

e-mail: pityn7@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-3537-474>

Лецак Олександр – PhD (Physical Education and Sports), associate professor Department of Sports and Pedagogical Disciplines Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: oleksandr.leshak@pnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-9237-3060>

П'ятничук Дмитро – PhD (Physical Education and Sports), associate professor Department of Sports and Pedagogical Disciplines Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0003-4668-9491>

УДК 796.61

Тетяна Лясота, Наталія Гнесь

doi: 10.15330/fcult.40.56-60

ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ ПІДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ З КРОС-КАНТРИ

Удосконалення навчально-тренувальної програми підготовки велосипедистів до змагань, акцентуючи увагу на об'ємі навантаження фізичних якостях окремо.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос кантри.

Методи дослідження. При проведенні досліджень були використані наступні методи: теоретичний аналіз літературних джерел; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ “Бурівісник” у місті Чернівці з грудня 2021 року по листопад 2022 року. У дослідженні взяли участь 20 спортсменів високої спортивної кваліфікації, у тому числі 8 майстрів спорту, 6 кандидатів у майстри спорту та 6 спортсмени першого розряду.

Ми удосконалили навчально-тренувальну програму підготовки велосипедистів до змагань, акцентуючи увагу на об'ємі навантаження фізичних якостях окремо, натомість у традиційній програмі вказаний загальний відсоток.

У 2022 році на Чемпіонаті України у 80% спортсменів експериментальної групи результат покращився, фінішувало 90% спортсменів і лише один спортсмен погіршив свій результат порівняно з 2021 роком. Натомість велосипедисти контрольної групи покращили свої результати усього на 30% і 20% спортсменів залишилися на тих самих позиціях. Четверо спортсменів не змогли фінішувати з різних причин – сходження, падіння, дискваліфікація

Результати дослідження показали, що велосипедисти, які тренувалися за експериментальною програмою, значно покращили свій результат на Чемпіонаті України з крос кантри.

Ключові слова: змагальний період, крос кантри, тренувальна програма.

Improving the training program for preparing cyclists for competitions, focusing on the amount of physical activity qualities separately.

The purpose of the study: theoretical substantiation and experimental improvement of the competitive period of training cyclists in cross country.

Research methods. When conducting research, the following methods were used: theoretical analysis of literary sources. sociological research methods; pedagogical research methods; methods of mathematical statistics.

The research was conducted on the basis of the Youth Sports School “Buryvestnik” in Chernivtsi from December 2021 to November 2022. 20 students participated in the study athletes of high sports qualification, including 8 masters of sports, 6 candidates for the master of sports and 6 athletes of the first category.

We have improved the training program cyclists before the competition, focusing on the volume of physical activity qualities separately, while in the traditional program the total percentage is indicated.

For the correct organization of training work, the possibilities of calendars of all levels are used. In case of insufficient number of competitions, control competitions are specially introduced. In the first half of the competitive period, participation in races is considered as preparatory work before the main races of the sports season. The competitive period should not be considered only as a period of realizing the rider's potential in

competitions, as the training role of the competitive structural formations themselves, which are used in preparation for significant races, is very large. Making changes to the training structure of cross-country cyclists proves that the performance indicators of EG athletes at competitions have significantly improved compared to CG cyclists.

In 2022, at the Championship of Ukraine, 80% of experimental athletes group result improved, 90% of athletes finished and only one athlete has worsened his result compared to 2021. Instead cyclists in the control group improved their results by only 30% and 20% of athletes remained in the same positions. Four athletes were not able to finish for various reasons – climbing from the course, falling, disqualification

The results of the study showed that cyclists who trained according to the experimental program significantly improved their result at the Ukrainian Cross Country Championship.

Key words: competitive period, cross country, training program.

Постановка проблеми й аналіз результатів досліджень.

Тренувальний процес підготовленості спортсмена, який керується спеціально організованим педагогічним впливом, спрямований на досягнення високого спортивного результату [1, 4, 7].

Рівень функціонального стану та корективи до тренувальної програми дозволяють оцінити ступінь готовності до подальшої тренувальної роботи [5,7,8].

У більшості олімпійських видів спорту, через складність організації дослідження проводились частково [3, 10]. У крос кантрі не велика кількість робіт присвячена вивченню змагальної діяльності спортсменів [2, 6, 9]. Наразі, є необхідність вивчення, важливих параметрів діяльності, комплексних засобів та методів тренування для покращення результату.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос кантрі.

Методи й організація дослідження. При проведенні досліджень був використаний теоретичний аналіз літературних джерел, опитування, тестування фізичних якостей та математична обробка даних.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ “Бурівісник” у місті Чернівці. У дослідженні взяли участь 8 майстрів спорту, 6 кандидатів у майстри спорту та 6 спортсменів першого розряду.

Результати дослідження. Для вдосконалення фізичних якостей була спроектована та створена тренувальна програма, де змінився об’єм навантажень на кожен фізичну якість в різних періодах підготовки велосипедистів з крос кантрі.

Так, на витривалість припадало 25%, на розвиток силової витривалості 20%, на розвиток сили 5%, на розвиток швидкісної витривалості 40% та на швидкісно силову 10% (рис. 1).

Характерною для цього періоду тренування є організація навчально-тренувального процесу з урахуванням календаря внутрішніх та міжнародних перегонів, участь у яких має сприяти формування структури спеціальної підготовленості [29]. Так можна досягти адаптації гонщиків до специфічних умов змагання, удосконалювати їх передстартові реакції та окремі сторони функціональної, технічної, тактичної підготовки, об’єктивно оцінити хід тренування до основних перегонів спортивного сезону.

Для правильної організації тренувальної роботи використовуються можливості календарів усіх рівнів. Уразі недостатньої кількості змагань спеціально вводяться контрольні змагання.

У першій половині змагального періоду участь у гонках розглядають як підготовчу роботу перед основними гонки спортивного сезону. Змагальний період не слід розглядати тільки як період реалізації можливості гонщика в змаганнях, оскільки дуже велика тренуюча роль самих змагальних структурних утворень, які застосовують при підготовці до значних перегонів.

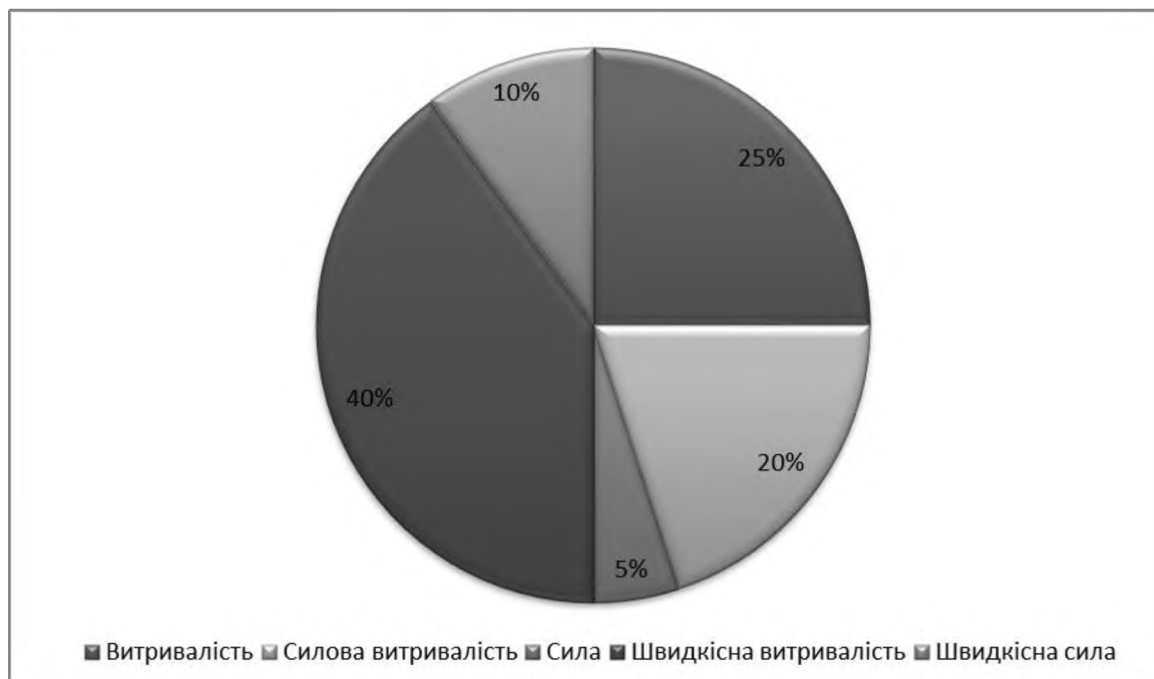


Рис. 1. Змагальний період

У цьому періоді головне завдання – змагальна діяльність і подальший розвиток даних від природи індивідуальних фізичних якостей і реалізація в гонках на максимально високому функціоному рівні всіх сторін фізичної підготовки. Якщо до змагального періоду гонщик розвивав фізичні якості за програмою тренувань, то у змагальному періоді він розвиває і піднімає на більш високий рівень фізичні якості, дані йому від природи.

Наприклад, якщо гонщик має добре розвинену силову витривалість, то в середині кожного тижня змагального періоду він проводить тренування для її подальшого розвитку; якщо сильною стороною гонщика є швидкісна витривалість, то удосконалює цю якість і т. д.

Поряд із удосконаленням сильної сторони функціональної підготовки гонщика перевага завжди віддається розвитку швидкісним якостям, а не витривалості. Якщо ж гонщик не впевнений, яка фізична якість є його сильною стороною, то розвиває силову витривалість.

Мета періоду – максимальна реалізація можливостей гонщика; підтримка піку суперкомпенсації; продовження працездатності під час гонки; придушення небажаних реакцій, не знижуючи працездатність гонщика.

Внесення змін у структуру підготовки велосипедистів, які виступають у крос кантрі доводить, що показники результатів виступів спортсменів ЕГ на змаганнях суттєво покращилися, порівняно з велосипедистами КГ (табл. 1, 2).

Так, у 2022 році на Чемпіонаті України у 80% спортсменів експериментальної групи результат покращився, фінішувало 90% спортсменів і лише один спортсмен погіршив свій результат порівняно з 2021 роком. Натомість велосипедисти контрольної групи покращили свої результати усього на 30% і 20% спортсменів залишилися на тих самих позиціях. Четверо спортсменів не змогли фінішувати з різних причин – сходження, падіння, дискваліфікація.

Таблиця 1

Показники результатів виступу спортсменів експериментальної групи на Чемпіонатах України за 2021-2022 рік

№п/п	Спортсмен	Результат ЧУ 2021	Результат ЧУ 2022	Покращився (+), погіршився (-)
1	Довганчук К	6	5	“+”
2	Кушнірюк А	7	6	“+”
3	Цвігун І	10	16	“-”
4	Мельник А	15	4, 6	“+”
5	Михайлюк А	6	2	“+”
6	Малишевська К	5	1, 3	“+”
7	Тодераш В	8	4, 2	“+”
8	Мельник	-	10	“+”
9	Пікалов Д	-	8, 4	“+”
10	Колесник О	13	-	“-”

Таблиця 2

Показники результатів виступу спортсменів контрольної групи на Чемпіонатах України за 2021-2022 рік

№п/п	Спортсмен	Результат ЧУ 2021	Результат ЧУ 2022	Покращився (+), погіршився (-)
1	Лукан П	1	-	“-”
2	Кушнірюк Б	7	27	“-”
3	Топачок Є	2	-	“-”
4	Чинчик Б	1	1	“+”
5	Ісаєв О	5	-	“-”
6	Дроздик	-	22	“+”
7	Пузряк О	1	1	“+”
8	Гоменюк С	-	20	“+”
9	Малишевська А	7	-	“-”
10	Бімбаш О	-	10, 7	“+”

Дискусія. Оцінка ефективності використання удосконаленої програми з крос кантрі створює підґрунтя для використання у подальшому в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів велосипедистів.

Отже, результати удосконалення програми підготовки спортсменів до змагань показали, що велосипедисти експериментальної групи значно покращили змагальні показники порівняно з велосипедистами контрольної групи.

1. Ефективні поради щодо тренувань МТВ. URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (дата звернення 17.11.21).
2. Крос-тренування для катання на гірських велосипедах URL: <https://www.julianabicycles.com/en-SA/news/2021-cross-training-for-mountain-biking> (дата звернення 11.06.21).
3. Маутенбайк URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення 11.06.21).
4. Підготовка до катання на гірських велосипедах URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (дата звернення 11.06.21).
5. 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 11.06.21).
6. Інтервальне Тренування МТВ: Повний Посібник URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (дата звернення 11.06.21).
7. Навчальна Програма З Велоспорту. URL: <http://www.kmccycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu>.
8. Friel, J. The mountain Bikers Training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
9. Gould, T. Simon Burney. Mountain bike racing T. Gould. – AC Black, 1996, London. 193 p.
10. Ingersoll, J. Are the Europeans better? J. Ingersoll Velo News. 1996. April 15. Boulder, CO, USA. P. 24-25.

References

1. Efektyvni porady shchodo trenuvan MTB URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (data zvernennia 17.11.21).
2. Kros-trenuvannia dlia katannia na hirskykh velosypedakh URL: <https://www.julianabicycles.com/en-CA/news/2021-cross-training-for-mountain-biking> (data zvernennia 11.06.21).
3. Mautenbaik URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (data zvernennia 11.06.21).
4. Pidhotovka do katannia na hirskykh velosypedakh URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (data zvernennia 11.06.21).
5. Trenuvannia na hirskomu velosyepedi: yak rozvyvaty ta pidtrymuvaty MTB fitnes, sylu ta vytryvalist URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (data zvernennia 11.06.21).
6. Intervalne Trenuvannia MTB: Povnyi Posibnyk URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (data zvernennia 11.06.21).
7. Navchalna Prohrama Z Velosportu <http://www.kmccycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu>
8. Friel, J. The mountain Bikers Training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
9. Gould, T. Simon Burney. Mountain bike racing T. Gould. – AC Black, 1996, London. 193 p.
10. Ingersoll, J. Are the Europeans better? J. Ingersoll Velo News. 1996. April 15. Boulder, CO, USA. P. 24-25.

Цитування на цю статтю:

Лясота ТІ, Гнесь НО. Вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос-кантрі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 56-60

Відомості про автора:

Лясота Тетяна Іванівна – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: t.liasota@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2147-2280>

Гнесь Наталія Олександрівна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: n.gnes@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>

УДК 796.071.2:159.9

doi: 10.15330/fcult.40.60-67

Дмитро Моргосліп, Олександр Гринь,
Ляшенко Олена

СТАН ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР

Мета дослідження – дослідити рівень тривожності та вибір копінг-поведінки партнерів у танцювальних парах на початковому етапі підготовки. **Матеріал і методи дослідження.** Для оцінки рівня тривожності спортсменів в стресових ситуаціях використовувалася шкала особистісної та ситуативної тривожності та методика “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях”. У дослідженні взяли участь дев’ять танцювальних пар у віці 10-13 років. **Результати.** У юнаків більше виражена копінг-стратегія “орієнтація на вирішення завдання” та “відволікання”, в той же час дівчата більше схильні використовувати копінг-стратегію “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. Рівень ситуативної тривожності у юнаків вищий, ніж рівень тривожності у дівчат на 10,8%, а рівень особистісної тривожності на 8,9%. Визначено, що найбільш суттєвими є взаємозв’язки між показниками у юнаків та дівчат в копінг-стратегії “уникнення” ($r=0,81$; $p<0,05$) та “відволікання” ($r=0,69$; $p<0,05$), в той же час. **Висновки.** Порівнюючи результати, можна констатувати, що дівчата мають менший рівень тривожності та, при цьому, схильні до використання копінг-поведінок “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. Юнаки мають вищий рівень тривожності та більше виражені копінг-стратегії “орієнтація на вирішення завдання”, “уникнення” та “відволікання”.

Ключові слова: танцювальний спорт, тривожність, копінг-поведінка, особистісні ресурси.