

1. Антидопинговое обеспечение // Материалы к заседанию президиума коллегии Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ по вопросам физической культуры и спорта. 8.04.2009 г. / под общ. ред. В. Л. Мутко. – С. 134–135.

2. Бадрак, К. А. Проблемы допинга в молодежной среде / К. А. Бадрак // Дети России образованны и здоровы: материалы V Всеросс. науч.-прак. конф., Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2007 г. – М., 2007. – С. 21.

3. Планида, Е. В. Проблемы антидопингового образования в сфере молодежного спорта / Е. В. Планида // Здоровье для всех: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Полесский гос. ун-т, Пинск, 23–24 апреля 2015 г. / М-во образования Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – С. 153–158.

***Крашевская Я.А.***

Научные руководители – Кутас П.П., доцент Дворяков М.И.  
БГУФК, Минск

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ НА II ЕВРОПЕЙСКИХ ИГРАХ**

Главный путь для достижения высоких результатов в велосипедном спорте – это рациональная система тренировок, правильная организация и управление этим процессом. Значительный рост достижений в современном велоспорте обусловлен возросшим объемом и интенсивностью нагрузок. Повышение спортивного результата за счет интенсивности не безграничны. Успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от правильного спланированного учебно-тренировочного процесса. Постоянный контроль тренировочного процесса, правильное и грамотное использование методов тренировки, позволит спортсмену достигнуть наивысших спортивных результатов [3].

Целью исследования явилась дальнейшее совершенствование методики подготовки и анализ результатов женской национальной команды по велосипедному спорту на II Европейских играх.

Нами были проанализированы дневники ведущих отечественных велосипедистов, а также протоколы республиканских и международных соревнований. Анализ дневников ведущих белорусских спортсменов, которые проходят подготовку непосредственно с национальной командой, показал, что есть проблемы с общим накатом километров и недостаточным количеством международных стартов, если сравнить эти показатели с показателями зарубежных велосипедистов. Особенно отстает женский календарь всех возрастных категорий. Набирается чуть более 20 соревнований за сезон, которых не хватает

для того, чтобы спортсмены выходили на высокий уровень развития и могли конкурировать на международной арене.

Для сравнения решили проанализировать методику подготовки ведущей нашей велосипедистки Алены Омелюсик, находящейся в профессиональном клубе, и методику подготовки национальной команды Республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на шоссе. Национальная команда по велосипедному спорту тренировалась согласно учебной программы для специализированных учебно-спортивных учреждений, в содержание которой входили средства общей физической, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и участие в соревнованиях согласно календарного плана спортивных мероприятий. Распределение учебной нагрузки для национальной команды предусматривает 1664 часа в год [1].

Управление тренировочным процессом в зарубежном велосипедном клубе имеет свои закономерности, на основе которых разработан и апробирован подход к подготовке спортсменов высокого класса путем достижения уровня индивидуальных прогностических моделей соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов. Относительный объем и интенсивность строится исходя из изменений индивидуальных и средних групповых пульсовых критериев, а также выполнение работы, мощность которой измеряется в ваттах.

Согласно анализу недельного микроцикла непосредственной подготовки к соревнованиям наблюдается значительная разница подхода к соревнованиям национальной команды и профессионального клуба. По интенсивности, частоте педалирования, методам и направленности тренировки существенной разницы не наблюдается. Однако мы наблюдаем, что способы организации и форма проведения тренировочных занятий отличаются. Как было указано выше управление тренировочным процессом в профессиональном клубе строится на основании индивидуальных прогностических моделей, в отличие от командного способа в национальной команде. Сравнивая соревновательный календарь, видно, что в белорусском календаре примерно 50–55 стартов, считая трековые, что является недостаточным для достижения высоких результатов и борьбы на мировом уровне [2]. В иностранном женском клубе количество стартов превышает в два раза. Однако следует отметить, что наши ведущие велосипедистки Татьяна Шаракова, Анна Терех и другие члены национальной команды за счет гонок в Турции, Китае, трековых соревнований, вышли в 2019 году на такое количество стартов как и профессиональные клубы.

Информативным показателем эффективности подготовки национальной команды к одному из главных стартов послужит анализ результатов II Европейских игр. Участницам предстояло соревноваться в групповой гонке с общего старта на дистанции 120 км и индивидуальной гонке на время на дистанции 28,6 км.

В групповой гонке с общего старта от нашей страны выступали пятеро спортсменов. К вышеназванным добавились Анастасия Колесова и Таисия Носкович. Бронзовую медаль в этом виде программы завоевала Татьяна Шаракова, Алена Омелюсик заняла 15-е место, Анастасия Колесова, Таисия Носкович и Анна Терех заняли соответственно 41, 56 и 65-е места. График прохождения гонки показывает расклад сил по кругам нашими спортсменками (таблица 1). В тактическом плане очень грамотно провели гонку Шаракова и Омелюсик, находясь на каждом круге в начале пелетона, что позволяло контролировать ход и тратить меньше сил на сложной по рельефу гонке. Анна Терех, уехав в отрыв, заставила соперниц тратить больше сил на его ликвидацию, чем и воспользовались наши спортсменки в конце гонки.

Таблица 1 – График прохождения дистанции женской групповой гонки на II Европейских играх

| Место | Спортсмен        | Страна | 1-й круг      | 3-й круг                 | 5-й круг                 | 7-й круг                 | Финальное время  | Средняя скорость |
|-------|------------------|--------|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|------------------|
| 1     | Лорена Вайбес    | NED    | 24:24<br>(54) | 1:14:14<br>(59)<br>26:14 | 2:00:54<br>(16)<br>23:54 | 2:46:34<br>(59)<br>21:55 | 3:08:13<br>21:39 | 38,254           |
| 2     | Мариана Вос      | NED    | 24:24<br>(64) | 1:14:14<br>(37)<br>26:14 | 2:00:54<br>(57)<br>23:54 | 2:46:34<br>(34)<br>21:55 | 3:08:13<br>21:39 | 38,254           |
| 3     | Татьяна Шаракова | BLR    | 24:24<br>(68) | 1:14:14<br>(24)<br>26:14 | 2:00:54<br>(17)<br>23:54 | 2:46:34<br>(17)<br>21:55 | 3:08:13<br>21:39 | 38,254           |
| 15    | Алена Омелюсик   | BLR    | 24:24<br>(36) | 1:14:14<br>(42)<br>26:14 | 2:00:54<br>(50)<br>23:54 | 2:46:34<br>(16)<br>21:55 | 3:08:13<br>21:39 | 38,254           |

В индивидуальной гонке нашу страну представляли Алена Омелюсик и Татьяна Шаракова. Лучший результат показала Алена Омелюсик с пятым результатом. Проигрыш швейцарской спортсменке составил 1 минуту 28,77 секунды, хотя после второго круга, а это 22,2 км, проигрыш составлял чуть более 42 секунд. Следует отметить, что на последних шести километрах потеряла скорость и Татьяна Шаракова, заняв в итоге 10-е место.

В таблице 2 представлен график прохождения дистанции по кругам, отсечка времени на каждом круге и окончательный результат первых трех призеров и наших спортсменов.

Таблица 2 – График прохождения дистанции индивидуальной гонки на время участниками II Европейских игр

| Место | Спортсмен        | Страна | 1-й круг<br>(8,50 км) | 2-й круг<br>(22,20 км)      | Финальное<br>время  | Время преимущества | Средняя<br>скорость |
|-------|------------------|--------|-----------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| 1     | Марлен Раузер    | SUI    | 11:00.04<br>(1)       | 28:12.98<br>(1)<br>17:12.94 | 36:17.41<br>8:04.43 |                    | 47,286              |
| 2     | Шанталь Блек     | NED    | 11:22.39<br>(3)       | 29:16.28<br>(4)<br>17:53.89 | 37:32.44<br>8:16:16 | +1:15.03           | 45,710              |
| 3     | Хаулей Симмонс   | GBR    | 11:24.34<br>(5)       | 29:13.56<br>(3)<br>17:49.22 | 37:44.57<br>8:31.01 | +1:27.16           | 45,466              |
| 4     | Алиса Барнес     | GBR    | 11:28.04<br>(6)       | 29:29.52<br>(5)<br>18:01.48 | 37:45.38<br>8:15.86 | +1:27.97           | 45,449              |
| 5     | Алена Омелюсик   | BLR    | 11:14.49<br>(2)       | 29:10.17<br>(2)<br>17:55.68 | 37:46.18<br>8:36.01 | +1:28.77           | 45,433              |
| 10    | Татьяна Шаракова | BLR    | 11:22.88<br>(4)       | 30:01.76<br>(8)<br>18:38.88 | 38:45.23<br>8:43.47 | +2:27.82           | 44,279              |

Таким образом, на основании наших исследований и анализа соревновательной деятельности женской национальной команды Республики Беларусь можно сделать следующие выводы:

- при подготовке национальной команды к ответственным стартам необходимо выходить на современный уровень с использованием индивидуальных прогностических моделей тренировочной деятельности и количества стартов на уровне профессиональных клубов;
- конечный результат в групповой гонке зависит не только от технической, физической, психологической и не в меньшей мере от тактической подготовки.

1. Велосипедный спорт: учеб. программа для детско-юнош. спортивных шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: П. П. Кутас, М. И. Дворяков. – Минск: [б. и.], 2005. – 104 с.

2. Каминский, В. Тактика как составляющая в достижении победы в велосипедных гонках / В. Каминский, М. Дворяков, П. Кутас // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Междунар. науч. конгр., Минск, 5–7 июня 2001: тезисы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: М. Е. Кобринский (пред.) [и др.]. – Минск, 2001. – С. 152.

3. Полишук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полишук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343 с.