

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОГОНЩИКОВ

Секач К. С. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – Н. Н. Ничипорко, ст. преподаватель

Физическая подготовленность спортсмена является важнейшей определяющей стороной спортивного мастерства и позволяет ему успешно выдерживать тренировочные и соревновательные нагрузки. Степень проявления физических способностей в тренировочной и соревновательной деятельности во многом зависит от рационально организованного процесса физической подготовки [1].

Целью исследования является повышение эффективности физической подготовки юных велогонщиков в годичном цикле тренировки. Исследование было организовано на базе ДЮСШ г. Мозыря и проходило с сентября 2013 года по январь 2014 года. В нем принимали участие спортсмены начального периода подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных велогонщиков. Предмет исследования - физическая подготовка юных велогонщиков и ее эффективность.

Тренировочный процесс в двух группах отличался объемами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), способами варьирования тренировочных нагрузок в тренировочных мезоциклах предсоревновательного периода годичного цикла. В экспериментальной группе варьирование нагрузок имело более выраженный характер.

Доля средств ОФП была увеличена в экспериментальной группе, а вариации нагрузок внутри мезоциклов по величине стали более значительными. В контрольной группе в тренировочный процесс изменений не вносилось. Увеличение показателя работоспособности, а также показателя функционального состояния говорит о том, что экспериментальная методика оказалась эффективной для развития

функциональных характеристик юных спортсменов-велогонщиков, а следовательно – уровня их физической подготовленности.

Таким образом выявлено, что увеличение доли средств ОФП и увеличение степени вариации нагрузок по величине в предсоревновательном периоде подготовки годичного цикла позволяет достичь повышения показателей функционального состояния юных велогонщиков, что говорит об оптимизации уровня их физической подготовленности в целом и позволяет считать рациональным такой вариант методики их физической подготовки в годичном цикле.

Литература

1 Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 8. – С. 21–28.