

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.-практ. 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 совершенствования методики подготовки и анализ результатов женской национальной команды по велосипедному спорту на II Европейских играх.

Нами были проанализированы дневники ведущих отечественных велосипедисток, 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 Омелиусик, 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 отличии 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 спортсменок. 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 (54)	1:14:14 (59) 26:14	2:00:54 (16) 23:54	2:46:34 (59) 21:55	3:08:13 21:39	38,254
2	Мариана Вос	NED	24:24 (64)	1:14:14 (37) 26:14	2:00:54 (57) 23:54	2:46:34 (34) 21:55	3:08:13 21:39	38,254
3	Татьяна Шаракова	BLR	24:24 (68)	1:14:14 (24) 26:14	2:00:54 (17) 23:54	2:46:34 (17) 21:55	3:08:13 21:39	38,254
15	Алена Омелюсик	BLR	24:24 (36)	1:14:14 (42) 26:14	2:00:54 (50) 23:54	2:46:34 (16) 21:55	3:08:13 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, отсека времени на каждом круге и окончательный результат первых трех призеров и наших спортсменок.

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

Место	Спортсмен	Страна	1-й круг (8,50 км)	2-й круг (22,20 км)	Финальное время	Время преимущества	Средняя скорость
1	Марлен Раузер	SUI	11:00.04 (1)	28:12.98 (1) 17:12.94	36:17.41 8:04.43		47,286
2	Шанталь Блек	NED	11:22.39 (3)	29:16.28 (4) 17:53.89	37:32.44 8:16:16	+1:15.03	45,710
3	Хаулей Симмонс	GBR	11:24.34 (5)	29:13.56 (3) 17:49.22	37:44.57 8:31.01	+1:27.16	45,466
4	Алиса Барнес	GBR	11:28.04 (6)	29:29.52 (5) 18:01.48	37:45.38 8:15.86	+1:27.97	45,449
5	Алена Омелюсик	BLR	11:14.49 (2)	29:10.17 (2) 17:55.68	37:46.18 8:36.01	+1:28.77	45,433
10	Татьяна Шаракова	BLR	11:22.88 (4)	30:01.76 (8) 18:38.88	38:45.23 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. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343 с.