

3. Средняя мощность за тренировку является важным внешним измерителем интенсивности тренировочной нагрузки. Общий объем выполненной работы служит объективным измерителем величины нагрузки.

4. Показатели проката лодки и коэффициента техники на тренировке определяют качество и экономизацию технического исполнения для формирования модели прохождения дистанции.

Список использованных источников

1. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С. Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.] ; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2017. – 480 с.

2. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил.

3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.

5. Теоретические и практические аспекты подготовки спортсменов по гребле на байдарках и каноэ / Е.Г. Каллаур [и др.]. – Минск, 2017. – 85 с.

УДК 796.61

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

А.А. Слидевская

УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь),

Ю.В. Блоцкая

УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Велосипедный спорт в Республике Беларусь – один из самых массовых. В спортивных школах и секциях им занимаются тысячи детей и подростков, а также профессиональных спортсменов.

В настоящее время набор в учебные группы начальной подготовки по специализации «Велосипедный спорт» начинают с 9–11-летнего возраста. Более раннее начало занятий велосипедным спортом позволяет проводить качественную многолетнюю, планомерную подготовку спортсменов [1].

Цель исследования – изучение средств подготовки велосипедистов на начальном этапе специализации.

Подготовка спортсменов – единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. Основной целью подготовки выступает максимальное развитие способностей человека. Спортивная цель подготовки сводится к участию в соревнованиях.

I этап отбора и начальной подготовки (в него входят группы начальной подготовки 1 года обучения (дети 9–11 лет) и группы свыше года (11–12 лет)) имеет характерные черты. Прежде всего, к ним относят выявление задатков и способностей детей. Укрепление здоровья и содействия правильному физическому развитию. Разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества. Обучение основам техники велосипедного спорта. Воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям велосипедным спортом. Навыки гигиены и самоконтроля.

В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая. Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям физкультурой в школе. Технике езды на велосипеде юные спортсмены обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале или манеже. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость.

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных велосипедистов, подразделяются на следующие основные группы.

1. *Соревновательные упражнения*, которые включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.

2. *Специальные упражнения на велосипеде*, которые включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам. Упражнения на велостанках также широко используются во всех периодах тренировки, но больше всего в подготовительном периоде.

На первых тренировках можно рекомендовать работу на велостанках от 8 до 15 мин. с повторением ее до 2–4 раз в одном занятии. Для создания оптимальных мышечных ощущений, связанных с «чувством педали» во всех зонах педалирования, можно использовать велостанок с тормозным устройством. С приобретением двигательного навыка в педалировании можно переходить на велостанок незаторможенного и заторможенного варианта.

3. *Общеподготовительные упражнения*. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц и другие упражнения. Обычно их включают в разминку, в основную часть тренировочных занятий, ежедневную утреннюю гимнастику. Они направлены на всестороннюю физическую подготовку, равномерно развивают мышечную систему, укрепляют костно-связочный аппарат, развивают подвижность в суставах и улучшают функцию сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и т. д.

Направленность упражнений, их интенсивность и дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, периода учебно-тренировочных занятий, задач предстоящей тренировки, специализации и т. п.

Подготовка велосипедистов на данном этапе должна характеризоваться разнообразием средств и методов из других видов спорта и подвижных игр. Отсев из групп и потеря талантливых спортсменов происходит из-за неправильного подбора и дозировки упражнений, их однообразия, общей низкой эмоциональности занятий.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяют совершенствованию техники двигательных действий (бег, ходьба на лыжах, обучение различным спортивным играм).

Основные задачи, которые решаются на начальном этапе подготовки, – это:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности [2].

По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврале проводятся лыжные соревнования на 1 – 3 км; на весеннем этапе – контрольные тренировки на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, многоскокам и многоборью и другие. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как спортсмены пройдут в тренировках 1000–1500 км. В них включаются 3, 5, 8–10- километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5–10-километровые в парах, тройках, четверках [3].

Управляя спортивной деятельностью подростков, надо помнить об их склонности переоценивать свои физические возможности, что в итоге может вызвать перетренировку и, как следствие, нарушение здоровья и преждевременный уход из спорта. Только разнообразие тренировочных средств, рациональное сочетание нагрузок с отдыхом, правильное комплектование учебных групп, оптимальная постановка задач и правильное перспективное планирование и программирование обеспечат успех.

Список использованных источников

1. Платонов, В.Н. Организационно-методические проблемы подготовки велосипедистов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
2. Захаров, А.А. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее / А.А. Захаров // Теория и практика физ. культуры: Тренер : журнал в журнале. – 2003. – № 1. – С. 28–31.
3. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.