

**Вікторія Горіна, старший викладач, Єлизавета Горіна, здобувач 2 курсу***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ МЕТОДОМ
КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ**

Вступ. Зростання спортивної майстерності потребує розширення кола засобів та методів підготовки, що підвищують ефективність тренувальних занять без значного зростання обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена. Ця обставина диктує необхідність використання системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів, наукового пошуку та узагальнення експериментальних даних, що підтверджують ефективність методики підготовки спортсменів. Вважається, що ефективним для виховання швидкісно-силових якостей є використання методу кругового тренування з чітко регламентованим часом виконання вправи та відпочинку.

Зростання спортивних досягнень залежить, передусім, від якісного вдосконалення структури тренувального процесу, раціонального підбору засобів та методів тренування з урахуванням конкретних умов, періоду тренування, спеціалізації велосипедиста та стану його організму [3].

Мета дослідження полягала у виявленні найбільш ефективних засобів, методів та побудові на цій основі комплексу фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків 14-15 років, що займаються велоспортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленого завдання було проведено дослідження, у якому взяли участь 20 велосипедистів 14-15 років зі стажем тренувань 2 роки, у складі контрольної та експериментальної груп. Тривалість дослідження становила 5 місяців. У програму тренування експериментальної групи 2 рази на тиждень включали інтенсивне тренування за круговим методом з акцентом на підвищення рівня швидкісно-силових здібностей. Велосипедисти контрольної групи тренувалися за традиційною програмою [1, 2, 4].

У процесі дослідження у спортсменів фіксувалися показники спеціальної швидкісно-силової підготовленості за допомогою тестів, що визначають: а) кількість обертів при обертанні педалей за 30 секунд на велосипедному верстаті без обтяжень; б) кількість обертів при обертанні педалей у трьох серіях по 30 секунд, з включенням більш важкої передачі.

Рівень загальної швидкісно-силової підготовленості визначався за результатами виконання контрольних вправ: потрійний стрибок з місця (м), багатоскоки 200 м. (кроки), біг 60 метрів з низького старту (с), підтягування на перекладині (рази).

Тестування досліджуваних показників проводилося 2 рази – на початку та наприкінці дослідження. Отримані дані математично оброблялися і зазнавали порівняльного аналізу.

Порівняльний аналіз отриманих у процесі дослідження показників спеціальної швидкісно-силової підготовленості виявив, що виконання тесту, що фіксує кількість обертів за 30 секунд, велосипедисти експериментальної групи показали приріст на 17,5%, а за кількістю обертів за три серії на 19,2% вище, ніж у контрольній групі.

За результатами виконання контрольних вправ на визначення рівня загальної швидкісно-силової підготовленості найкращий результат велосипедисти контрольної групи показали у тесті «підтягування на перекладині», де приріст становив 10,9%. У виконанні тесту «багатоскоки» результат підвищився на 3,9%, у бігу на 60 метрів та потрійному стрибку на 3,2 та 1,7%, відповідно.

Більш значно покращилися за період проведення дослідження результати тестування у спортсменів експериментальної групи. Найвищий приріст був при виконанні тесту «підтягування на перекладині» – 21,2%. При виконанні тесту «багатоскоки» результат підвищився на 10,7% і в тестах «біг 60 метрів з низького старту» та «потрійний стрибок» підвищення складало 7,7 та 7,3% відповідно.

Висновки. Таким чином, отримані результати тестування демонструють позитивний вплив круго-



вого тренування на рівень швидкісно-силових здібностей велосипедистів 14-15 років.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Дослідження рівня функціонального стану велосипедистів-гонщиків 14-15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого періоду//Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 18-22.
2. Горіна В.В., Кукса Я.А. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14-15 років//Основи побудови тренувального процесу в циклічних спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2 С. 32-36.
3. Полищук Д.А. Підготовка велосипедистів. Київ, 1986.197с.
4. Савенков В.А. Велосипедний спорт (маунтенбайк и ВМХ) Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ. Київ, 1999. 82 с.