

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ МТВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Даніїл Наріжний, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Науковий керівник: Вікторія Горіна, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку велосипедного спорту характеризується стійкою тенденцією до зростання популярності його екстремальних дисциплін, зокрема маунтинбайку (МТВ), що зумовлено підвищеним інтересом до видів діяльності, які поєднують високий рівень фізичної активності, технічної складності та емоційної насиченості. МТВ як різновид велосипедного спорту вирізняється значною варіативністю умов змагальної діяльності, що зумовлює підвищені вимоги до рівня розвитку витривалості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей, а також психоемоційної стійкості спортсменів [1].

У науково-методичному аспекті МТВ розглядається як ефективний засіб комплексного вдосконалення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та спеціалізованих рухових навичок, що забезпечують адаптацію до змінних і часто екстремальних умов змагальної діяльності.

До 2022 року в Україні спостерігалася позитивна динаміка розвитку велосипедного спорту, що проявлялася в удосконаленні спортивної інфраструктури, розширенні мережі спеціалізованих трас, а також реалізації державних і регіональних програм, спрямованих на популяризацію рухової активності та екологічно орієнтованих видів спорту. Однак в умовах військових дій відбулося суттєве порушення функціонування системи спортивної підготовки, що супроводжувалося частковою або повною втратою матеріально-технічної бази, обмеженням доступу до тренувальних об'єктів та зростанням рівня психоемоційного напруження серед спортсменів.

Зазначені фактори зумовлюють необхідність наукового обґрунтування адаптаційних підходів до організації тренувального процесу спортсменів МТВ з урахуванням сучасних соціально-економічних і психофізіологічних умов, що визначає актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження:** визначити специфіку підготовки спортсменів МТВ в умовах сучасних викликів та обґрунтувати ефективні напрями її оптимізації.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні використано методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження та елементи порівняльного аналізу. Емпіричну базу становили результати спостереження за тренувальним процесом 12 спортсменів МТВ 14-18 років протягом 12 тижнів. Оцінювалися показники аеробної витривалості, функціонального стану серцево-судинної системи (ЧСС), а також рівень ситуативної тривожності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Встановлено, що підготовка спортсменів МТВ є поліструктурною системою, яка інтегрує фізичну, техніко-

тактичну та психологічну складові. Ефективність тренувального процесу детермінується рівнем матеріально-технічного забезпечення, адекватністю тренувальних навантажень та індивідуально-типологічними особливостями спортсменів.

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що в умовах обмеженого доступу до спеціалізованої інфраструктури відбувається зменшення обсягу специфічних навантажень, що призводить до зниження показників витривалості на 15-20%. Водночас адаптація тренувальних програм із використанням альтернативних засобів дозволяє мінімізувати негативний вплив зазначених факторів [2].

Оптимізація тренувального процесу передбачала раціональне періодизоване планування навантажень із переважанням аеробної спрямованості (ЧСС 140-160 уд/хв, тривалість 60-90 хв), застосування інтервального методу (4-6 повторень по 3-5 хв при ЧСС 170-180 уд/хв), використання функціонального тренінгу та неспецифічних засобів (біг, велотренажери), розвиток силової витривалості шляхом виконання циклічних та інтервальних вправ по пересіченій місцевості, а також цілеспрямовану технічну підготовку (відпрацювання координаційно складних елементів) [3].

Особливого значення набуває психологічна підготовка, яка виступає системоутворюючим компонентом в умовах підвищеного стресового навантаження [4]. Встановлено, що у спортсменів віком 16-18 років спостерігається підвищений рівень тривожності та агресивності, що знижує ефективність засвоєння рухових навичок. У віковій групі 10-15 років домінують емоційна лабільність і схильність до ризикованої поведінки [5].

З метою психоемоційної стабілізації доцільним є використання дихальних вправ і методів психорегуляції, аутогенного тренування, ігрових і командних форм діяльності, а також елементів медитативних практик.

Застосування зазначених засобів сприяє зниженню рівня тривожності на 10-15% та підвищенню ефективності навчання технічним діям [2].

Важливим чинником є особистість тренера, який виконує функцію соціально-психологічного регулятора та моделі для наслідування. Його професійна компетентність визначає ефективність поєднання фізичної та психологічної підготовки спортсменів.

**Висновки.** Підготовка велосипедистів МТВ в умовах сучасних викликів характеризується необхідністю адаптації до обмежених ресурсів та підвищеного психоемоційного напруження. Встановлено, що ефективність тренувального процесу забезпечується за рахунок комплексного підходу, який передбачає поєднання фізичної, технічної та психологічної підготовки.

Обґрунтовано доцільність використання адаптивних тренувальних програм, альтернативних засобів підготовки та методів психорегуляції. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці диференційованих програм підготовки спортсменів МТВ з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

#### **Список використаної літератури.**

1. Горіна В. В. Дослідження причин травматизму та аналіз ефективних методів профілактики травматизму у МТВ. *Проблеми та перспективні напрями*

*розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання), 4 квітня 2025 року. Харків: ХДАФК, 2025. С. 11–14.*

2. Горіна В.В., Горіна Є.І. Психологічні засоби відновлення юних велосипедистів у спортивному тренуванні. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2024. С. 39–42.*

3. Пруднікова М.С. Дослідження системи киснезабезпечення велосипедисток 17–19 років в предзмагальному мезоциклі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Збірка наукових праць. Випуск 1, 21 квітня 2017р. С. 71–75. URL: [https://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/view/5942](https://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/view/5942).*

4. Пруднікова М. С., Горіна В. В. Аналіз стресу і тривожності кваліфікованих велосипедистів-гонщиків. *The 1st International scientific and practical conference “Scientific research: modern challenges and future prospects” (August 26–28, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. P. 177–182 (344 p). URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/08/SCIENTIFIC-RESEARCH-MODERN-CHALLENGES-AND-FUTURE-PROSPECTS-26-28.08.24.pdf>.*

5. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Горіна В. В., Курило О. О. Дослідження мотивації спортсменів 14–15 років в велосипедному спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6(193). С. 111–115, (201с.). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2692>.*