

Висновки. Таким чином ми описали та обрали три типи тестування порогової потужності велосипедистів (FTP). Ці тестування є обов'язковими заходами для початку тренування з датчиком вимірювання потужності педалювання і є легкодоступними для спортсменів аматорів та спортсменів, які ще не залучені до збірних команд своїх країн і не мають доступу до лабораторних умов тестування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі планується проведення порівняльного аналізу результатів тестувань велосипедистів, удосконалення плану підготовки на основі даних про зони потужності педалювання.

Список використаної літератури.

1. Hunter A., Coggan A. Training and Racing with a Power Meter: Boulder, USA : VeloPress, 2018. 330 p.
2. Friel J. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide: Boulder, USA : VeloPress, 2018. 567 p.
3. Jones SM, Passfield L. The dynamic calibration of bicycle power measuring cranks. In: Haake S, editor. The engineering of sport. Oxford: Blackwell Science, 1998: 74 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

**Вікторія ГОРІНА, старший викладач
Єлизавета ГОРІНА, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Однією з найважливіших проблем сучасного велосипедного спорту є підвищення працездатності велосипедистів. В даний час цю проблему не можна вирішити лише удосконаленням методів тренування, збільшенням обсягу та інтенсивності навантажень. Їхнє подальше підвищення може негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів, призвести до перетренування. Тому актуального значення набувають питання відновлення як складової частини тренувального процесу.

Ключові слова. Велосипедний спорт, велосипедисти, відновлення, психологічна підготовка, психом'язове тренування.

Вступ. Психологічні засоби та методи відновлення працездатності після тренувальних та змагальних навантажень набули широкого поширення. За допомогою психологічного впливу вдається знизити рівень нервово-психічної напруженості, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

Результатом усієї психологічної підготовки слід вважати стан психічної готовності, який проявляється у максимальній мобілізації велосипедиста до досягнення найвищих показників у змаганнях. У складних умовах спортивної боротьби проявляються всі психофізичні якості спортсмена, що характеризує його як особистість. Це диктує необхідність проведення зі спортсменами психотерапії, психопрофілактики, психогігієни [1; 4].

Володіння прийомами психічної регуляції дозволяє спортсмену у потрібний момент досягти найсприятливіших станів, які можуть сприяти реалізації його потенційних можливостей під час змагань. Психорегуляція розглядається як діяльність спортсмена управляти своїми думками, почуттями та діями. Однак кількох занять недостатньо, щоб досконало опанувати її.

Різний вплив на організм через психічну сферу з урахуванням терапії, профілактики, гігієни носять інформативний характер, сигнали, що несуть інформацію, продукуються психікою безпосередньо чи опосередковано. Цим відрізняються дані від впливу інших засобів, наприклад, фармакологічних [2; 3].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – перевірка методики регулювання психічних станів та подальше вдосконалення методики підготовки велосипедистів.

Виходячи з мети поставлені такі завдання:

1. Розглянути вплив методики психом'язового тренування на емоційний стан спортсмена та його відновлення.
2. Провести аналіз теоретико-бібліографічних джерел щодо проблеми регуляції психічних станів.
3. Показати ефективність запропонованої методики психом'язового тренування.

Об'єкт дослідження: велосипедисти навчально-тренувальних груп понад двох років тренування, у кількості 9 спортсменів.

Предмет дослідження: спортивно-тренувальна діяльність та психологічна підготовка спортсменів у велосипедному спорті.

Матеріал і 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. Організація дослідження здійснювалася у 6 етапів.

На 1-му етапі проводився теоретико-бібліографічний аналіз літератури, який надав можливість актуалізувати важливість обраної теми дослідження.

На другому етапі було проведено дослідження. Групи комплектувалися з урахуванням віку, статі, стажу тренування та спортивної кваліфікації.

3-й етап експерименту виявляв вихідний рівень психологічної підготовки випробуваних та їхні навички саморегуляції психічних станів.

На 4-му етапі проводився тренінг із формування емоційної стійкості та навчання навичок саморегуляції психічних станів.

На 5-му етапі отримані дані експериментального дослідження було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики, що дозволило узагальнити отримані результати.

На 6-му етапі ми надали психолого-педагогічні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки спортсменів-велосипедистів.

Ми припускаємо, що психологічні засоби відновлення та психологічна підготовка загалом сприяє більш швидкому відновленню організму та раціональному формуванню властивостей психіки спортсменів-велосипедистів, необхідних для успішного виконання спортивної діяльності. Психологічна підготовка є важливою умовою успішності виступу спортсменів-велосипедистів на змаганнях. У дослідженні для визначення психічного стану застосовувалося тестування за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) та були проведені вимірювання ЧСС та АТ, а потім проводилося психом'язове тренування. Після проведення психом'язового тренування випробуванням пропонувалося ще раз пройти тестування за методикою САН та провести вимірювання ЧСС та АТ, а потім отримані результати порівнювалися.

Запропонована методика для експериментальної групи включала проведення тренінгу щодо формування емоційної стійкості та навчання навичок саморегуляції психічних станів.

Висновки. Таким чином, проведене нами дослідження показало:

1. При рівному прирості фізичних і технічних якостей найкращого результату досягли спортсмени, з якими було проведено програму психологічної підготовки.

2. Психологічна підготовка є невід'ємною умовою успішної спортивної діяльності.

3. Для досягнення найкращого результату потрібен комплексний підхід до процесу формування властивостей особистості, необхідних психічних станів та мотивації для досягнення високих спортивних результатів.

4. Тренер повинен сформувати у спортсменів позитивне ставлення до цього виду підготовки, як невід'ємної частини процесу багаторічного тренування велосипедистів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження передбачається спрямувати на вивчення інших засобів відновлення спортсменів, як складової частини тренувального процесу.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В., Котляр С.М., Сидорова Т.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Вип. №2 (46). С. 57-60.

2. 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.

3. Платонов В.Н. Підготовка юного спортсмена. Київ, 1998. 288 с.

4. Полищук Д.А. Підготовка велосипедистів. Київ, 1986.197с.

ПОРЯДОК НАВЧАННЯ РЯТУВАЛЬНИМ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ В ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих., доцент
Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В роботі розкритий та узагальнений практичний досвід роботи тренерів з порядку навчання рятувальним технічним прийомам в гірському туризмі.

Ключові слова: техніка туризму, рятувальні технічні прийоми, гірський туризм, порядок навчання.

Вступ. Спортивний туризм – вид спорту, що включає в себе змагання на маршрутах (туристські спортивні походи), які передбачають подолання категорійованих за трудністю перешкод у природному середовищі, і змагання на дистанціях, прокладених у природному середовищі та/або на штучному рельєфі.

Змагання у спортивному туризмі проводяться у двох групах спортивних дисциплін:

- туристські спортивні походи – група спортивних дисциплін «маршрути»;
- змагання з техніки спортивного туризму – група спортивних дисциплін «дистанції» - змагання, що полягає у подоланні дистанції з відповідного виду спортивного туризму із використанням технічних прийомів, засобів і спеціального спорядження, яке полегшує та прискорює її проходження (пересування) і гарантує безпеку учасників [2, 3, 4].

В даній роботі ми розглядаємо саме групу спортивних дисциплін «дистанції», вид туризму – гірський. В гірському туризмі існує три різновиди дистанцій: «гірські перешкоди», «рятувальні технічні прийоми», «тактико-технічна». Саме «рятувальні технічні прийоми» передбачають опанування спортсменами великої кількості технічних прийомів, що пов'язано з тим, що ця дистанція є імітацією можливих аварійних ситуацій у походах [1].

Мета дослідження. Узагальнити практичний досвід роботи тренерів та розробити порядок навчання рятувальним технічним прийомам.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, зокрема правил змагань та технічного регламенту, а також узагальнення практичного досвіду роботи тренерів з гірського туризму.

Результати дослідження та їх обговорення. Для успішного виступу на змаганнях ми пропонуємо розподілити процес навчання технічним прийомам на поступові та поетапні блоки. До першого блоку можна віднести самовилази, до