

*Кутас П.П.,  
Сафончик О.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПОВТОРНЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ В КОМАНДНОМ СПРИНТЕ**

*Kutas P.P.,  
Safontchik O.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **RE-TRAINING METHOD IN THE TRAINING SYSTEM OF THE NATIONAL TEAM IN TEAM SPRINT**

**ABSTRACT.** This research reflects the results of the three cycling World Cups in track racing. On the basis of protocols and video materials the detailed analysis of competitive activity in a team sprint is made and the technique of specific qualities preparation development of the sprinter is offered.

**KEYWORDS:** methodology; training; national team; team sprint; cycling; World Cup; track racing.

**АННОТАЦИЯ.** В данной работе отражены результаты на трех этапах Кубка мира по велосипедному спорту в гонках на треке. На основании протоколов и видеоматериалов сделан детальный анализ соревновательной деятельности в командном спринте и предложена методика развития специфических качеств подготовки спринтера.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** методика; тренировка; подготовка; национальная команда; командный спринт; велоспорт; Кубок мира; гонки на треке.

Гонки на треке были включены в программу первых современных Олимпийских игр и пользуются огромной популярностью. Скоротечные во временном аспекте, очень зрелищные, динамичные и контрастные в скоростном, спринтерские гонки являются сложными трековыми дисциплинами. Командный спринт в гонках на треке включен в программу Олимпийских игр, в связи с этим и строится развитие этой трековой дисциплины в нашей стране.

Однако, как правило, в ДЮСШ, СДЮШОР и ЦОР не разделяют подготовку на темповиков и спринтеров. Работа направлена в основном на подготовку шоссеиков и преследователей. Юноши и юниоры со спринтерским уклоном занимаются по программе гонщиков-преследователей, но со сниженной общей нагрузкой. На отдельных соревнованиях разного масштаба эти велосипедисты выступают в спринтерских гонках без особой специальной подготовки, а в подготовительном периоде их тренировки практически не отличаются от тренировок гонщиков-преследователей. Такая направленность тренировочного процесса мотивируется необходимостью создать нужный уровень общей и специальной выносливости [1]. Думается, что для подготовки высоко-

коквалифицированных спринтеров следует отступить от общепринятой стандартной методики тренировки. Физическая подготовка спринтера сводится, прежде всего, к развитию специфических качеств: максимальной скорости и силы; запасной скорости, выносливости и силы; взрывной силы; ловкости, дистанционной (спринтерской) выносливости, дистанционной силовой выносливости. Поэтому, к большому сожалению, мы не можем похвастаться высокими результатами спринтеров на международной арене и в основном следим за выступлениями нашей команды в командном спринте. Следует отметить отсутствие здоровой конкуренции за попадание в команду, и, как мы видим, долгое время костяк составляют знакомые нам гонщики.

Основным принципом участия белорусских велосипедистов в международных соревнованиях в командном спринте в гонках на треке в 2018–2019 гг. – это попадание на ближайший чемпионат мира в Польше.

Цель нашего исследования заключается в аналитическом обосновании перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки национальной команды в командном спринте.

В качестве объекта исследования рассматривалась методика подготовки национальной команды по велосипедному спорту в командном спринте.

Предметом исследования явилась структура соревновательной деятельности и подготовленности национальной команды в командном спринте.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- изучить возможности применения повторного метода для совершенствования системы подготовки в командном спринте;
- исследовать структуру соревновательной деятельности национальной команды в командном спринте;
- определить динамику соревновательной деятельности в командном спринте на этапах Кубков мира.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; педагогические наблюдения; математическая статистика.

Результаты исследования. Учитывая важность аналитического материала, мы использовали видеоматериалы, результаты соревнований, протоколы трех этапов Кубка мира, на которых принимала участие национальная команда в командном спринте (таблица).

Так, свой лучший результат 44.750 команда показала на Кубке мира в Гонконге, заняв 8-е место. Проигрыш победителю – команде Австралии составил 0,407 с. На четвертом этапе Кубка мира в Лондоне результат был на 0,180 с хуже, чем на шестом этапе, однако проигрыш победителю команде Нидерландов составлял 2.280 с. Отрицательным моментом послужила и шлифовка полотна трека на Минск-Арене перед лондонским этапом, в связи с этим пришлось пересаживаться на велотренажеры. Однако практика и целый ряд исследований подтверждают, что динамический стереотип в педалировании, приобретенный в облегченных условиях, довольно устойчив и в более трудных, и позволяет спортсменам развивать максимальную скорость. Прохождение дистанции в командном спринте можно рассматривать с точки зрения специальных физических качеств: на первом круге – взрывной силы, на втором – дистанционной (спринтерской) выносливости и на третьем – дистанционной скоростно-

силовой выносливости. При детальном анализе на первом круге проигрыш нашей команды победителю составлял от 0,359 до 0,636 с, на втором от 0,122 до 0,890 с и на третьем проигрыш составлял от 0,755 до выигрыша у победителя 0,074 с. Следовательно, анализ показал, что команде надо подтягивать вышеперечисленные качества для более успешного выступления на крупных международных соревнованиях.

Таблица – Результаты выступлений национальной команды Республики Беларусь в командном спринте на этапах Кубка мира

Название соревнований (место и сроки)	Показатели результатов по кругам			Занятое место	Результат победителя
	250 м	500 м	750 м		
Первый этап, Франция, 18–21.10.2018				9	17.443 (1)
	18.094 (11)	31.178 (9) 13.084 (9)	44.810 (9) 13.632 (11)		12.605 (2) 13.459 (9) <b>43.507</b>
Четвертый этап, Лондон, 13–16.12.2018				11	17.315 (2)
	17.951 (8)	31.186 (12) 13.235 (12)	44.930 (11) 13.744 (9)		12.346 (1) 12.989 (1) <b>42,650</b>
Шестой этап, Гонконг, 25–27.01.2019				8	17.597 (2)
	17.956 (10)	31.168 (9) 13,212 (8)	44.750 (8) 13.582 (5)		13.090 (5) 13656 (7) <b>44.343</b>

Хорошее средство развития максимальной скорости – езда за мотолидером, где последние 2–4 круга следует проходить с большой скоростью и финишировать на последних 100 м. При этом лидер постепенно наращивает скорость, а задача второго гонщика – не отстать от него или даже обойти на финише. Развитию максимальной скорости способствуют также ускорения за мотолидером с самостоятельным прохождением последних 100–200 м дистанции с полным восстановлением работоспособности (10–12 мин) [2].

Для развития взрывной силы (силовой быстроты) – одного из важнейших качеств спринтера – следует включать в тренировку такие упражнения, как рывки на 50, 100, 150, 200 м. Далее в той же последовательности упражнения повторяются в парах, тройках и т. д. по сигналу тренера.

Развитие дистанционной скорости осуществляется главным образом с помощью прохождения более коротких отрезков дистанции с максимальной скоростью (250; 500; 750; 1000 м) езды за мотолидером, а запасной выносливости – с помощью прохождения более длинных отрезков, чем в спринтерских гонках, участия в соревнованиях в гите на 500 и 1000 метров.

В подготовительном и соревновательном периодах при повторном выполнении упражнений с околопредельной быстротой интенсивностью 75–90 % решаются задачи по совершенствованию техники велосипедного спорта, овладению легкостью в выполнении движений и совершенствованию нервных процессов, определяющих быстроту. В соревновательном периоде, при повторном выполнении упражнений с быстротой, превышающей предельную, и интенсивностью в 100 % выполнение упражнений создают уверенность и психическую настроенность. Совершенствова-

нию различных скоростных способностей и их составляющих способствуют упражнения, выполняемые и со значительно меньшей интенсивностью 85–95 % от максимально допустимых величин. Именно широкая вариативность интенсивности работы при выполнении отдельных упражнений с существенной долей средств, требующих предельной мобилизации скоростных качеств – неременное условие планомерного повышения уровня скоростных возможностей велосипедистов.

Таким образом, одним из решающих факторов повышения скоростных способностей, влияющих на спортивную результативность велосипедистов, является увеличение средств объема специальной подготовки, выполнение повторной работы с околоредельной и предельной быстротой.

1. Каминский, В. В. Систематизация планирования средств подготовки в годичном цикле тренировки юных и взрослых велосипедистов / В. В. Каминский, П. П. Кутас // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИ ФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2004. – С. 548–549.

2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимп. ли-ра, 1997. – 344 с.

УДК 796.01:159.9+796.325:796.093(476)

*Куц Т.А.,*

*Маркевич О.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОМАНДАХ –  
УЧАСТНИЦАХ ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Kuts T.A.,*

*Markevich O.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**COMPARATIVE ANALYSIS OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS  
IN TEAMS - PARTICIPANTS OF THE CHAMPIONSHIP  
OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

ABSTRACT. The problem of interpersonal relationships in the sport team is one of the most currently important problems for coaches and sport psychologists. The possibility of creating a favorable socio-psychological climate in the sport team is a great pedagogical success of the coaching staff and also the achievement of every athlete. The degree of