

## ПОБУДОВА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИХ МЕЗОЦИКЛІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО КОМАНДНИХ ПЕРЕГОНІВ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ У ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ТРЕКОВИКІВ

Роман ГЛАДИШ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Передзмагальні мезоцикли мають важливе значення для досягнення високих спортивних результатів у найвідповідальніших стартах сезону, зокрема це стосується підготовки велосипедистів-трековиків. На сьогодні залишаються нез'ясовані питання щодо особливостей безпосередньої підготовки треквиків. Цією проблемою займалися вчені Д. Фріль (Joe Friel) (2011), Г. Ален (Hunter Allen) (2010) та Е. Коган (Andrew Coggan) (2010). Використовуючи власний та їхній досвід ми запропонували новий підхід до побудови такого мезоциклу.

**Мета** – встановлення особливостей побудови передзмагальних мезоциклів треквиків у командних перегонах переслідування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування тренерів збірної команди України (трек) як юніорської групи, так і елітної групи спортсменів, аналіз спортивних щоденників спортсменів, збір результатів із велосипедних комп'ютерів (ЧСС, швидкість руху, час, потужність педалювання, загальна дистанція тренування). Загальна кількість спортсменів становила п'ятнадцять осіб.

**Результати.** Оскільки метою передзмагального мікроциклу є підведення організму спортсмена створення умов для набуття ним оптимального стану інтегральної підготовленості перед відповідальними змаганнями сезону, ми запропонували певну структуру його побудови. В основу такого мезоциклу ми заклали застосування двох ударних мікроциклів, а також одного розвантажувального мікроциклу. Ударні мікроцикли базувалися на використанні високоінтенсивних занять. Упродовж першого мікроциклу тривалістю 1 тиждень застосовували заняття, в основі яких було подолання трьох «відрізків» завдовжки 10, 5 і 10 км. Протягом одного виконувало індивідуальну їзду в зоні індивідуального рівня ПАНУ, а після короткого відпочинку велосипедисти мали подібну вправу, на удвоє меншій дистанції, але з такою ж інтенсивністю. Далі впродовж тренування спортсменам пропонували їзду в команді на 10 км і закінчували тренування їздою за автомобілем технічної допомоги зі швидкістю 50–55 км/год (дистанція 20–25 км). Загальний обсяг навантаження виконувало протягом трьох годин, інше тренувальне заняття у межах тренувального дня було направлене на удосконалення техніки педалювання в помірному режимі роботи (30 км). Перший ударний мікроцикл складався з 6–7 тренувальних днів із подібним обсягом, інтенсивністю та структурою тренувального заняття.

Після дня відпочинку ми пропонували другий ударний мікроцикл, який виконувало на велотреку з використанням спеціальних дискових коліс та «лежачого» керма. Інтенсивність навантаження визначають за субмаксимальним або максимальним режимом роботи з подоланням чотирьох- або п'ятикілометрових відрізків. Друге тренування впродовж дня полягало в удосконаленні технічних елементів їзди на велотреку або «закатки» на шосе. Другий ударний мікроцикл закінчувався відновними процедурами для велосипедистів (сауна). По завершенню кожного тренувального дня протягом згаданих двох ударних мікроциклів проведено спеціальний спортивний масаж м'язів ніг та спини.

Третій мікроцикл полягав в індивідуальному підході до побудови тренувальних занять, які обговорювали з тренером. Переважно останній мікроцикл цього мезоциклу було скеровано

на усунення дрібних техніко-тактичних недоліків, психологічних настанов на майбутні змагання, маючи вигляд активного відпочинку, вільного катання на велосипеді на шосе або треку.

Оскільки спортсмени на етапі максимальної реалізації спортивних досягнень можуть адекватно оцінити свій фізіологічний і психічний стан і з тренером скласти мікроцикл, такий гнучкий підхід дає змогу сповна врахувати індивідуальні особливості спортсмена і його поточний функціональний стан, а також пройти повне відновлення спеціальної працездатності з використанням механізму суперкомпенсації.

**Висновки.** Отже, ми розробили новий типовий підхід до побудови передзмагального мезоциклу для темповиків у командних перегонах переслідування. Структура та зміст цього передзмагального мезоциклу позитивно вплинули на виступ збірної України з велосипедного спорту (трек) на чемпіонаті Європи-2020 (Болгарія, Пловдив). Середній результат у командних перегонах переслідування становив 4 хв 04 с, що статистично ліпше від минулорічних аналогічних результатів.

**Ключові слова:** велосипедний спорт, темповик, командні перегони переслідування, мезоцикл.

#### **Список використаних джерел**

1. Allen H. Training and Racing with a Power Meter / Hunter Allen, Andrew Coggan. – Boulder : VeloPress, 2018. – 330 p.
2. Friel J. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide / Joe Friel. – Boulder : VeloPress, 2018. – 567 p.