



THE TECHNOLOGY OF ORGANIZING TRAINING AND COMPETITIVE LOADS OF YOUNG ROAD CYCLISTS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

Chernikova E.N.¹

Email :

Received 17th Oktober 2020,
Accepted 25th November 2020,
Online 10th December 2020

*Ph.D., Associate Professor, Uzbek State
University of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Uzbekistan*

ABSTRACT: This article makes analyses on the technology of organizing training and competitive loads of young road cyclists at the stage of initial sports specialization. Hence, organizing training and competitive loads of young roads in different sports specialization. In conclusion, paper has been mentioned advantages and disadvantages as the whole.

KEYWORDS: Technology, training and competition loads, cyclists, road racers.

INTRODUCTION

Актуальность обусловлена, прежде всего, недостаточной изученностью проблемы оптимального распределения тренировочной и соревновательной нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов. Особый интерес представляет распределение объемов упражнений различной мощности в сочетании с соревнованиями в течение переходного, подготовительного и соревновательного периодов тренировки велосипедистов, а также амплитуда «передача» объема нагрузки и ее параметров.

А так же целесообразность построения динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки велосипедистов начальной спортивной специализации в возрасте 13-14 лет, как к условиям спортивной тренировки, та и соревнованиям. Согласно существующему календарю спортивно-массовых соревнований Республики Узбекистан и календарю Международного Союза велосипедистов.

Цель исследования – Построение динамики тренировочных и соревновательных нагрузок юных велосипедистов шоссейников на этапе начальной спортивной специализации с учетом интенсификации учебно–тренировочного процесса и уменьшения амплитуды колебаний уровня объема соревновательной и специальной тренировочной нагрузки в годичном цикле.

Научная новизна. Выявлена структура отличительных антропометрических особенностей гонщиков по шоссе. Обоснованы методы комплексной оценки признаков физического состояния. Определены прогностические возможности и значение этих методов при диагностике одаренности в условиях ДЮСШ.

Методы: анализ отечественной и зарубежной литератур и данных спортивной практики; педагогическое наблюдение; хронометрирование и тестирование тренировочной и соревновательных нагрузок по данным пульсометрии; методы тестирования и контрольных упражнений, соревнований; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса групп начальной спортивной специализации (13-14 лет) в несколько этапов.

Под влиянием тренировки у велосипедистов наблюдаются значительные функциональные сдвиги, ведущие к экономизации физиологических процессов и повышающие устойчивость деятельности организма при работе в состоянии утомления. [3] В виду того, что уровень функциональных приспособительных механизмов необходимо учитывать при комплексной оценке признаков физического состояния, на основе которой может осуществляться отбор спортсменов в юношеском возрасте.

На основе этого разработана количественная оценка специальной функциональной подготовленности (СФП) велосипедистов шоссейников (таблица 1).

Таблица 1

Оценка физической и специальной функциональной подготовленности велосипедистов-шоссейников

№	ИР1		ИР4		ИР20		ЧСС покоя	ЧСС макс	ЧСС откл
1	13,33	1,25	12,10	5,51	10,12	32,94	54,20	212,00	163,00
2	13,31	1,25	12,71	5,25	8,30	40,16	58,10	218,61	167,00
3	13,11	1,27	12,24	5,45	9,80	34,01	59,35	215,68	142,00
4	12,24	1,36	11,51	5,79	7,24	46,04	64,80	220,40	141,00
5	11,69	1,43	10,11	6,59	8,51	39,17	62,12	218,57	184,00
6	13,51	1,23	12,60	5,29	8,29	40,21	57,15	213,26	140,00
7	13,45	1,24	12,74	5,23	9,15	36,43	59,28	218,00	181,00
8	11,28	1,48	10,41	6,40	7,24	46,04	65,59	214,60	164,00
9	13,15	1,27	12,28	5,43	8,12	41,05	64,84	208,50	172,00
10	13,41	1,24	11,54	5,78	9,26	36,00	57,64	210,61	146,00
11	12,75	1,31	11,57	5,76	10,18	32,74	52,81	221,50	159,00
12	13,10	1,27	12,89	5,17	10,64	31,33	59,49	218,67	182,00
13	13,23	1,26	12,65	5,27	8,14	40,95	57,00	208,90	145,00
14	13,18	1,26	11,57	5,76	8,20	40,65	54,80	202,18	157,00
15	10,68	1,56	9,68	6,89	7,29	45,72	52,40	224,90	181,00
16	13,51	1,23	12,69	5,25	9,67	34,47	64,12	202,80	147,00
17	12,14	1,37	11,25	5,93	10,58	31,51	57,00	209,48	138,00
18	13,29	1,25	12,37	5,39	8,64	38,58	67,14	219,60	151,00
19	13,43	1,24	12,84	5,19	9,21	36,19	53,45	203,78	187,00
20	11,08	1,50	10,29	6,48	10,19	32,71	57,17	204,84	180,00
21	13,17	1,27	11,59	5,75	8,24	40,45	56,41	222,80	139,00
22	12,43	1,34	10,54	6,33	7,11	46,88	59,47	206,50	138,00
X	12,7486	1,3136	11,7350	5,7223	8,8236	38,3747	58,8332	213,4627	159,2727
σ	0,8614	0,0967	0,9913	0,5141	1,1249	4,9429	4,3146	6,9147	17,5287
m	0,3599	0,0404	0,4142	0,2148	0,4701	2,0655	1,8029	2,8894	7,3246
V %	6,7566	7,3649	8,4474	8,9840	12,7490	12,8805	7,3336	3,2393	11,0055

Динамика показателей специальной физической и функциональной подготовленности свидетельствует о том, что за исследуемый период произошли как качественные, так и количественные изменения в обеих группах подготовки. [1] Это выразилось в повышении уровня физической работоспособности, максимального потребления кислорода, в уменьшении частоты сердечных сокращений, легочной вентиляции легких, кислородного запроса и долга при выполнении стандартных велоэргометрических нагрузок.

Возрастающий уровень скорости, спортивного результата в велосипедном спорте заставляет искать наиболее эффективные средства и методы улучшения тренировочного процесса, спортсмены которые могут выполнять высокие тренировочные нагрузки. [4]

В рассматриваемой нами параметров – амплитуду и колебание руля, представленной в таблице 2, видно, что амплитуда колебания руля в контрольной и экспериментальной группе до вестибулярного раздражения находится на относительно одинаковом уровне, а после вестибулярного раздражения в обеих группах амплитуда колебания руля увеличивается. В таком же состоянии увеличивается амплитуда колебаний руля и после применения дозированных нагрузок. А колебание руля уменьшается. [2]

Кроме того мы рассмотрели положения головы и влияние на частоту педалирования за 1 мин. (таб.2).

Таблица 2

Различные положения головы и частота педалирования

Спортсмены	Различные положения головы				
	Прямо X $\sigma \pm m$	Опущена вниз X $\sigma \pm m$	Поднята вверх X $\sigma \pm m$	Повернута влево X $\sigma \pm m$	Повернута вправо X $\sigma \pm m$
13-14 лет	201,0+0,52	194,4 + 0,59	202,8 + 0,52	197,4 + 0,52	196,8 + 0,52

Положение головы влияет на частоту педалирования, как представлено в таблице. Во время поднятие головы наблюдается наибольшая частота педалирования.

В результате проведенного сравнительного анализа представляется важным сделать следующие выводы:

1. Модифицированная методика подготовки обеспечила достоверно более высокое (в сравнении с воздействием общепринятой методики) развитие физических и специально функциональных возможностей организма и совершенствование специальных физических качеств велосипедистов экспериментальной группы, что подтверждено динамичным ростом их спортивных результатов.

2. Использование равномерного метода в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных велосипедистов способствует лучшему развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей велосипедистов – шоссейников 13-14 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Емельянова А.С. Техническая подготовка велосипедистов первого года обучения с использованием пространственно-координационного тренинга, автореферат диссертации. Россия (Набережные Челны), 2014 г., 22 с.
2. Кузнецов А. А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А. А. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10.-С. 34-35.
3. Нарбаева Т.К., Черникова Е.Н., Каримов И.И. VELOSIPED SPORTI, Ўқув қуланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2016 йил. I қисм. – 291 б.
4. Полищук Д. А. Велосипедный спорт: науч. изд. - Киев: Олимп, лит., 1997.- 344 с.