

Соколов Александр Сергеевич

канд. пед. наук, доцент

Марахин Кирилл Витальевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский

государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МОТОЦИКЛЕТНЫМ СПОРТОМ

Аннотация: в статье изучаются комплексные двигательные упражнения для формирования выносливости юных спортсменов 12-14 лет, занимающихся мотоциклетным спортом, а также способы управления мотоциклом при различных условиях.

Ключевые слова: мотоциклетный спорт, специальная физическая подготовка, воспитание специальной выносливости, учебно-тренировочный процесс, максимальная скорость вождения мотоцикла в различных условиях трассы, результаты заездов, комплекс двигательных действий в управлении процессом вождения.

Возникают проблемы повышения специальной выносливости юных спортсменов разработанными комплексами упражнений, внедряемых в учебно-тренировочный процесс. Объектом исследования являются юные спортсмены 12–14 лет, занимавшихся мотоциклетным спортом, предметом – физическое состояние в результате освоенной нагрузки и отдыха. Повышение уровня физической подготовленности становится целью исследования.

Задачами и методами исследования выявлялись информационные источники изучения и анализа научно-методической литературы, разработка и внедрение комплекса упражнений на выносливость, определение эффективности применения их в учебно-тренировочном процессе. Практическое значение

исследования служит вспомогательным материалом для студентов, инструкторов по спорту, тренеров-преподавателей по мотоциклетному спорту.

Мотоциклетный спорт связан с механической техникой и поэтому выносливость воспитывается только при использовании специальной биомеханики движений. Спортсмен на максимальной скорости, или близкой к ней, станет выносливым и при движении на малых скоростях [1, 184 с.].

Тренировки, на специальную выносливость нужно проводить один раз за двое суток. Если физиологические функции организма не успевают восстановиться, то остаточные явления накапливаются и отрицательно воздействуют на точность координаций вождения на максимальной скорости [4, 160 с.].

Специальную силовую выносливость тренируют при езде на мотоцикле по треку, но сопротивления при управлении мотоциклом становятся адаптивными и не способствуют развитию физического качества. Езда по трассе с отягощениями в виде жилета со свинцом весом 8–15 кг и с перчатками весом 2 кг на каждую руку оттачивает координационные способности [4, 226 с.]. Гонщик, выезжающий на технике объёмом 500 куб. см. тратит большое количество энергии и нервных напряжений, такая тренировка является методом повышения выносливости [2, 615 с.].

Методом изучения и анализа информации о подготовке выносливости у юных спортсменов 12–14 лет, занимающихся мотоспортом, проводилось тестирование заезд на мотоцикле:

- 1 – по сухому грунту за 20 минут;
- 2 – по влажному грунту за 20 минут.

Определялось количество кругов от линии «старта» по сигналу, круг составляет 1500 метров. Проводился расчёт пройденного количества кругов по маршруту за время, и фиксировалось положение спортсмена на определенной точке следования. Тестом определялся уровень специальной выносливости вождения мотоцикла по сухому грунту.

Педагогическое исследование проводилось на базе спортивной школы «Олимп» в городе Славянске-на-Кубани в секции юных спортсменов 12–14 лет,

занимающихся мотоспортом, группа состояла из пяти человек. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю тренером-преподавателем. Проведением педагогического исследования выявлялся комплекс упражнений для развития общей и специальной выносливости, а также математической обработкой полученных результатов. Теоретическое обоснование результатов формировало выводы по исследованию.

Таблица 1

Результаты заездов юношей 12–14 лет, занимающихся мотоспортом
в начале исследования

Тест	В начале исследования
	X
Заезд 20 минут по сухому грунту	9,2
Заезд 20 минут по влажному грунту	7,4

В начале исследования, гонщики, которые до этого занимались по традиционной системе, проезжали от 7 до 11 кругов по сухому грунту, что составляло от 10500 до 16500 метров. По влажному грунту от 6 до 9 кругов, пройденное расстояние было от 9000 до 13500 метров. Среднее количество пройденных километров по сухому грунту составило 13800 м и 11100км по влажному. Вождение в условиях влажного грунта сложнее, поэтому спортсменам пришлось затрачивать больше энергии. Количество преодоленных кругов и пройденных километров – сокращалось, что существенно снизило темп езды и ускорило утомляемость спортсмена.

Таблица 2

Результаты заездов юношей 12–14 лет, занимающихся мотоспортом
в конце исследования

Тест	В конце исследования
	Y
Заезд 20 минут по сухому грунту	9,6
Заезд 20 минут по влажному грунту	8,0

В таблице 2 показан средний результат в группе по двум типам грунта. В конце исследования, гонщики, занимавшиеся по разработанной системе с применением комплекса упражнений для воспитания выносливости, проезжали

также от 7 до 11 кругов по сухому грунту, что составляло от 10500 до 16500 метров. По влажному грунту от 7 до 9 кругов, пройденное расстояние было от 10500 до 13500 метров. Длина дистанции [круг] составляла 1500 метра. Среднее количество пройденных километров по сухому грунту составило 14400 м и 12000 м по влажному.

Итоговый анализ использовался для оценки полученных показателей на начальном и конечном этапах исследования. Все результаты занесены в таблицу 3, на основе сделаны расчеты и выводы.

Таблица 3

Итоговые результаты исследования выносливости юных спортсменов
12–14 лет, занимающихся мотоспортом

Тесты	Начало исследования		Конец исследования		Прирост		Процент
	X	S _X	Y	S _Y			
Проезд по сухому грунту	9,2	13,8	9,6	14,4	0,4 кр.	0,6 км	4,2
Проезд по влажному грунту	7,4	11,1	8,0	12,0	0,6 кр.	0,9 км	7,5

Для вычисления процентного соотношения результатов вначале был вычислен прирост результата из разницы начальных и конечных показателей.

Из таблицы 4 видно, что разработанный комплекс упражнений поспособствовал развитию выносливости. Данный вывод обосновывают показатели тестов в начале и конце исследования.

Таблица 4

Итоговые данные исследования выносливости юных спортсменов
12–14 лет, занимающихся мотоспортом

Тесты	n = 5		t-табл. 2,57
	В начале исследования	В конце исследования	t-расч.
Заезд 20 минут по сухому грунту	9,2 ± 0,6	9,6 ± 0,7	1,1
Заезд 20 минут по влажному грунту	7,4 ± 0,5	8 ± 0,3	0,8

Разработанный и внедренный комплекс из 16 упражнений в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов 12–14 лет, занимающихся спортом на совершенствование владения управлением мотоциклом, воспитания общей

и специальной выносливости. По результатам тестирования, в начале показатели выносливости меньше, чем в конце исследования, однако, в результате применения разработанного комплекса упражнений, значительно увеличилось количество кругов, проезжаемых спортсменами по влажному грунту. Наблюдалось и увеличение результатов заездов по сухому грунту.

Итоговый анализ выявил следующее: в упражнении «Заезд по сухому грунту в течение 20 минут» результат повысился от 13800 м – 9,2 пройденных круга, до 14400 м, прирост результата составил 600 м [4,2%]. Уровень роста результата выносливости определен как «средний».

В упражнении «Заезд по влажному грунту в течение 20 минут» результат повысился от 11100 м – 8,0 пройденных кругов, до 12000 м, прирост результата составил 900 м [7,5%]. Уровень роста результата выносливости определен как «хороший».

Комплекс может использоваться студентами, инструкторами по спорту и тренерами-преподавателями. Предлагаемая дозировка нагрузки:

- поворот вокруг переднего колеса на месте [3–4 раза];
- сохранение управляемого скольжения заднего колеса на дистанции 50 м [3–4 раза];
- разворот мотоцикла 360° на месте без опоры на стопу [5–6 раз];
- объезд фишек на дистанции 150 м [2–3 раза];
- управление мотоциклом по пересеченной местности на дистанции 500 м [3–4 раза];
- управление скольжением переднего колеса на дистанции 30–50 м [2–3 раза];
- разворот мотоцикла 360° с опорой на стопу [3–4 раза];
- поворот кругом мотоцикла на ходу по дистанции 30 м [2–3 раза];
- объезд закрытого препятствия на вираже [6–7 раза];
- объезд полосы с препятствиями 70–100 м [1 раз];
- управление одной рукой мотоциклом [3–4 круга x 500 м];
- рывковое вождение мотоцикла по дистанции 100 м [5–6 раза];

- проезд мотоцикла по узкой опоре [0,1 м] с сохранением равновесия [3–4 раза];
- проезд с использованием трамплина на переднем колесе [6–8 раз];
- проезд на заднем колесе [100–300 м x 2–6 раз];
- резкое торможение перед виражом 135° [3–4 раза].

Список литературы

1. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
2. Ермаков В.А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с.
3. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 153 с.
4. Чеснова Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-метод. пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.