

Тетяна ЛЯСОТА

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-2147-2280>t.liasota@chnu.edu.ua

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ КООРДИНАЦІЇ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ВМХ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ НАВЧАННЯ

Програма розвитку спеціальних координаційних здібностей хлопчиків (10-11 років), що займаються ВМХ-гасе, на етапі початкової спортивної підготовки.

Педагогічний експеримент проводився на базі ДЮСШ «Буревісник» м. Чернівці, з спортсменами 10-11 років, які займаються ВМХ-гасе у тренера Мельника Олександра. У експерименті брали участь 20 велосипедистів, які були розподілені рівномірно на дві групи по 10 осіб.

Ігровий метод використовується в процесі фізичного виховання велосипедистів для комплексного вдосконалення рухової діяльності у ускладнених умовах. Цим ми удосконалили навчально-тренувальну програму підготовки велосипедистів ВМХ-гасе.

Застосування ігрового методу на тренувальних заняттях юних спортсменів показало суттєві відмінності у природі результату за показниками спеціальної координації між експериментальною та контрольною групами. За показниками спеціальної координації велосипедистів ВМХ контрольної групи, які займалися за традиційною програмою, приріст становив в середньому від 16% до 30%. Натомість, приріст результату за показниками координаційні здібностей експериментальної групи зріс суттєво і становив від 27% до 93%.

Теоретичне обґрунтування та експериментальне застосування програми розвитку спеціальних координаційних здібностей у ВМХ-гасе на етапі початкової спортивної підготовки ігровим методом.

Ключові слова: процес підготовки велосипедистів, ВМХ-гасе, програма підготовки, координаційні здібності, ігровий метод.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.7>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

ВМХ відноситься до екстремальних видів спорту, що стрімко розвиваються в останні роки [9,12,16]. В Україні цей вид спорту почав поширюватися наприкінці минулого століття, і нині перебуває у стадії активного розвитку. Проте матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення ВМХ в Україні перебуває на недостатньому рівні, що пояснює низький рейтинг спортсменів на світовій арені [4,7]. Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами [5,11,17].

Особлива увага у підготовці гонщика у ВМХ вимагає робота над удосконаленням стартової реакції, стартового розгону, удосконаленням техніки проходження перешкод, віражів та фінішуванням [2,6,12,14].

Одним із найперспективніших напрямів удосконалення технічної майстерності спортсменів ситуаційних, екстремальних

видів спорту, зокрема ВМХ-гасе, є розвиток координаційних здібностей [1,3,8,10].

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне застосування програми розвитку спеціальних координаційних здібностей у ВМХ-гасе на етапі початкової спортивної підготовки ігровим методом.

Методами дослідження були: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний метод, метод математичної статистики.

Проведення педагогічного експерименту відбулося на базі ДЮСШ «Буревісник» м. Чернівці за участю велосипедистів ВМХ-гасе 10-11 років. У кількості 20 осіб і поділені на дві групи по 10 спортсменів.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Одним із методів фізичного виховання велосипедистів є ігровий метод.

Основу цього методу становить певним чином упорядкована ігрова рухова діяльність

відповідно до образного чи умовного «сюжетом» (задумом, планом гри), у якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації [11,13].

Зміст ігрового методу

1. Сюжетно-рольова основа. (Діяльність організується з урахуванням умовного сюжету).

2. Відсутність жорсткої регламентації дій

3. Емоційність.

4. Мінливість умов.

До основних переваг ігрового методу слід зарахувати:

- ефективність при вирішенні завдань навчання руховим навичкам та виховання фізичних якостей;

Для розвитку координаційних здібностей ми запровадили у програму тренувальних занять експериментальної групи ігровий метод.

ігри обиралися і проводилися відповідно до теми заняття, до місця проведення та погодних умов;

- ігри проводилися 5 разів по 15-30 хвилин у структурі тренувального заняття, яке тривало 1 годину 30 хвилин.

- контрольна група тренувалася за загальноприйнятою методикою.

Застосування ігрового методу на тренувальних заняттях юних спортсменів показало суттєві відмінності у прирості результату за показниками спеціальної координації між експериментальної та контрольною групами

Тестування спеціальної координації проводилось за показниками: точність проїзду по прямій лінії, поворот руля вправо на 30^0 , поворот руля вліво на 30^0 , проїзд по прямій лінії 15 м, їзда на велосипеді 15 м з об'їздом кеглів, виконання віражу, проїзд перешкоди з трампліну, збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни», імітація старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу.

За показниками спеціальної координації велосипедистів ВМХ контрольної групи, які займалися за традиційною програмою, приріст становив в середньому від 16% до 30 % (табл. 1).

Приріст показника на точність проїзду по прямій лінії, у ЕГ становив 66,1%, у КГ – 32,8% відповідно. Приріст показника поворот руля вправо на 30^0 , у ЕГ зріс на 54,1% і на 30% у КГ.

Приріст показників у повороті руля вліво на 30^0 , у експериментальної групи групи був кращим ніж у спортсменів контрольної групи.

Тест на проїзд по прямій лінії на 15 метрів покращили спортсмени ЕГ на 47,6%, натомість у КГ цей показник зріс на 22,7%.

Суттєвою різницею у прирості результату була у тесті їзди на велосипеді 15 метрів з об'їздом кеглів. Так, експериментальна група показала приріст результату на 45,3%, а контрольна група лише 18,4%.

Виконання віражу покращилося у експериментальній групі на 56%, у спортсменів контрольної групи цей показник зріс усього на 28,5%.

Таблиця 1.

Показники спеціальної координації велосипедистів ВМХ контрольної групи за 3 спроби, (n=10)

Показники	До експерименту	Після експерименту	Приріст %
	X±σ	X±σ	
Точність проїзду по прямій лінії, кількість відхилень, к-ть помилок	24,4±2,0	16,4±1,8	32,8
Поворот руля вправо на 30^0 , величина помилки, градуси, к-ть помилок	26, 3±2,1	18, 4±1,8	30,04
Поворот руля вліво на 30^0 , величина помилки, градуси, к-ть помилок	28,4±2,6	18,6±2,6	34,5
Проїзд по прямій лінії 15 м, с	4,4±1,2	3,4±1,0	22,7
Їзда на велосипеді 15 м з об'їздом кеглів, с	7,6±1,6	6,2±1,2	18,4
Виконання віражу, с	3,6±1,4	2,8±1,0	28,5
Проїзд перешкоди з трампліну в зворотному напрямку, с	15,8±1,6	13,2±1,1	16,5
Збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни», с	6,4±2,1	8,8±2,2	27,3
Імітація старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу, с	1,1±0,8	1,0±0,6	10

Натомість, приріст результату за показниками координаційних здібностей

експериментальної групи зріс суттєво і становив від 27% до 93 % (Табл. 2).

Таблиця 2.

Показники спеціальної координації велосипедистів ВМХ експериментальної групи за 3 спроби, (n=10)

Показники	До експерименту	Після експерименту	Приріст
	X±σ	X±σ	%
Точність проїзду по прямій лінії, кількість відхилень, к-ть помилок	24,8±2,0	8,4±1,8	66,1
Поворот руля вправо на 30°, величина помилки, градуси, к-ть помилок	26, 6±2,2	12, 2±1,2	54,1
Поворот руля вліво на 30°, величина помилки, градуси, к-ть помилок	28,8±2,8	12,4±2,1	56,9
Проїзд по прямій лінії 15 м, с	4,2±1,1	2,2±0,8	47,6
Їзда на велосипеді 15 м з об'їздом кеглів, с	7,68±1,4	4,2±1,1	45,3
Виконання віражу, с	4,1±1,2	1,8±1,0	56,09
Проїзд перешкоди з трампліну в зворотному напрямку, с	15,6±1,4	8,6±1,2	44,8
Збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни», с	6,6±2,0	12,8±2,0	93,9
Імітація старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу, с	1,1±0,6	0,8±0,2	27,3

Що свідчить про ефективність застосованого методу гри.

Суттєве зростання результату показника на проїзд перешкоди з трампліну показали юні спортсмени експериментальної групи. Так, у них він зріс на 44,8%, а у контрольної групи усього на 16,5%.

Найбільший приріст ЕГ показала у тесті на збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни». Він становив 93,9%, а у КГ він зріс усього на 27,3%.

Показник у імітації старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу був кращим у спортсменів ЕГ, 27,3% і 10% відповідно.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Застосування ігрового методу у програмі підготовки велосипедистів ВМХ-гасе на початковому рівні навчання рекомендовано для використання в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів. Координаційні здібності спортсменів суттєво впливають на час проходження дистанції і, в свою чергу на кінцевий результат то, застосований ігровий метод у фізичній підготовці спортсмена, можна вважати, ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 10-11 років.

Отже, застосування ігрового методу в тренувальному процесі позитивно впливає на розвиток і удосконалення координаційних здібностей хлопчиків 10-11 років, які займаються ВМХ-гасе.

Література

1. Баранов М. Г. Велосипедний спорт (трек) :навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М. Г. Баранов, В. А. Савенко, В. П. Осадчий, В. О. Орел. – К. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2004. – 103 с.
2. Бондарчук О. П. Періодизація спортивного тренування. К.: Олімпійська література, 2005 - 304 с.
3. Велосипедний спорт. Навчальна програма Київ 2017 https://www.kmccycling.com/wp-content/uploads/2017/10/Navchalna_programa_Velosport_2017.pdf
4. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" Дутчак М. В. – Київ, 2009. – 41 с.
5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
6. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів О. М. Лисенко Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81–86.
7. Лясота ТІ, Гнесь НО. Вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос-кантрі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 56-60
8. Маутенбайк URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення 11.06.23)
9. Навчальна Програма З Велоспорту URL: <http://www.kmccycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu> (дата звернення 11.06.23)
10. Ефективні поради щодо тренувань МТВ URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (дата звернення 17.11.22)
11. Платонов, В. Н. Загальна теорія та методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті В. Н. Платонов Київ: Олімпійська література, 1991. 600с.

12. Підготовка до катання на гірських велосипедах URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (дата звернення 11.06.23)
13. 4-тижневий план, щоб стати кращим гірським велосипедистом URL: <https://blog.mapmyrun.com/the-4-week-plan-to-become-a-better-mountain-biker/> (дата звернення 11.06.23)
14. Тренування на гірському велосипеді: як розвивати та підтримувати МТВ фітнес, силу та витривалість URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (дата звернення 11.06.23)
15. Інтервальне Тренування МТВ: Повний Посібник URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (дата звернення 11.06.23)
16. Friel, J. The mountain Bikers Training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
17. Jarvie G. Sport, Culture and Society: An introduction / Jarvie. – NY: Routledge, 2006. – 432 p.

References

1. Baranov M. G. Cycling (track): study. program for DYUSSH, SDYUSHOR, ShVSM. M. G. Baranov, V. A. Savenko, V. P. Osadchyi, V. O. Orel. - K.: CJSC "Brovarska printing house", 2004. - 103 p.
2. Bondarchuk O. P. Periodization of sports training. K.: Olympic literature, 2005 - 304 p.
3. Cycling. Training program Kyiv 2017 https://www.kmccycling.com/wp-content/uploads/2017/10/Navchalna-programa_Velosport_2017.pdf
4. M. V. Dutchak. Theoretical and methodological foundations of the formation of the sports system for all in Ukraine: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups" M. V. Dutchak – Kyiv, 2009. – 41 p.
5. Columbet O.M. Development of coordination abilities of youth: Monograph. - K.: Education of Ukraine, 2014. - 420 p.
6. Lysenko O. M. Physiological reactivity and features of mobilization of functional capabilities of highly qualified athletes O. M. Lysenko Actual problems of physical culture and sports. – 2003. – No. 1. – P. 81–86.
7. Lyasota TI, Gnes NO. Improving the competitive training period of cross-country cyclists. Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 29; 40: 56-60
8. Mautenbike URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (access date 11.06.23)
9. Training program on cycling URL: <http://www.kmccycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu> (date of application 11.06.23)
10. Effective MTB Training Tips URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (accessed 11/17/22)
11. Platonov, V. N. General theory and methods of training athletes in Olympic sports V. N. Platonov Kyiv: Olympic Literature, 1991. 600p.
12. Preparation for mountain biking URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (access date 11.06.23)
13. 4 Week Plan to Become a Better Mountain Biker URL: <https://blog.mapmyrun.com/the-4-week-plan-to-become-a-better-mountain-biker/> (access date 11.06.23)
14. Mountain Bike Training: How to Build and Maintain MTB Fitness, Strength and Endurance URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (accessed 06/11/23)
15. MTB Interval Training: The Complete Guide URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (accessed 11.06.23)
16. Friel, J. The mountain bikers training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
17. Jarvie G. Sport, Culture and Society: An introduction / Jarvie. - NY: Routledge, 2006. - 432 p.

Abstract LIASOTA Tetiana

IMPROVING THE COMPETITIVE TRAINING PERIOD OF CROSS-COUNTRY CYCLISTS

The program for the development of special coordination abilities of boys (10-11 years old) engaged in VMH-gase at the stage of initial sports training. Theoretical substantiation and experimental application of the program for the development of special coordination abilities in the VMH-Gas at the stage of initial sports training using the game method.

The following methods were used during the research: theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical method, method of mathematical statistics. The pedagogical experiment was conducted on the basis of Burevisnyk Junior High School in Chernivtsi, with 10-11-year-old athletes engaged in BMX-rece with coach Oleksandr Melnyk. 20 cyclists participated in the experiment, who were divided evenly into two groups of 10 people each.

The game method is used in the process of physical education of cyclists for comprehensive improvement of motor activity in difficult conditions. With this, we have improved the educational and training program for the training of cyclists of the VMH-gase. The use of the game method in the training classes of young athletes showed significant differences in the increase of the result according to the indicators of special coordination between the experimental and control groups. According to the indicators of special coordination of BMX cyclists of the control group, who were engaged in the traditional program, the increase was on average from 16% to 30%. On the other hand, the increase in the result according to the indicators of coordination abilities of the experimental group increased significantly and amounted from 27% to 93%.

Key words: *training process of cyclists, VMH-gase, training program, coordination abilities, game method.*

Стаття надійшла до редакції 14.01.2024 р.