

Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.

Жанна Житнік,

студентка 1 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **О. В. Майвалдова,**

к.пед.н., доцент (БДПУ)

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСПОРТУ

Актуальність. Дитячо-юнацький вік є найважливішим етапом розвитку, у якому закладаються основи для подальшого вдосконалення людини. В цьому віці реалізуються основні передумови для створення міцного фундаменту фізичної працездатності і підготовленості майбутніх чемпіонів. Тому, необхідність визначення рівня морфо-функціонального стану і фізичної підготовленості спортсменів-велосипедистів на етапі початкової підготовки обумовлена тим, що без оптимізації підготовки на ранніх етапах, вся робота з підготовки велосипедистів вищої спортивної кваліфікації на заключних етапах не дає очікуваних результатів [1, с. 6].

Ступінь досліджуваності проблеми. Широке освітлення ці питання отримали в підручниках, монографіях і докторських дисертаціях Л.П. Матвєєва, А.Д. Новікова, Л.С. Хоменкова, В.М. Дячкова, В.П. Пугача, Н.А. Фоміна, Ю.В. Верхошанського, В.В. Кузнецова, В.М. Заціорського, В.С. Фарфеля, М.Я. Набатникової, Г.І. Зозулина, В.А. Друзя, І.П. Ратова, Д. Харре, Р.Е. Мотилянської, А.Н. Макарова, В.Н. Платонова, Ю.Д. Железняка, В.А. Запорожанова, А.А. Гужаловського.

Методичні аспекти проблем оптимізації багаторічного навчально-тренувального процесу в спорті викладені в роботах С.М. Вайцеховського, В. Петровського, Г.М. Панова, Г.С. Туманяна, Е.Г. Мартіросова, С.М. Дедковського і інших авторів.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження було вивчення особливостей застосування спеціальних вправ при багаторічній підготовці юних велогонщиків. У процесі дослідження було використано метод спостереження, структурного аналізу й узагальнення.

Сутність дослідження. Одним з основних показників, що свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона проявляється в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів у процесі виконання самих різноманітних вправ. Така структура технічної

підготовленості дозволяє сформувавши на четвертому етапі багаторічної підготовки раціональну та лабільну техніку рухів [5, с. 345].

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість під час об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сили у змаганнях, а також вміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників [3, с. 26]. Недарма досвідчені тренери в якості одного з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж у попередніх [2].

Основні висновки. Таким чином, було вивчено особливості застосування спеціальних вправ при багаторічній підготовці юних велогонщиків і встановлено, що існує залежність від стажу занять спортом, рівня спортивного результату і віку спортсмена. Дослідження в більшості випадків приводять до того, що основними чинниками, що визначають результат в різних видах спорту, є чинники фізичної, технічної і психологічної підготовленості, зокрема широке застосування спеціальних вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебн. для студентов вузов физ. культ. и факультетов физ восп. в высш. учебн. зав.К.: Олімпійська література, 2002. 296 с.
2. Кірієнко М.П., Осадчий В.П., Шпак Т.В. та ін. Визначення рівня спеціальної підготовленості та функціональних можливостей велосипедистів високого класу в умовах модельно-цільової побудови тренувального заняття. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2004. №4. С. 42–49.
3. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. К.: Олімпійська література, 1997. 343 с.
4. Шпак Т.В., Кірієнко М.П. Провідні фактори проявів функціональних можливостей організму велосипедистів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2005. №8-9.
5. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. К.: Олімпійська література, 1997. 504 с.