ігнорування.

Мета статті полягає в обґрунтуванні структури підготовки велосипедистів-шосейників в мікроциклах змагального періоду, які спеціалізуються в групових гонках, для покращення умов її оптимальної й найкращої реалізації.

Нині більшість фахівців у різних видах спорту розглядають змагання не тільки як предмет цільової діяльності спортсмена, а й як потужний фактор підготовки, що в значній мірі забезпечує ефективність процесу вдосконалення спортивної майстерності [3].

Спрямованість на найвищі досягнення – головна закономірність тренувального процесу. Співвідношення загальної і спеціальної підготовки має бути оптимальним й змінюватися в залежності від рівня тренуваності спортсмена та періоду тренування.

В змагальному періоді тренувального процесу загальний процес спеціальної підготовки потрібно збільшувати. При побудові тренувань потрібно поступово збільшувати навантаження, що забезпечує відповідність між функціональними можливостями організму спортсмена і вимогами, які до нього висуваються. Цього принципу необхідно дотримуватися в усіх видах підготовки: фізичній, технічній, тактичній і вольовій.

Високий рівень сьогоденних вимог, які висуваються до функціональних і адаптаційних можливостей, викликає необхідність хвилеподібного підвищення навантаження. Перепад навантаження в малих циклах змагання викликаний

необхідністю регуляції процесів стомлення та відновлення, а на етапах і в періодах тренувань – запізненням адаптації організму спортсмена до великого обсягу роботи, що виконується.

У змагальному періоді здійснюється велике сумарне навантаження на розвиток основних якостей і здібностей. Обсяг роботи змагального періоду значно перевищує обсяг, який має бути в базовому циклі підготовчого періоду (щоденне тренування займає близько шести годин). Обсяг роботи в другій половині базового циклу скорочується вдвічі, а інтенсивність його збільшується. Ці великі навантаження спрямовані на створення в організмі спортсмена сильного стресового стану і розраховані на стимуляцію адаптаційних механізмів організму і стрибкоподібне зростання результатів.

Базовий середній цикл проводять перед змагальним мезоциклом, структуру якого будують, узгоджуючи з індивідуальними особливостями велосипедистів. В центрі уваги знаходиться психологічна установка на спортивну боротьбу з урахуванням усього комплексу обставин, повне відновлення після великих сумарних навантажень та усунення наявних недоліків в окремих сторонах підготовленості.

У велосипедистів-шосейників, які спеціалізуються в групових гонках, особливе значення має виконання комплексних тренувань. Вагоме значення вони мають в змагальному періоді, тому як іноді графіки змагань не дозволяють тренерам та спортсменам закінчити мікроцикл і провести в ньому всі необхідні види робіт, що заплановані. Все це повинно використовуватися в комплексних тренуваннях.

Змагальний період характеризується використанням змінного (вирішує завдання підтримки високої тренуваності), повторного (спрямований на збереження та подальший розвиток швидкості, удосконалення швидкісної витривалості), інтервального (є основним у функціональній підготовці велосипедиста-шосейника) і контрольного методів тренування.

У змагальному періоді потрібно виділити основні напрями підготовки велосипедистів до змагань:

- значне збільшення в тренувальному процесі моделювання змагального режиму рухової діяльності та умов майбутніх змагань;
- якісне покращення тренувального процесу за рахунок збільшення обсягу високо інтенсивного навантаження, яке виконується на частоті серцевих скорочень 185-195 уд/хв;
- розподіл навантаження при підготовці до відповідальних стартів за варіативно-скачкоподібному принципу.

У змагальному періоді в тренувальному процесі велосипедистів-шосейників необхідно чергувати протилежні за направленням мікроцикли: з переважним значенням обсягу навантаження та з переважним значенням змагальних навантажень з підвищеною інтенсивністю.

В мікроциклах із значним обсягом навантаження, яке виконується на пульсі 140-160 уд/хв, ставиться завдання підвищення рівня працездатності спортсмена. Обсяг одного тренувального заняття повинно складати орієнтовно 140-160 км, тобто дорівнювати довжині змагальної дистанції до якої проводиться підготовка.

В мікроциклах з переважним значенням інтенсивності навантаження вирішується завдання найбільш ефективного підведення спортсменів до відповідальних стартів. У тренувальному процесі велосипедистів-шосейників, які спеціалізуються в групових гонках, потрібно включати відрізки швидкісного і швидкісно-силового характеру, розігравати фініші. Дана робота виконується із змагальною або близькою до змагальної інтенсивності на пульсі 170-190 уд/хв та більше.

Тривалість мікроциклів не повинна бути постійною протягом всього змагального періоду. Так, на його початку, потрібно планувати тренувальні навантаження в діапазоні тижневих мікроциклів, які передбачають послідовне їх чергування за показниками обсягу та інтенсивності навантаження. Така побудова тренувального заняття потрібна для виконання великого обсягу спеціального тренувального навантаження на даному етапі підготовки. У

середині змагального сезону слід виділяти 2-3 основних змагання до яких буде проводитися спеціальна підготовка.

В залежності від тривалості календаря необхідно планувати кількість різних за напрямом мікроциклів. Тривалість мікроциклів з переважним значенням інтенсивності навантаження повинна відповідати тривалості майбутніх змагань. Тривалість мікроциклів з переважним значенням обсягу навантаження обумовлюється тривалістю етапів безпосередньої підготовки до змагань.

Мікроцикли з переважним значенням обсягу покращують працездатність велосипедиста-шосейника, а мікроцикли з переважним значенням інтенсивності навантаження створюють умови для кращого прояву функціональних можливостей організму з урахуванням майбутньої рухової діяльності.

Змагальний період велосипедиста-шосейника триває 6-8 місяців. Зменшення обсягу тренувального навантаження наприкінці змагального періоду призводить до зниження спортивно-технічних результатів.

Щоб спортивно-технічні результати залишилися на попередньому рівні, необхідно включати спеціальні мезоцикли для підтримки працездатності при тривалому змагальному періоді.

Підготовка до групових гонок повинна бути більш різносторонньою, тому як по ходу групових гонок спортсмени використовують і індивідуальну їзду та їзду в команді по 3-5 і більше осіб, і їзду в групі зі змінною швидкістю, і різного роду прискорення та фінішування з різних позицій. Тому останній етап підготовки до відповідального старту в груповій гонці має свої особливості і специфіку, які дозволяють спортсменам досягти успіху в цьому складному виді велосипедних гонок.

У змагальному періоді основними мезоциклами будуть змагальні, які чергуються з проміжними мезоциклами – відновлювально-підготовчими і відновлювально-підтримуючими.

Відновлювально-підготовчий мезоцикл за своєю побудовою подібний до розвивального мезоциклу, але включає більшу кількість відновлювальних мікроциклів. Такі мезоцикли необхідні при тривалому періоді змагання та вводяться між напруженими змаганнями.

Наведемо приблизний зміст двотижневого циклу змагального періоду:

14 день (від основного старту) – їзда в групі – 15-20 км (пульс 130-150 уд/хв); прискорення в групі на максимальній швидкості – 6-10 разів на 150-200 м, відпочинок 1-2 км; їзда індивідуально на максимальній швидкості – 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 км, відпочинок – 3-4 км; їзда в групі (пульс 120-140 уд/хв) – 5-8 км. Всього 90-100 км.

13 день – їзда в групі (пульс 130-140 уд/хв) – 15-20 км; фінішування в групі з різних позицій 5-6 разів по 250-350 м, відпочинок – 1-2 км; їзда в командах по 4-6 осіб, зміна лідера 150-200 м; швидкість максимальна 5 x 1, 5 x 2 км, відпочинок – 3-4 км; в групі зі змінною швидкістю 90-95 % від змагальної з фінішем в кінці (пульс 150-180 уд/хв) – 20 км; їзда за лідером в „струні” зі зміною через 250-300 м зі швидкістю 50-55 км/год – 10 км; їзда в групі зі змінною швидкістю (пульс 150-180 уд/хв) з фінішем наприкінці – 10 км; їзда індивідуально (пульс 130-140 уд/хв) – 10 км. Всього 110-130 км.

12 день – їзда в групі зі змінною швидкістю (пульс 130-150 уд/хв) – 60-80 км.

11 день – їзда в групі (пульс 130-170 уд/хв) на гірській трасі або із застосуванням великих передач (51 x 13) – 2 рази по 10-15 км. Всього 100-110 км.

10 день – їзда в групі (пульс 130-150 уд/хв) – 15-20 км; їзда в „струні” – 10-12 осіб, зміна лідера 150-200м (пульс 160-180 уд/хв) з фінішем наприкінці відрізка – 10 км; їзда в групі (пульс 130-140 уд/хв) – 10-15 км. Всього 40-50 км.

9-й день – їзда в групі (пульс 130-150 уд/хв) – 15-20 км; фінішування по 4-5 осіб з розклатом до максимальної швидкості – 3-5 разів по 1,5-2 км, відпочинок між повтореннями 3-4 км; їзда в групі (пульс 130-140 уд/хв) – 10-15 км. Всього 70-90 км або участь в гонці критеріум.

8-й день – участь у змаганнях – груповій гонці на 80-120 км. Всього 100-140 км.

7-й день – самостійне тренування на шосе (пульс 120-140 уд/хв) – 30-40 км або відпочинок.

6-й день – їзда в групі (пульс 130-150 уд/хв) – 15-20 км; фінішування в групі – 5-6 x 400-500 м, відпочинок між фінішами – 2 км; їзда в команді по 4-5 осіб, зміна лідера через 150-250 м, швидкість гранична (пульс 180-200 уд/хв) – 5-6 x 2 км, відпочинок – до відновлення працездатності; їзда в групі (пульс 130-140 уд/хв) – 15-20 км. Всього 70-80 км.

5-й день – їзда в групі (пульс 130-150 уд/хв) – 15-20 км; їзда в команді по 4-5 осіб, зміна лідера через 250-300 м (пульс 160-180 уд/хв) – 10 км; їзда в групі – 5-8 км; їзда в „струні” 10-12 осіб, зміна лідера через 250 м, після зміни лідера 1-2 гонщика роблять ривок і доганяють мотолідера, що їде зі швидкістю 43-45 км/год на відстань 100-120 м попереду групи – 4-5 разів; фінішування в групі з різних позицій – 2 x 2 км; їзда в групі (пульс 120-140 уд/хв) – 15-20 км. Всього 110 км.

4-й день – їзда в групі або самостійно (пульс 120-140 уд/хв) – 40-50 км або відпочинок.

3-й день – їзда в групі зі змінною швидкістю (пульс 130-150 уд/хв), по ходу тренування зробити 2-3 прискорення по 300-400 м за вітром. Всього 60-70 км.

2-й день – їзда в групі (пульс 130-150 уд/хв) – 15-20 км; їзда в команді 4-5 осіб зі зміною лідера через 150-200 м (пульс 160-180 уд/хв) – 8-10 км; одне прискорення на 250-300 м, в групі (пульс 120-140 уд/хв) – 8-10 км. Всього 40-50 км.

День основного старту – участь у груповій гонці на 100-150 км.

У змагальному періоді велике місце тренеру потрібно приділяти тактичній та технічній підготовці. Спортивні досягнення в сучасному велоспорті в значній мірі залежать від рівня володіння гонщиком різними технічними прийомами. До загальних умов виховання психологічної стійкості

спортсменів в умовах змагань слід віднести раціонально організовану практику, яка дозволяє адаптуватися в змагальній ситуації в тій мірі, в якій це необхідно для оптимізації передстартових змагань.

Висновки. В результаті проведеного дослідження були визначені та обґрунтовані сучасні підходи до побудови структури підготовки велосипедистів-шосейників в мікроциклах змагального періоду, які спеціалізуються в групових гонках.

Для підвищення ефективності підготовки велосипедистів в змагальному періоді необхідно будувати тренувальний процес за наступними напрямками:

1) значно збільшувати в тренувальному процесі моделювання змагальної діяльності та умов майбутніх змагань;

2) якісно покращувати тренувальний процес за рахунок збільшення обсягу високо інтенсивного навантаження;

3) у другій половині змагального періоду потрібно збільшити питому вагу комплексних тренувань.

Проведене дослідження відкриває перспективу подальших досліджень підготовки велосипедистів-шосейників різних вікових груп. Подальшого дослідження потребує відповідність програм тренувальних впливів функціональним можливостям організму велосипедистів.

Література

1. Ердаков С. В. Подготовка велосипедистов-шосейников высокой квалификации в условиях элитного профессионального календаря / С. В. Ердаков, А. А. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 52–55.

2. Полищук Д. А. Велосипедный спорт : науч. изд. / Д. А. Полищук. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 343 с.

3. Хромов А. Ю. Структура и содержание тренировочного процесса велосипедистов-шосейников высокой квалификации на этапе специальной подготовки / А. Ю. Хромов, Е. А. Сухачев, В. Н. Коновалов // Омский научный вестник. – 2006. – №5 (39). – С. 211–226.