



Михайло-Ярослав Дудко, здобувач 4 курсу,
Марина Пруднікова, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13-14 РОКІВ

Вступ. Як відомо, велосипедний спорт популярний як в країнах Європи, так і в Україні, який стрімко розвивається в останні роки. Однак матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення знаходиться на недостатньому рівні в Україні, що пояснює низький рейтинг українських спортсменів на світовій арені. Наукові дослідження свідчать про доцільність здійснення контролю фізичної підготовленості вже на початкових етапах [1, 2, 3].

Мета дослідження. Виявити вплив тренування на фізичну підготовленість юних велосипедистів 13-14 років згідно обраного виду велоспорту. Завдання дослідження: 1. Провести аналіз науково-методичної літератури. 2. Визначити різницю у фізичній підготовленості велосипедистів 13-14 років різних спеціалізацій у підготовчому періоді.

Методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 12 велосипедистів (6-гонки на треці спринтерські дисципліни; 6-гонки BMX-Racing) у віці 13-14 років, котрі проходили на початку і наприкінці підготовчого періоду. Тренувальні заняття були побудовані згідно програм з велосипедного спорту (гонки на треці; гонки BMX). Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянути нами у дослідженнях олімпійські види програми з велоспорту: гонки на треці (спринтерські дисципліни, проводяться на спеціальному велодромі довжиною 250 м), BMX-Racing (спринтерські дисципліни, проводяться на ґрунтовій трасі). Фізична підготовленість велосипедиста не можлива без розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму [1, 3]. На початку підготовчого періоду нами визначені показники фізичної підготовленості і виявлена різниця між ними згідно обраного виду велоспорту, так у BMX-рів ліпше на 0,1 с ($t=1,56$; $p>0,05$) показники в бігу на 30 м, на 1,2 рази ($t=2,19$; $p>0,05$) у стрибку через колоду за 20 с, на 2,4 рази ($t=3,14$; $p<0,01$) у стрибку на платформу 25 см за 20 с відносно трековиків, тоді як у трековиків ліпші показники на 4,7 см ($t=2,77$; $p<0,05$) у стрибку у довжину, на 2 рази ($t=1,76$; $p>0,05$) у підтягуванні на поперечині, на 4,1 рази ($t=1,77$; $p>0,05$) у підніманні ніг відносно BMX-рів. Наприкінці підготовчого періоду рівень фізичної підготовленості у велосипедистів 13-14 років зріс і ліпші показники отримані у BMX-рів у бігу на 30 м, у стрибку через колоду за 20 с, у підтягуванні на поперечині, у стрибку на платформу 25 см за 20 с відносно трековиків ($p<0,05-0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості юних велосипедистів 13-14 років
наприкінці дослідження, $\bar{D} \pm m$

№ зп	Показники	Гонки на треці ($n_1=6$)	BMX ($n_2=6$)	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Біг на 30 м, с	5,7 $\pm$ 0,13	5,5 $\pm$ 0,09	2,77	<0,05
2.	Стрибок у довжину з місця, см	166,7 $\pm$ 0,82	163,8 $\pm$ 0,35	3,25	<0,01
3.	Стрибок через колоду за 20 с, к-сть разів	13,5 $\pm$ 0,32	15,4 $\pm$ 0,23	4,82	<0,001
4.	Підтягування на поперечині, к-сть разів	13,2 $\pm$ 0,51	14,6 $\pm$ 0,24	2,48	<0,05
5.	Піднімання ніг з положення вис на поперечині, к-сть разів	18,9 $\pm$ 1,12	14,6 $\pm$ 1,14	2,69	<0,05
6.	Стрибок на платформу 25 см за 20 с, к-сть разів	7,9 $\pm$ 0,21	8,9 $\pm$ 0,14	3,96	<0,01

Висновки. Проведено нами на початку і наприкінці підготовчого періоду дослідження показало



різні зміни фізичної підготовленості юних велосипедистів 13-14 років. Так, у BMX-рів відносно трековиків статистично змінилися показники у бігу на 30 м ($t=2,77$; $p<0,05$), у стрибку через колоду за 20 с ($t=4,82$; $p<0,01$), у підтягуванні на поперечині ($t=2,48$; $p<0,05$), у стрибку на платформу 25 см за 20 с ($t=3,96$; $p<0,01$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників серцево-судинної системи юних велосипедистів 13-14 років згідно обраного виду велоспорту.

Список використаної літератури

1. Пруднікова М. С. Мулик В. В. Динамика развития специальных двигательных качеств велосипедистов 13 и 14 лет с учетом типа телосложения (на материале велосипедного мотокросса). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2012. №5(2). С. 50–54
2. Пруднікова М. С. Динамика двигательных качеств велосипедистов 13-14 лет специализации «велосипедный мото-кросс» под воздействием тренировочных нагрузок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : 2011. №3. С. 37–41.
3. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.