

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 17–19 РОКІВ У МТВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вікторія Горіна, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток маунтинбайку (МТВ) характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності та ускладненням профілю трас, що висуває високі вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. У дисципліні крос-кантрі змагальна дистанція проходить у складних умовах пересіченої місцевості та включає численні підйоми різної крутизни, технічні спуски і ділянки зі змінним рельєфом. Це обумовлює необхідність багаторазового виконання силових зусиль у режимі змінної інтенсивності [1,2].

У таких умовах одним із провідних компонентів фізичної підготовленості спортсменів є спеціальна силова витривалість, яка забезпечує здатність підтримувати високий рівень м'язового зусилля під час тривалої роботи на підйомах і технічно складних ділянках дистанції [3].

Проблеми розвитку витривалості у системі спортивного тренування широко висвітлені у наукових працях. Розкрито закономірності побудови тренувального процесу, принципи розвитку фізичних якостей та особливості планування тренувальних навантажень [4]. Разом з тим аналіз сучасних наукових джерел свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених методиці розвитку саме спеціальної силової витривалості у велосипедистів, які спеціалізуються у маунтинбайку, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У зв'язку з цим актуальним є визначення ефективних засобів та методів розвитку спеціальної силової витривалості спортсменів МТВ з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Мета дослідження: обґрунтувати особливості розвитку спеціальної силової витривалості у велосипедистів 17–19 років, які спеціалізуються у маунтинбайку, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 10 спортсменів-велосипедистів (хлопців) 17–19 років, які спеціалізуються у дисципліні МТВ крос-кантрі та перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводилося у підготовчому періоді річного тренувального циклу протягом 8 тижнів.

У роботі використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, а також методи математичної статистики.

Для оцінювання рівня спеціальної силової витривалості використовувалися контрольні вправи, які моделюють специфіку змагальної

діяльності у маунтинбайку подолання підйому довжиною 600 м з максимально можливою інтенсивністю, виконання інтервального навантаження (5 повторень по 2 хв на підйомі) з регламентованими інтервалами відпочинку.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі педагогічного експерименту в тренувальному процесі спортсменів застосовувався комплекс спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості. Основними засобами були підйоми на схили різної крутизни у режимі підвищеного силового навантаження, інтервальні тренування на пересіченій місцевості, а також силові вправи для м'язів нижніх кінцівок у тренажерному залі.

Аналіз результатів педагогічного тестування показав позитивну динаміку досліджуваних показників спеціальної силової витривалості спортсменів.

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про достовірне покращення досліджуваних показників після завершення експерименту. Так, час подолання контрольного підйому зменшився у середньому на 0,16 хв (6,8 %, $p < 0,05$), що свідчить про підвищення ефективності силової роботи спортсменів у режимі інтенсивного педалювання на підйомах.

Водночас середні показники потужності під час виконання інтервального навантаження зросли на 31 Вт (10,3 %, $p < 0,05$), що вказує на підвищення рівня спеціальної силової працездатності велосипедистів.

Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасної теорії спортивного тренування, відповідно до яких поєднання спеціалізованих силових вправ на велосипеді з інтервальними навантаженнями є ефективним засобом розвитку силової витривалості у спортсменів циклічних видів спорту.

Висновки. Спеціальна силова витривалість є одним із ключових компонентів фізичної підготовленості велосипедистів МТВ, що забезпечує ефективне подолання підйомів та підтримання високої інтенсивності роботи під час змагальної дистанції.

Найбільш ефективними засобами розвитку спеціальної силової витривалості є підйоми на схили різної крутизни, інтервальні навантаження високої інтенсивності та силові вправи для м'язів нижніх кінцівок.

Застосування зазначених методичних підходів у тренувальному процесі спортсменів 17–19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяє достовірному підвищенню показників спеціальної працездатності велосипедистів МТВ.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Аналіз впливу фізичних та психологічних факторів на техніку спуску у МТВ. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2024. С. 110-111.

2. Горіна В. В. Дослідження рівня причин травматизму та аналіз ефективних методів профілактики травматизму у МТВ. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: збірник тез (електронне видання), 2025. Харків: ХДАФК, 2025. С. 10-13.

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.