

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ МОТОЦИКЛЕТНОГО СПОРТУ УКРАЇНИ**

# **МОТОЦИКЛЕТНИЙ СПОРТ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Київ 2018

Мотоциклетний спорт:  
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- Мазепа В.А. - тренер збірної команди України з мотоциклетного спорту;
- Якимчук В.П. - генеральний секретар Федерації мотоциклетного спорту України;
- Заболотний В.В. - провідний тренер Мінмолодьспорту з неолімпійських видів спорту;
- Бідний М.В. - директор департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту Мінмолодьспорту.

Програма обговорена та ухвалена на засіданні Федерації мотоциклетного спорту України та отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

## ВСТУП

Мотоциклетний спорт - технічний вид спорту, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Розробка Програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу в зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробці Програми врахований досвід роботи дитячо-юнацької спортивно-технічної школи з автотранспорту м. Києва, провідних спортивних мотоклубів України, спортивних секцій з мотоспорту, що організовані при станціях юних техніків у багатьох містах країни. Програма складена на засадах регламентуючих і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти та науки України та "Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу", затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993.

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 1.1. Мета спортивної підготовки у мотоциклетному спорті

Підготовка спортсменів з мотоциклетного спорту - педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів. Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за обсягом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи на засадах загальнолюдської моралі;
- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь в офіційних змаганнях з мотоциклетного спорту.

Програма з мотоциклетного спорту складена відповідно до вимог цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації" і є основою для розробки відповідних програм навчально-тренувальних занять з урахуванням виду мотоциклетного спорту та місцевих умов.

### 1.2. Завдання спортивної підготовки

Відповідно до програми навчання перед спортивною школою ставляться наступні завдання:

- підготовка спортсменів високої кваліфікації, зміцнення їхнього здоров'я й різнобічний фізичний розвиток;

створення умов для професійної орієнтації молоді у спортивно-оздоровчій та спортивно-технічній діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять мотоциклетним спортом;

створення матеріально-технічної й методичної бази для залучення дітей і підлітків до здорового способу життя, профілактики правопорушень і використання мотоциклетного спорту як засобу виховання патріотизму, любові до Батьківщини, високих громадських ідеалів, потреби використання технічних знань та умінь керування спеціальними спортивними мотоциклами та мотоциклами широкого попиту на добрі справи, мотивації фізичного й духовного самовдосконалення особистості.

Для вирішення цих завдань тренери-викладачі спортивної школи у своїй повсякденній практиці повинні приділяти особливу увагу:

створенню умов для проведення регулярних цілорічних занять, прищеплювати інтерес тих, хто займається, до обраного виду спорту;

організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплювати юним спортсменам навички дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;

чіткій організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки й передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалення спортивної майстерності й вольових якостей;

систематичному проведенню спортивних змагань та активній участі спортсменів у змаганнях свого колективу, району, міста, області, всеукраїнських змаганнях з мотоциклетного спорту;

оволодінню спортсменами необхідними теоретичними знаннями як чинника підвищення якості й продуктивності занять;

залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

### **1.3. Методи вирішення завдань спортивної підготовки**

**Забезпечення всебічної фізичної підготовленості.** Фізичну підготовку у навчальних групах з мотоциклетного спорту поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей, яка викладається за напрямками:

допоміжна фізична підготовка (ДФП) - розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення можливостей передбачення;

функціональна фізична підготовка (ФФП) - забезпечує "виведення" спортсменів на високі обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень з мотоциклетного спорту.

**Формування техніко-тактичної підготовленості.** Метою викладення матеріалу зі спеціальної підготовки та технічної підготовки у навчальних

групах з мотоциклетного спорту є формування у тих, хто навчається, техніко-тактичної підготовленості.

Спеціальна підготовка розподілена на теоретичні й практичні заняття з удосконалення керування спеціальними спортивними мотоциклами, вивчення тактики й техніки ведення перегонів.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною - складання плану проведення перегонів, змагання;

груповою - добір та розставлення спортсменів у команді, тактика ведення перегонів;

командною - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

тактика проведення обгону суперника;

тактика проведення перегонів взагалі.

Технічна підготовка розподілена на:

теоретичні заняття;

вивчення конструкції ходової частини мотоцикла;

вивчення конструкції двигуна;

практичні заняття;

конструювання ходової частини спеціального спортивного мотоцикла відповідно до технічних вимог, затверджених Міжнародною федерацією мотоциклетного спорту, Федерацією мотоциклетного спорту України;

конструювання та удосконалення мотоциклетного двигуна.

Психологічну підготовку складають такі її види:

базова - психічне розвинення, освіта й навчання;

тренувальна - формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;

змагальна - формування стану оптимальної готовності (ОГ), здібності до уважності та мобілізації зусиль.

**Підвищення тренуваності.** З метою підвищення рівня тренуваності використовується інтегральна підготовка - "обкатування", яка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

**Виховна робота на засадах загальнолюдської моралі.** У процесі навчання й тренування водночас вирішуються виховні завдання. В юних спортсменів необхідно виховувати працьовитість, почуття дружби, товариства, відповідальності, домагатися від них свідомого й сумлінного ставлення до своїх обов'язків, поваги до старших, організованості й дисципліни, спортивної поведінки.

**Зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю.** Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення.

У сучасному спортивному тренуванні з великими навантаженнями повторна робота проводиться, як правило, у стані загального й локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсменів після попереднього навантаження. Специфіка процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань залежить від кількості та маси м'язів, що беруть участь у рухах, характеру та інтенсивності виконаної роботи, ступеня тренуваності, віку і статі спортсмена.

**Систематична участь в офіційних спортивних змаганнях.** Завдання та функції змагань з мотоциклетного спорту різноманітні. Великі офіційні змагання завершують тривалі етапи підготовки, значною мірою визначають систему відбору спортсменів, організацію та методіку їхньої підготовки. Інші змагання можуть бути вибірковими й служити важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності.

#### **1.4. Принципи спортивної підготовки**

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних - спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних:

випередження - випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє засвоєння складних елементів техніки, опанування навичками ведення перегонів на спеціальних спортивних мотоциклах;

універсальності - формування ефективної техніки й тактики ведення перегонів на спеціальних спортивних мотоциклах;

домірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

сполученості - пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну та фізичну підготовки;

надмірності - застосування тренувальних навантажень, які у 2 - 3 рази перевищують змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій ведення перегонів на спеціальних спортивних мотоциклах, що ставлять суперника у безвихідне становище;

моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

централізації - підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

## 1.5. Етапи багаторічної спортивної підготовки

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту України міжнародного класу являє собою єдину систему, структурні складові якої взаємопов'язані й обумовлені потребою досягнення визначеної мети.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

перших успіхів;

оптимальних можливостей;

збереження високих результатів.

Такий розподіл дозволяє краще систематизувати структуру навчально-тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань.

Багаторічна підготовка в мотоциклетному спорті поділяється на етапи: початкової підготовки: групи початкової підготовки 1-2-го років навчання;

попередньої базової підготовки: групи базової підготовки 1-3-го років навчання;

спеціалізованої базової підготовки: групи базової підготовки 4-5-го років навчання;

спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої підготовки 1-3-го років навчання;

підготовки до вищих спортивних досягнень: групи підготовки до вищої спортивної майстерності;

збереження спортивних досягнень.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

Відбір дітей та підлітків, перспективних для занять мотоциклетним спортом, є основним завданням тренера-викладача.

Оцінка перспективності юних спортсменів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів-викладачів. Дитячі спортивні змагання дозволяють оцінити:

рівень генетично обумовлених якостей, які важко піддаються розвитку - гнучкості, швидкості, координації, спеціалізованих сприйнять;

ефективність оволодіння технічними навичками;

здібність до навчання;

психічні особливості.

У практиці мотоциклетного спорту слід дотримуватись таких положень щодо ефективного спортивного відбору:

комплексний підхід до контингенту, який відбирається. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей;

необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;

детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого не можлива розробка тестів відбору;  
 діагностування не навичок та умінь, а задатків (здібностей);  
 особлива значущість морфологічних та психофізіологічних характеристик;  
 необхідність оцінки біологічного віку;  
 урахування рівня і спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;  
 поетапна оцінка їхньої перспективності.

## 2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Відділення з мотоциклетного спорту включає групи: початкової підготовки; базової підготовки; спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності.

Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижня. Тривалість навчальної години становить 45 хв.

Тривалість одного заняття не може перевищувати: двох навчальних годин у групах початкової підготовки; трьох - у групах базової підготовки та чотирьох - у групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності (табл. 1).

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах з мотоциклетного спорту

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на кінець року)
<b>Групи початкової підготовки (ГПП)</b>				
1-й	10	8	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	11	8	8	
<b>Групи базової підготовки (ГБП)</b>				
1-й	12	6	12	III юн. розряд
2-й	13	6	14	II юн. розряд
3-й	14	5	18	I юн. розряд
Більше 3	15	5	20	III розряд
<b>Групи спеціалізованої підготовки (ГСП)</b>				
1-й	16	4	24	II розряд
2-й	17	4	26	I розряд
Більше 2	18	3	28	I розряд + КМСУ
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ГПВСМ)</b>				
Увесь строк	19 і старші	3	32	КМСУ + МСУ



Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, принципах поступового їхнього зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

До спортивної школи приймаються юнаки та дівчата, які бажають займатися фізичною культурою та спортом, виконали нормативи з фізичної підготовки та не мають медичних протипоказань.

Зарахування до ДЮСШ здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу (чи фізкультурно-спортивного диспансеру) про відсутність медичних протипоказань для занять.

Навчально-тренувальна робота здійснюється на підставі даної навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та вимог Федерації мотоциклетного спорту України.

### **Комплектування навчальних груп**

Комплектування навчальних груп, організація навчально-тренувального процесу, проведення виховної роботи здійснюються тренерською радою та дирекцією спортивної школи. Безпосереднє виконання цього завдання покладається на тренера - викладача навчальної групи.

Навчальні групи комплектуються з найбільш здібних юнаків та дівчат, які виявили бажання займатися мотоциклетним спортом або мають певний тренувальний стаж в його дисциплінах.

При групі створюється батьківський комітет, який надає допомогу в організації виховної роботи, поліпшенні матеріальної бази, в організації роботи оздоровчої спрямованості (оздоровчі семінари, відпочинок, туризм, екскурсії), підтримці вихованців на змаганнях тощо.

За наявності в складі груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності членів збірних команд України з дисциплін мотоциклетного спорту або кандидатів у члени цих команд кількість навчальних годин на тиждень може збільшуватись до 36 год.

Усі навчально-тренувальні групи спортивної школи комплектуються з урахуванням віку, кваліфікаційного технічного рівня, фізичної й спортивної підготовленості вихованців.

Кожна група закріплена за тренером-викладачем, який веде її протягом усього навчального року. Основною формою навчально-тренувальної роботи є навчальне заняття.

Вихованці навчальних груп базової підготовки 3-4-го років навчання, спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності повинні придбати теоретичні, практичні й суддівські навички, необхідні для роботи в молодших групах і суддівства змагань з мотоциклетного спорту.

Присвоєння звання судді з дисципліни мотоциклетного спорту відбувається після проходження методичних та атестаційних семінарів, організованих Федерацією мотоциклетного спорту України.

Вихованці повинні щодня самостійно займатися фізичними вправами з метою підтримання відповідної фізичної форми.

Основними формами проведення навчально-тренувальної роботи в спортивній школі є:

групові заняття із засвоєння теоретичного матеріалу Програми у вигляді лекцій, бесід тренерів-викладачів з конкретної теми та контрольних питань для проведення заліку;

практичні навчально-тренувальні заняття згідно з вимогами Програми; індивідуальні заняття відповідно до планів навчально-тренувальних занять;

заняття під час навчально-тренувальних зборів, семінарів;

перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь спортсменів у змаганнях, показових виступах тощо.

При проведенні навчально-тренувальних занять і змагань тренер-викладач зобов'язаний строго дотримуватися встановлених вимог з лікарського контролю вихованців, попередження травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять і устаткування.

Водночас вирішуються й виховні завдання: виховання у спортсменів працьовитості, почуття дружби, товариства, відповідальності; домагання від них свідомого й сумлінного відношення до своїх обов'язків, поваги до старших, організованості й дисципліни, спортивної поведінки.

Необхідною умовою успішної виховної роботи є своєчасний початок занять, правильна їх організація, вимогливість до відвідуваності й дотримання спортивного етикету мотоциклетного спорту.

Вихованці спортивних шкіл зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також домашні завдання, які пропонують тренери-викладачі для самостійної роботи з відпрацювання загальнопідготовчих, спеціалізованих та змагальних вправ.

Для переведення з однієї навчальної групи в іншу вихованці повинні скласти контрольні нормативи із загальних і спеціальних вправ, отримати письмовий дозвіл батьків та виконати всі інші вимоги Програми.

## **2.2. Принципи та способи організації навчально-тренувальної роботи та занять**

У процесі занять тренери-викладачі зобов'язані забезпечити наочність навчання: широке використання різних малюнків, схем, відео- або кінофільмів; показ конструкцій спеціальних спортивних мотоциклів, технічних рішень, методів слушного керування й техніки проходження різних ділянок траси.

Поступовість і доступність подаваного навчального матеріалу вимагають, щоб спочатку вивчався легкий для засвоєння матеріал, а потім - більше складний, причому перехід має відбуватися поступово, за елементами. Стосовно до технічної частини це означає, що спочатку потрібно вивчати окремі вузли конструкції спеціального спортивного мотоцикла, а потім, поступово поєднуючи їх, переходити до цілої конструкції.

Під час навчання їзди на спеціальному спортивному мотоциклі поступовість і доступність припускають спочатку показ правильної посадки, використання органів керування, проходження простих ділянок траси з поступовим їх ускладненням надалі.

При не дотриманні принципу поступовості ступінь засвоєння матеріалу знижується, тому що подача надмірного за кількістю або складністю матеріалу призводить до ослаблення уваги й інтересу до занять.

За уповільненої або недостатньої подачі матеріалу, його інформаційної убогості вгасає інтерес до занять. На практиці це може відбутися, наприклад, коли день у день тренер-викладач постійно буде вимагати проходження того ж самого нескладного елемента без підвищення швидкості його виконання протягом довгого часу.

Перед тим як подавати нову порцію навчального матеріалу, тренер-викладач повинен переконатися, що попередній засвоєний у достатньому ступені й може служити підставою для розуміння нового матеріалу. Це особливо важливо, якщо пов'язане з безпекою. Так ймовірність помилок та аварій зростає, коли, не розучивши техніку проходження простих ділянок траси, спортсмен приймається за освоєння складних поворотів та ділянок. Вона зростає також коли спортсмен перевтомлений надмірними й непосильними тренувальними завданнями.

Систематичність і послідовність навчання передбачають планомірний та регулярний розвиток навчально-тренувального циклу з його поступовим ускладненням. Мотоциклетний спорт потребує від спортсмена вміння виконувати складні, швидкі й строго скоординовані рухи, переносити високі нервово-фізичні навантаження. Щоб досягти цього, потрібно безупинно підтримувати свою спортивну форму, постійно підвищувати спортивну майстерність шляхом систематичних тренувань і послідовного їх ускладнення.

Тренер-викладач повинен стежити, щоб закріплювалися тільки прийоми правильного, грамотного стилю їзди, подолання складних ділянок траси. Після того, як він переконається, що вихованець правильно виконує той або інший прийом (маневр), йому варто повести навчально-тренувальний процес так, щоб поглибити, ускладнити цей прийом. Це буде відповідати принципу міцності знань, що здобуваються, та навичок.

Неможливо навчити вищим прийомам спортивної їзди й навичкам їхнього застосування в ході перегонів без поліпшення психофізичної форми спортсмена за допомогою загальнорозвивальних і спеціальних вправ, ігор, без його поглибленого ознайомлення з конструкцією й функціонуванням

спеціального спортивного мотоцикла та його частин, без спортивного режиму та спортивно-медичних знань.

Оскільки процес навчання - це теж розвиток, а навчально-тренувальні заняття зі спортсменами - це міри, що сприяють систематизації й цілеспрямованості цього процесу, то їхній зміст і побудова повинні бути циклічними. З поняттям циклічності навчально-тренувальних занять тісно пов'язане їхнє планування. У свою чергу циклічність і планування занять залежать від того, займаються спортсмени в групах зимових чи літніх дисциплін мотоциклетного спорту, від спортивного календаря змагань, в яких вони мають намір брати участь.

Підвищення навчально-тренувальних навантажень (обсягу тренувань за одне заняття, за час навчально-тренувального збору, за один сезон тощо) повинне вестися тренером-викладачем дуже обачно. Разом з тим важливо враховувати інтенсивність навантажень, тобто питому вагу максимальних навантажень у їхньому загальному обсязі. Надмірне підвищення навантажень призводить до фізичного й нервового стомлення, а підвищення їхньої інтенсивності - до перенапруження нервової системи.

Поступове підвищення навантаження від заняття до заняття необхідно проводити відповідно до можливостей організму та нервової системи спортсмена, збільшуючи його працездатність і ступінь засвоєння. Розрив і диспропорція в розвитку цих двох процесів - подачі матеріалу та його засвоєння - призведуть до невдачі.

Спосіб поступового підвищення навантаження необхідно застосовувати як у теоретичних, так і практичних заняттях; східчастий, так само як і хвилеподібний способи застосовуються тільки в практичних їздових заняттях (тренуваннях).

Під час східчастого способу підвищення тренувального навантаження протягом деякого часу (декількох занять) воно тримається незмінним. Після того, як тренер-викладач переконується, що всі вихованці засвоїли дане навантаження, він дає нове завдання, різко підвищуючи навантаження, а потім знову підтримує його протягом декількох занять постійним, поки всі його засвоять.

Хвилеподібний спосіб відрізняється від східчастого тим, що в проміжках між підвищеннями навантаження виробляється деяке його зниження щодо попереднього стану. У цьому випадку є можливість більш різко підвищувати навантаження, оскільки в проміжках вихованці, не втрачаючи своєї спортивної форми, можуть відпочивати й відновлюватися.

Наведені способи мають свої переваги та недоліки. В кожному конкретному випадку тренер-викладач використовує той чи інший спосіб, враховуючи кваліфікацію вихованців групи, їх кількість, тренуваність, близькість за часом змагань тощо. Поступовий та хвилеподібний способи краще застосовувати, коли склад групи неоднаковий за кваліфікацією: слабкі можуть підтягуватись в проміжках, при цьому використовується також допомога сильних. Хвилеподібний спосіб дає можливість тренеру-викладачу визначити можливості кожного спортсмена та краще розвинути їх. Крім того,

проміжні заняття використовуються для уточнення та коригування техніки виконання найвищих прийомів спортивної їзди.

Юні спортсмени навіть однакового віку і кваліфікації часто багато в чому розрізняються за індивідуальними показниками, які відіграють вирішальну роль в організації навчально-тренувального процесу, формах і методах його проведення, плануванні роботи тренера-викладача тощо. Тому при роботі зі спортсменами необхідно враховувати їхні особисті особливості. Необхідна індивідуалізація навчально-тренувального процесу спочатку, коли треба виявити реальну кваліфікацію, можливості, коефіцієнт навченості вихованців, і наприкінці, коли досягнуто високого спортивного рівня і звичайні групові тренування не дають помітного результату. Для спортсменів високої кваліфікації великий навчальний ефект дає участь у змаганнях високого рангу.

### **2.3. Основні завдання за етапами багаторічної підготовки**

#### **1. Етап початкової підготовки - оволодіння початковими навичками.**

Завдання спортивної підготовки:

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функціональних можливостей організму;

різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

спеціальна рухова підготовка - розвинення здібностей відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування предметів, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації;

початкова технічна підготовка в мотоциклетному спорті - опанування підготовчих і найпростіших базових елементів керування спеціальним спортивним мотоциклом;

формування інтересу до занять спортом взагалі та мотоциклетним спортом зокрема;

опанування мінімальних теоретичних знань з технічних властивостей спортивної техніки, зокрема спеціальних спортивних мотоциклів, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту;

опанування Програми 1-2-го років навчання груп початкової підготовки.

#### **2. Етап попередньої базової підготовки, 1-3-й роки навчання:**

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму;

різнобічна загальна фізична підготовка, початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

удосконалення спеціальної рухової підготовленості - розвинення здібностей відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування предметів, параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації;

поглиблена спеціальна фізична підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;

початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень;

базова технічна підготовка - опанування базової техніки керування спеціальними спортивними мотоциклами;

базова психологічна підготовка - психологічна освіта та навчання;

початкова теоретична і тактична підготовка;

участь у дитячих змаганнях;

опанування Програми 1-3-го років навчання груп базової підготовки

3. Етап спеціалізованої базової підготовки, 4-5-й роки навчання:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні;

базова технічна підготовка - опанування базової техніки керування спеціальними спортивними мотоциклами;

засвоєння нестандартної індивідуальної техніки керування спеціальними спортивними мотоциклами;

удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимальної підготовленості до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації зусиль;

поглиблена теоретична і техніко-тактична підготовка;

активна змагальна практика;

опанування Програми груп базової підготовки 4-5-го років навчання.

4. Етап спеціалізованої базової підготовки:

подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опробування та опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 2 рази перевищують змагальні;

удосконалення базової та індивідуальної техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом, напрацьовування індивідуальної манери керування спеціальним спортивним мотоциклом, досягнення стабільного рівня надійності виступів;

розкриття індивідуальних можливостей вихованців;

розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;

подальше удосконалення теоретичної й техніко-тактичної підготовленості;

досягнення високих спортивних результатів, високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік);

опанування Програми груп спеціалізованої підготовки.

5. Етап підготовки до вищих досягнень:

подальше удосконалення спортивної майстерності;

періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні;

удосконалення нестандартної індивідуальної базової техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом, досягнення високого рівня надійності виступів;

максимальне розкриття індивідуальних можливостей мотоциклістів;

розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;

подальше удосконалення теоретичної й техніко-тактичної підготовленості;

досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік);

опанування Програми груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

#### 2.4. Вікові особливості багаторічної спортивної підготовки

Навчально-тренувальний процес у навчальних групах ДЮСШ відділення мотоциклетного спорту будується з урахуванням вікових особливостей тих, хто навчається (табл. 2).

Таблиця 2

Вікові особливості спортивної підготовки

Вік вихованців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-7 років	Умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені, фізичні зусилля поверхневі, зосередженість на повторюваних рухах відсутня, увага розсіяна	Фізичне розвинення у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливою є підтримка емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів
8-10 років	Вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять мотоциклетним спортом. Фізіологічні особливості в цьому віці: 1. Хребет відрізняється великою гнучкістю та нестійкістю вигинів, м'язи, що контролюють його, фіксують не стійко.	Стежити за формуванням вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і координації рухів. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. При проведенні практичних занять із спеціальної підготовки необхідно багато уваги

Вік вихованців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
8-10 років	<p>2. Суглобно-зв'язковий апарат еластичний та недостатньо міцний. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів.</p> <p>3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.</p> <p>4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем - у періоді активного розвинення.</p> <p>5. Тривалість зосередженості невелика - до 15 хв.</p>	<p>приділяти екіпіруванню спортсменів, розробляти відповідну індивідуальну посадку на спеціальному спортивному мотоциклі</p> <p>Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер</p> <p>Підібрати нескладні вправи, які можуть бути виконані великими м'язами, але потребують розумової роботи - є багатоплановими. При проведенні практичних занять зі спеціальної підготовки приділяти увагу навантаженням спортсменів при проходженні дистанції траси чи треку, не перевантажуючи роботу м'язів-згиначів і м'язів-розгиначів. Час одноразового перебування спортсмена на трасі не повинен перевищувати 5-7 хв. Перерва між заїздами має бути не менш 6-10 хв.</p> <p>При проведенні практичних занять з технічної підготовки робота з технічного обслуговування спортивної техніки повинна проводитись під пильним наглядом тренера-викладача чи механіка, враховуючи той факт, що у спортсменів цього віку утруднені дрібні й точні рухи</p> <p>Обмежити вправи з різним напруженням, з доданням значного опору, не давати завдання, які важко виконати або які спричиняють велике нервово напруження</p> <p>Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежити. Основними мето-</p>



Вік вихованців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
8-10 років	<p>6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.</p> <p>Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно.</p> <p>7. Дихання часте, поверхнєве, приблизно 22 рази за 1 хв.</p> <p>8. Процеси збудження переважають над гальмівними, тому дітям даного віку притаманні велика активність і рухливість, швидке переключення з одного виду діяльності на інший</p>	<p>дами мають бути: наочний з ідеальним показом тренером-викладачем вправ, особливо з техніки й тактики ведення перегонів; ігровий - при проведенні теоретичних занять та занять із ЗФП і СФП</p> <p>Поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги.</p> <p>Необхідно підбирати вправи, особливо зі спеціальної та технічної підготовки, відповідно до задатків, конституції тіла, антропометричних даних, ступеню розвитку дитини</p> <p>Слід навчати глибокого рівномірного дихання через ніс</p> <p>Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому обмежувати, особливо в практичних заняттях зі спеціальної підготовки</p>
11-13 років	<p>Умовні рефлекси стійкі, рухи стають точніше, швидше.</p> <p>Поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершується і триває у більш старшому віці:</p> <p>1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони є передумовою для навчання і розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, в тому числі фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості, покращення реакції на об'єкт, що рухається</p>

Вік вихованців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
11-13 років	<p>2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера-викладача набувають все більш вагомого значення.</p> <p>3. Розміри серця збільшуються, поліпшується його енервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що здавлює, в ділянці серця</p> <p>4. Статичні вправи викликають швидке стомлення, краще сприймаються короточасні вправи з керування спеціальним спортивним мотоциклом, технічної підготовки мотоцикла, рухливі ігри на свіжому повітрі.</p> <p>5. З фізіологічної точки зору підлітковий вік - період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.</p> <p>6. Грудна клітка у дітей така, що рух ребер обмежений; її морфологічна структура дозволяє діафрагмі опускатися, внаслідок чого дихання - часте і неглибоке</p>	<p>Все більшого значення набувають словесні методи.</p> <p>У тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання, особливо в практичних заняттях з конструювання спеціального спортивного мотоциклу</p> <p>Вправи, що спричиняють велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокоїливими. Більше уваги приділяти техніці та тактиці ведення перегонів, керуванню спеціальним спортивним мотоциклом</p> <p>На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, вправи на гнучкість, швидкісне маневрування на мотоциклах</p> <p>При виконанні вправ на швидкість керування спеціальним спортивним мотоциклом прискіпливо стежити за їхнім виконанням, давати щільну попередню фізичну розминку. На заняттях із ЗФП та СФП застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження</p> <p>Тренування постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, вчити дихати глибоко, легко та ритмічно. Звертати увагу на правильне екіпірування спортсменів при виконанні вправ зі спеціальної підготовки з метою запобігання ушкоджень ребер</p>

Вік вихованців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
14-15 років	<p>Підліткам властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень.</p> <p>Розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну речовин та енерговитрат організм ще не підготовлений до виконання навантажень дорослого спортсмена:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.</li> <li>2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.</li> <li>3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушенню серцевого ритму, швидкому стомленню.</li> </ol>	<p>У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів</p> <p>Щоб запобігти надмірного збільшення росту та ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. Звертати увагу на надмірні навантаження на практичних заняттях зі спеціальної підготовки, щоб, навпаки, не затримувати ріст спортсменів. Заняття повинні бути збалансовані та мати практично індивідуальний характер навчання</p> <p>Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Давати більш складні вправи з тактики та техніки керування мотоциклами</p> <p>Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.</p> <p>Частіше доводити спортсменам правила особистої гігієни, яких потрібно дотримуватись після занять зі спеціальної та технічної підготовки</p>

Вік вихованців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
14-15 років	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не адекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні техніки керування мотоциклами	Одним з важливих завдань в цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету. При наданні завдань необхідно вказувати доброзичливість та вимагати порозуміння
16-18 років і старші	Більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму наближається до розвитку дорослої людини. Високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень	У цьому віці юнаки прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань для системного вилучення помилок у техніці й тактиці керування мотоциклами, тактиці ведення перегонів. Рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів

## 2.5. Тренувальні та змагальні навантаження на етапах підготовки

Таблиця 3

Параметр навантаження	Група			
	ПП	БП	СП	ПВСМ
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	1-3	5-9	10-12	12-14
Кількість тренувань:				
на тиждень	3-5	5-8	8-12	10-16
на день	1-2	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв.	90	90-180	120-210	150-240
Виконання на день елементів техніки керування мотоциклом, к-сть кіл	10-20	20-25	25-35	35-40
Технічна підготовка мотоцикла, год.	0,5-1	1-3	2-4	4-5
ЗФП і СФП, год.	До 0,5	До 1	До 1	До 1

## 2.6. Система контролю

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою спортсменів, яка дозволяє оцінити їхню підготовленість на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності, вчасно коригувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування педагогічних й медико-біологічних методів контролю під час навчально-тренувальної роботи. До педагогічних методів контролю відноситься візуальний огляд спортсмена перед початком, під час і після тренування. Критерії оцінки: зовнішній вигляд, одяг і поведження; психічний стан - усмішливість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість й апатичність; фізіологічний стан - колір шкіри, обличчя й рук, колір губ, склери та очного яблука, зниження ваги й затримка в рості за сприятливих умов сну й харчування. Проводиться опитування про стан здоров'я, настроїв, сон і харчування спортсмена.

Оцінка психічного стану спортсменів є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно в процесі однієї тренувальної вправи, поточний - в серії тренувальних вправ або циклу тренувальних занять і поетапний - на черговий тренувальний цикл.

Педагогічний контроль базується на визначенні рівня підготовленості спортсменів за допомогою тестів та контрольних-перевідних нормативів.

Медико-біологічний контроль (табл. 4) здійснюється відповідно до плану диспансеризації, проводиться медичною установою. Під час загальної диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися мотоциклетним спортом, у плановій (1-2 рази на рік) - реєструється загальний стан спортсмена, антропометричні та фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск спортсмена на змагання.

Таблиця 4

Види медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я вихованців; електрокардіографія, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом вихованців, оцінка перенесення ними навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування (виконують лікар і тренер-викладач): візуальні спостереження; анамнез, пульсометрія; вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності; тепінг-тест; координаційні та проби на рівновагу

До завдань медичного забезпечення входять:

- діагностика спортивної придатності дитини до занять мотоциклетним спортом, оцінка її перспективності, функціонального стану;
- контроль перенесення навантажень у занятті;
- оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів);
- санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань;
- надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

#### **Функціональна підготовленість**

Здійснюється контроль впливу вправ на організм спортсменів по показниках частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності. Критерії оцінки функціональної підготовленості наведені у табл. 5.

Функціональна підготовленість оцінюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

## Критерії оцінки функціональної підготовленості

Показник (тест)	Вік спортсменів, років:									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд./хв.	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	1850	2150	2560	2580	3000	3350	3800	4600	-	-
Затримка дихання, с:										
на вдиху	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
на видиху	19	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Тепінг-тест 10 с, к-сть разів	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), мл/хв.	-	-	1700	2000	2100	2400	3500	3900	4600	5100
PWC 170, кгм	-	485	520	550	600	740	950	1020	1200	1300

Примітки:

1. Тепінг-тест виконується постукуванням пальцями у максимальному темпі 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

2. Проба Ромберга - у стійці на одній нозі, п'ятка другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Якщо під час виконання однакової кількості фізичних навантажень ЧСС планомірно знижується до стандартного показника, таке навантаження в даній вправі є розвивальним, якщо ж показник ЧСС стабільний або зростає, - надмірним. Стан серцево-судинної системи спортсмена не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення зміни в тренувальну програму.

Під час лікарського обстеження юних спортсменів для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки антропометричні та фізіологічні показники в онтогенезі дозволяють робити висновки щодо зростання та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У процесі підготовки юних спортсменів використовується етапний, поточний та оперативний контроль. Основними завданнями етапного контролю є визначення змін у функціональному стані спортсменів під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дозволяє оцінити рівень

розвинення різних сторін підготовленості, виявити недоліки в підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або увесь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі - на першому та другому етапах підготовчого та у змагальному періодах.

Під час поточного контролю оцінюють роботу різної переважної спрямованості, визначають фазу стомлення у вихованців під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дозволяє оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвинення заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму на окремі вправи, вживають заходи для досягнення реакцій, які призводять до заданого тренувального ефекту й визначають склад та взаємодію засобів і методів тренування, що використовуються у занятті й стимулюють розвинення відповідних якостей та здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямку отримання заданих реакцій.

Показники всіх видів контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного - на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного - на мезо-, мікроцикл, окреме тренувальне заняття; оперативного - на окрему вправу або комплекс вправ.

## **2.7. Початковий відбір до навчальних груп ДЮСШ**

Відбір проводиться тренером-викладачем за допомогою тестування дітей, які виявили бажання займатися мотоциклетним спортом. До участі у тестах допускаються юнаки та дівчата, що пройшли медичний огляд у спортивному диспансері та не мають протипоказань для занять мотоциклетним спортом.

Багаторічні спостереження тренерів-викладачів за підлітками та юнаками, аналіз зібраних даних дозволили знайти найбільш актуальні тестові випробування для зарахування дітей до груп початкової підготовки спортивної школи (додат. 1).

Ці тести дозволяють виявити не тільки, що саме може дитина, але й те, що вона може вміти, тобто виявити її здібності, перспективність занять мотоциклетним спортом. За результатами тестування до груп початкової підготовки зараховуються діти, які отримали відмітки не нижче "задовільно".

З метою визначення рівня підготовленості та виконання вимог Програми навчання для спортсменів груп базової підготовки, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності проводяться



тести - контрольно-перевідні нормативи (додат. 2) за темами навчання, а також вибірково тести, наведені у додат. 1, - для визначення індивідуальних методів ведення навчально-тренувальної роботи та відповідного контролю фізичного розвитку.

## 2.8. Відновлення

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, не можливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення.

У сучасному спортивному тренуванні з великими навантаженнями повторна робота проводиться, як правило, у стані загального й локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсменів після попереднього навантаження. Специфіка процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань залежить від таких чинників: кількість і маса м'язів, що беруть участь у русі; характер та інтенсивність виконаної роботи; ступінь тренуваності спортсмена; вік і стать.

Пошук оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях і мікроциклах, створення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів можна здійснювати у двох напрямках:

- оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- цільове застосування різних відновлювальних засобів.

Питання відновлення вирішуються в ході окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів (додат. 3) носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії; умовно поділяється на три групи - педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Педагогічні засоби відновлення спрямовані на управління працездатністю та перебігом відновлювальних процесів у спортсменів шляхом доцільно організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

До педагогічних відновлювальних засобів відносяться:

- раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;

- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

коригувальні вправи для хребта та стопи;  
дні профілактичного відпочинку.

Медико-біологічні засоби відновлення застосовують для:  
підвищення адаптивності організму до навантажень;  
швидкого зняття гострих форм загального та локального стомлення;  
надолуження енергетичних ресурсів;  
прискорення відновлювальних процесів;  
підвищення працездатності;  
відновлення стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів.

Медико-біологічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;  
нічний сон не менше 8-9 год. на добу, денний (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;

тренування переважно в слушний час: після 8 і до 20 год. (Тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді);

збалансоване 3-4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, полуденок - 10%, вечеря - 20-30% добового раціону;

використання спеціального харчування (вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування);

гігієнічні процедури;

зручний одяг і взуття.

До медико-біологічних входять також спрямовані фізіотерапевтичні засоби відновлення:

душ - теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний);

ванни - хвойна, жемчужна, сольова;

лазні парні або сухоповітряні - 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90°C 2-3 "заходи" по 5-7 хв. (не пізніше, ніж за 5 днів до змагань);

масаж - ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро-;

спортивні розтирання;

електросвітлотерапія - струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Психологічні засоби відновлення вирішують такі питання:

зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості;

швидке відновлення витраченої енергії;

формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі.

Засоби психічного впливу на організм:

організація зовнішніх умов і чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувань;

переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;

ідеомоторне тренування;

психорегулююче тренування.

Відволікаючі заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.

## 2.9. Змагання

Завдання та функції змагань з мотоциклетного спорту - різноманітні. Великі офіційні змагання завершують тривалі етапи підготовки, значною мірою визначають систему відбору спортсменів, організацію та методику їхньої підготовки. Інші змагання можуть бути вибірковими та важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності.

Розрізняють чотири рівня змагань - підготовчі, контрольні, відбірні, основні.

**Підготовчі змагання.** Їх основною метою є адаптація спортсменів до умов змагальної боротьби, вдосконалення техніко-тактичної схеми змагальної діяльності, набуття змагального досвіду.

**Контрольні змагання.** У них перевіряються рівень підготовленості спортсменів, ефективність завершеного етапу підготовки. Результати змагань є основою для складання програми подальшої підготовки. Контрольними можуть бути офіційні змагання різного рівня та спеціально організовані.

**Відбірні змагання.** Такі змагання проводяться з метою виявлення найсильніших спортсменів для участі у наступному етапі змагань.

**Основні змагання.** Головна мета участі в таких змаганнях - перемога або виборювання якомога вищого місця. Спортсменів орієнтують на досягнення максимального результату, повну мобілізацію функціональних можливостей у процесі змагальної боротьби. Ці змагання дають можливість об'єктивно оцінити сили спортсмена, якість проведеної навчально-тренувальної роботи.

Під час планування змагальної практики вихованців керуються такими положеннями:

за станом здоров'я, фізичними та психічними можливостями спортсмен має бути готовий до розв'язання завдань, які поставлені перед ним;

змагання слід добирати так, щоб за спрямованістю та ступенем важкості вони відповідали завданням та особливостям етапу підготовки.

Роль та місце різних змагань суттєво різняться залежно від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах багаторічної підготовки планують тільки підготовчі та контрольні змагання. Змагання проводять рідко, без спеціальної підготовки до них. Їхньою основою є контроль за ефективністю тренувального етапу, що минув, набуття змагального досвіду, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. Із зростанням

кваліфікації спортсменів, на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростає, у змагальну практику вводяться відбірні та основні змагання. Кількість і роль останніх є найбільшими на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

### **3. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Навчально-тренувальний процес планується у відповідності з Програмою для спортивних шкіл. Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу проводяться на основі навчального плану та річного графіку розподілу годин, які передбачають цілорічну організацію тренувальних занять.

Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл:

річний план роботи, який включає аналіз роботи за минулий рік і розділи організаційної, виховної, навчально-тренувальної, спортивної, методичної, фінансово-господарської діяльності, підвищення кваліфікації, роботи із загальноосвітніми навчальними закладами, медичного забезпечення, роботи з батьками, внутрішнього шкільного контролю;

календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів;

тарифікаційний список тренерів-викладачів;

план комплектування навчальних груп;

особисті картки спортсменів, тренерів-викладачів;

заяви вихованців;

списки навчальних груп;

книга обліку та видачі свідоцтв про закінчення спортивної школи;

протоколи засідань тренерської ради;

розклад занять;

Навчальна програма з мотоциклетного спорту, затверджена Міністерством молоді та спорту України;

річні статистичні звіти за встановленою формою;

індивідуальні плани підготовки вихованців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; навчально-тренувальні плани для груп початкової та базової підготовки;

протоколи виконання нормативів вихованцями спортивної школи;

книга обліку виступів на змаганнях (протоколи змагань, виписки з протоколів);

книга обліку розрядників та присвоєння спортивних звань;

журнали обліку роботи кожної навчальної групи;

журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки під час навчально-тренувальної та змагальної роботи з вихованцями.

### **3.1. Принципи та побудова навчального плану підготовки**

Основні принципи побудови роботи у навчально-тренувальних групах - послідовність у процесі навчання та тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, вивчення особливостей кожного вихованця, дотримання вимог індивідуального підходу.

Річний план тренування будується на засадах календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Провідна тенденція Програми - опанування юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів ведення перегонів з мотоциклетного спорту, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах підготовки.

Показниками роботи спортивної школи є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості вихованців, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки.

Навчальний процес у кожній групі з відповідної дисципліни мотоциклетного спорту планується на основі навчального плану, Програми, кваліфікаційних вимог Федерації мотоциклетного спорту України та річних графіків розрахунку навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні й практичні заняття з відповідних розділів підготовки. На теоретичних заняттях вивчаються питання з технічної підготовки спеціальних спортивних мотоциклів, особливості їхніх конструкцій, удосконалення техніки й тактики ведення перегонів на спеціальних спортивних мотоциклах, анатомія, фізіологія, психологія, гігієна, лікарський контроль, підготовка до виконання атестаційних вимог - тестів. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях в спортивній школі та на календарних змаганнях Федерації мотоциклетного спорту України.

Процес становлення спортивної форми, як оптимальної готовності вихованця до виступу в змаганнях, відбувається за наступними фазами:

- створення передумов та становлення спортивної форми;
- тимчасове збереження спортивної форми;
- тимчасове втрачання спортивної форми.

Це відбивається у розподілі річного циклу на три періоди (макроцикли) тренування (крім груп початкової підготовки) - підготовчий, змагальний, перехідний (відновлювальний).

### **3.2. Періоди спортивної підготовки спортсменів-мотоциклістів**

Підготовчий період (листопад - березень) поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

Загальнопідготовчий етап складається з двох мезоциклів - утягувального та базового.

В утягувальному мезоциклі зміст тренування підпорядкований переважно основному завданню - поступово підводити організм спортсменів до напруженої тренувальної роботи.

У базовому мезоциклі зміст тренування має бути спрямований на закладання фундаменту майбутньої спортивної форми - підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, швидко-силових якостей, спритності, технічного рівня, техніко-тактичних дій тощо.

Спеціально-підготовчий етап також поділяється на два мезоцикли - контрольно-підготовчий та передзмагальний. У контрольно-підготовчому мезоциклі тренувальна робота поєднується з участю в контрольно-тренувальних змаганнях, у передзмагальному - зміст тренувального процесу полягає у набутті вихованцями спортивної форми, яка у подальшому буде вдосконалюватися.

Завдання: зміцнення здоров'я спортсменів, поліпшення загальної фізичної підготовленості, вивчення базової техніки й тактики мотоциклетного спорту, удосконалення вольових якостей, підготовка до виконання атестаційних вимог для відповідної вікової групи.

Змагальний період (квітень - жовтень).

Завдання: подальший розвиток фізичних, вольових якостей, психологічної підготовленості; вивчення та удосконалення базової техніки й тактики ведення перегонів; досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка до участі в змаганнях; придбання суддівських навичок. Тривалість періоду для груп базової підготовки 5-6 міс., для груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності 6-7 міс.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів - змагальні та проміжні. Змагальні мезоцикли включають підготовку до змагань, участь у змаганнях та відновлення, проміжні передбачаються між змагальними, будуються як підтримувальні.

Перехідний мезоцикл починається після завершення змагань. У цьому мезоциклі здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю.

Перехідний період (серпень) - відновлювальний.

Завдання: зниження навантаження; активний відпочинок; підтримання досягнутої загальної та спеціальної фізичної підготовленості; активне використання впливу зовнішніх чинників середовища (сонце, повітря, вода) у відновлювальних та загальноорозвивальних заняттях.

Проведення спортивно-оздоровчих та навчально-тренувальних зборів (таборів). Тривалість - 18 днів.

Річний розподіл навчальних годин у заняттях наданий у табл. 6.

Розподіл навчального матеріалу в річному циклі підготовки, год.

Тема заняття	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання:									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Вступне заняття	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Технічна підготовка - усього	70	90	118	118	148	160	210	220	232	260
Теорія	20	37	65	65	84	80	100	100	100	100
Практика	50	53	53	53	64	80	110	120	132	160
Спеціальна підготовка - усього	134	166	219	270	346	430	514	576	618	692
Теорія	34	34	44	44	100	125	100	100	100	110
Практика	100	132	175	226	246	305	414	476	518	582
Загальнофізична підготовка	38	54	116	151	170	170	182	186	196	239
Спеціальна фізична підготовка	34	50	109	127	170	158	170	182	192	225
Правила та суддівство змагань - усього	32	52	54	54	94	114	164	180	210	240
Теорія	21	31	43	43	44	56	60	80	100	100
Практика	11	21	11	11	50	58	104	100	110	140
Заключне заняття	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

### 3.3. Структура навчально-тренувального заняття

При плануванні навчально-тренувального заняття тренер-викладач повинен дотримуватись наступного структурного розподілу за розділами навчання, враховуючи, що за час заняття необхідно довести до вихованців як практичний, так і теоретичний матеріал:

#### 1. Технічна підготовка:

теоретичне заняття (проводиться у класі);

перерва 5-10 хв.;

практичне заняття (проводиться у лабораторії для практичних занять);

10 хв. на особисту гігієну спортсмена.

#### 2. Спеціальна підготовка:

теоретичне заняття (проводиться у класі);

перерва 5-10 хв.;

практичне заняття на спеціалізованих трасах або спеціально обладнаних майданчиках. Після заняття - 10 хв. на особисту гігієну спортсмена.

3. Правила та суддівство змагань:  
теоретичні заняття (проводяться у класі);  
перерва 5-10 хв.;  
практичні заняття (проводяться під час внутрішньошкільних змагань з мотоциклетного спорту чи змагань національного рівня).
4. Загальнофізична підготовка. Заняття по 15-20 хв. з 5-хвилинними перервами.
5. Спеціальна фізична підготовка. Заняття по 15-20 хв. з 5-хвилинними перервами.

### 3.4. Робочий план заняття

З метою систематизації навчального матеріалу, що надається під час заняття, тренер-викладач відповідно до Програми навчання складає робочий план заняття.

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та Програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний та детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати за етапами навчання, а при текстуальному - на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять надається теоретичний та практичний матеріал, який потрібно вивчити на даному етапі підготовки. Тренер-викладач відмічає (хрестиками), на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні вправи та вказує час, який відводиться на них протягом заняття.

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття: конкретний зміст кожної частини заняття та дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття складається за такою формою:

- дата, тема, завдання заняття;
- місце проведення заняття, інвентар;
- зміст заняття - у підготовчій, основній та заключній частинах, дозування, методичні вказівки;
- домашнє завдання;
- підпис тренера-викладача.



## 4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

### 4.1. Групи початкової підготовки

#### 4.1.1. Організація та методика відбору

До груп початкової підготовки зараховуються діти, що пройшли медичний контроль у спортивному диспансері, не мають протипоказань лікаря для занять мотоциклетним спортом та виконали нормативи за тестами з оцінкою не нижче "задовільно" (див. додат. 1).

Показники оцінки:

наявність профільних якостей, які визначають ефективну діяльність у мотоциклетному спорті;

ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу та обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки;

показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, які переважають; координаційна здібність; швидкість навчання маневрування спеціальних спортивних мотоциклів та оволодіння технічними знаннями з конструкції спеціальних мотоциклів);

психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-чинників).

#### 4.1.2. Зміст та планування підготовки

Зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, формування, розвиток швидкості, спритності та координації рухів. Вивчення спеціальних підготовчих вправ, основних елементарних методів керування спеціальними спортивними мотоциклами та оволодіння початковими технічними знаннями відповідно до вимог кваліфікаційного тесту для груп початкової підготовки. Вивчення правил поведінки на заняттях, правил спортивного етикету відповідно до вимог Федерації мотоциклетного спорту України. Вивчення дихальних вправ, вправ для відновлення організму; засвоєння правил особистої гігієни.

Навчальний план (табл. 7) у групах початкової підготовки складається за розділами навчання. Заняття проводяться за планом-графіком (табл. 8, 9).

Таблиця 7

Тематичний план занять для груп початкової підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
Вступне заняття	2	2
Технічна підготовка - усього	70	90
Матеріали та інструменти, обладнання, екіпірування	8	14
Елементарна технічна графіка	8	14
Будова спеціального спортивного мотоцикла	48	56



Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Технічна підготовка - усього	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	90
Теорія	4	4	4	4	4	4	4	5	4	-	-	-	37
Практика	6	6	6	6	6	6	6	5	6	-	-	-	53
Спеціальна підготовка - усього	3	13	13	13	14	14	15	19	16	25	12	9	166
Теорія	-	4	4	4	4	4	4	6	4	-	-	-	34
Практика	3	9	9	9	10	10	11	13	12	25	12	9	132
Загальнофізична підготовка	8	4	4	4	2	2	2	5	4	3	4	12	54
Спеціальна фізична підготовка	8	4	4	4	4	4	4	-	4	3	6	5	50
Правила, суддівство змагань - усього	4	4	4	4	4	4	4	-	-	4	12	8	52
Теорія	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	7	8	31
Практика	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	5	-	21
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Усього:	35	35	35	35	34	34	35	34	34	35	34	36	416

#### 4.1.3. Основний програмний матеріал

Структура річного циклу складається з трьох періодів: підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагального (період основних змагань); перехідного.

#### Програма занять

##### 1. Вступне заняття

Значення техніки в житті людини; технічні види спорту; порядок і план роботи групи; техніка безпеки під час проведення занять.

##### 2. Технічна підготовка

Матеріали, інструменти, екіпірування спортсменів.

1. Матеріали та напівфабрикати, що застосовуються в роботі; інструменти та обладнання для роботи; правила користування інструментами

та обладнанням; організація робочого місця; ввідний інструктаж з Правил техніки безпеки під час занять; екіпірування спортсменів та механіків.

Практичні заняття: оволодіння навичками користування слюсарним інструментом, виконання робіт із збірки-розбірки, очищення та фарбування деталей.

## 2. Елементарна технічна графіка.

Технічний малюнок, ескіз, креслення та різниця між ними; читання креслення; розмітка; плоске та об'ємне зображення, габаритні розміри, масштаби збільшення та зменшення. Інструменти та прилади; малювання та креслення по клітинках.

Практичне заняття: застосування креслярських інструментів; виконання простих технічних малюнків та креслень.

## 3. Будова спеціального спортивного мотоцикла.

Основні частини, вузли та деталі спеціального спортивного мотоцикла; двигуни, що встановлюються на спеціальних спортивних мотоциклах; дисципліни мотоциклетного спорту; класи спеціальних спортивних мотоциклів.

Практичне заняття: технічне обслуговування та ремонт спеціальних спортивних мотоциклів.

4. Експерсії (6 год.) до Центру технічної творчості молоді та спортивно-технічних клубів ТСО України, відвідування місцевих меморіальних музеїв.

## 3. Спеціальна підготовка

### 1. Навчальна їзда, початкові вправи.

Керованість мотоцикла та вплив на неї погодних умов; підготовка спеціального спортивного мотоцикла для використання у різних метеорологічних умовах; керування спеціальним спортивним мотоциклом у різних екстремальних ситуаціях; тактика ведення перегонів.

Практичне заняття: виконання вправ за планом підготовки початківців; посадка водія; пуск двигуна; перемикання передач на нерухомому спеціальному спортивному мотоциклі; розгін по прямій; рух по ускладненій трасі; маневрування.

### 2. Психологічна підготовка (додат. 4)

Вольові якості спортсменів та методи їх виховання; спрямованість загальної психологічної підготовки на досягнення командного результату; побудова та підтримання сприятливого психологічного клімату в команді.

## 4. Загальнофізична підготовка

Стройові вправи: загальне поняття про стрій та команди; шеренга, колона, фронт, фланг, дистанція, інтервал; попередні та виконавчі команди;

Загальнорозвивальні вправи: вправи з предметами та без них, вправи з обтяженням (набивними м'ячами, гантелями, еспандерами); рухливі ігри та естафети; легкоатлетичні вправи.

Обов'язкові вправи, за якими проводиться тестування: метання гранати; підтягування на поперечці; згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, на пальцях; присідання; піднімання ніг у висі на поперечці;

піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання тулуба з положення лежачи на животі; гімнастичний місток.

#### 5. Спеціальна фізична підготовка

Вправи для м'язів кисті та пальців: згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного м'яча, гумового кільця чи кистевого еспандеру.

Вправи для м'язів рук та плечового пояса: віджимання в упорі лежачи; випрямлення рук з гантелями; розгинання рук у боки з гантелями.

Вправи для м'язів ніг: присідання на двох ногах.

Відновлювальні заходи: різновиди масажу, мануальна терапія, світлові та теплові процедури; гігієнічні засоби.

Обов'язкові вправи, за якими проводиться тестування: техніка ніг по повітрю; стрибки на скакалці, через палку у власних руках.

#### 6. Правила та суддівство змагань

Мотоциклетний спорт; змагання з мотоциклетного спорту; види мотоциклетного спорту; історія розвитку мотоциклетного спорту; сигнальні прапори.

Практичне заняття: підготовка майданчика до внутрішньошкільних змагань; участь у суддівстві внутрішньошкільних змагань в якості асистентів суддів.

#### 7. Заключне заняття

Підбиття підсумків роботи групи за рік, нагородження кращих вихованців, рекомендації щодо роботи в перехідний період.

#### 4.1.4. Змагальна практика

Участь у внутрішньошкільних, районних змаганнях, вікторинах, конкурсах з мотоциклетного спорту.

#### 4.1.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

У групах початкової підготовки спортсменам потрібно скласти контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості (див. додат. 2).

### 4.2. Групи базової підготовки

#### 4.2.1. Організація та методика відбору

На етапі попередньої базової підготовки перед тренером-викладачем постає завдання виявлення у вихованців здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, а також функціонального потенціалу резервних можливостей організму спортсменів. Оцінюються за показниками:

можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату;

використання аеробного та анаеробного потенціалів для вдосконалення спеціальних якостей спортсмена, що виявляються при впевненому маневруванні на спеціальних спортивних мотоциклах;

ефективність реалізації координаційного потенціалу під час засвоєння техніки й тактики ведення перегонів;

ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйнять (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль) - показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів;

техніка керування спеціальним спортивним мотоциклом;

освоєння конструктивних особливостей спеціального мотоциклу.

#### 4.2.2. Зміст та планування підготовки

##### **Групи базової підготовки 1- 2-го років навчання**

Зміцнення здоров'я; всебічна фізична підготовка - розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини), зв'язкового апарата. Подальше вивчення спеціальних вправ, гімнастичних та акробатичних прийомів.

Вивчення основних методів і принципів ведення перегонів, основних конструктивних особливостей спеціальних спортивних мотоциклів.

Участь у семінарах; складання відповідних контрольно-перевідних тестів; участь у планових змаганнях; перебування в дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах. Вивчення історії розвитку мотоциклетного спорту.

##### **Групи базової підготовки 3-4-го років навчання**

Удосконалення всебічної фізичної підготовленості: посилений розвиток швидко-силових якостей, витривалості, пристосування до психічно-емоційного і фізичного стресу. Вивчення стратегії спортивної підготовки, тактики й методики розвитку в мотоциклетному спорті. Регулярна участь у календарних змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах. Участь у змагальній діяльності в якості судді; стажування й вивчення методики викладання мотоциклетного спорту в молодших групах. Удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом, поглиблене вивчення конструкції спеціального спортивного мотоцикла. Засвоєння методик реабілітації й саморегуляції, вивчення засад масажу.

Складання відповідних контрольно-перевідних тестів; активне вивчення психології та філософії мотоциклетного спорту.

Навчальний план (табл. 10) у групах базової підготовки складається за розділами навчання. Заняття проводяться за планом-графіком (табл. 11-14).

Таблиця 10

Тематичний план занять для груп базової підготовки 1-4-го років навчання

Тема заняття	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Вступне заняття	4	4	4	4
Технічна підготовка - усього	118	118	148	160
Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань	60	60	76	80
Класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів	48	48	58	60
Технічне забезпечення тренувального процесу	6	6	10	16
Організаційні заходи безпеки	4	4	4	4
Спеціальна підготовка - усього	219	270	346	430
Тактична підготовка спортсменів. Техніка й тактика мотоциклетного спорту. Теорія швидкісного руху мотоцикла	26	30	80	30
Поелементні тренування	86	110	126	194
Відпрацювання та удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом	89	116	128	194
Психологічна підготовка	18	14	12	12
Загальнофізична підготовка	116	151	170	158
Спеціальна фізична підготовка	109	127	170	170
Правила та суддівство змагань	54	54	94	114
Заключне заняття	4	4	4	4
Усього:	624	728	936	1040

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	14	12	14	12	14	12	14	12	14	-	-	-	118
Теорія	7	8	7	7	7	8	7	7	7	-	-	-	65
Практика	7	4	7	5	7	4	7	5	7	-	-	-	53
Спеціальна підготовка - усього	14	16	16	16	18	16	16	18	16	27	24	22	219
Теорія	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	2	-	44
Практика	10	12	12	12	14	12	12	12	12	23	22	22	175

Продовження табл. 11

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Загальнофізична підготовка	10	10	8	10	6	10	8	10	12	14	6	12	116
Спеціальна фізична підготовка	6	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	6	109
Правила, суддівство змагань - усього	4	4	4	4	4	4	4	2	-	4	12	8	54
Теорія	3	3	3	3	3	3	3	2	-	3	10	7	43
Практика	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	2	1	11
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	14	12	14	12	14	12	14	12	14	-	-	-	118
Теорія	7	8	7	7	7	8	7	7	7	-	-	-	65
Практика	7	4	7	5	7	4	7	5	7	-	-	-	53
Спеціальна підготовка - усього	23	22	22	22	25	22	20	22	19	27	29	17	270
Теорія	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	2	-	44
Практика	19	18	18	18	21	18	16	16	15	23	27	17	226
Загальнофізична підготовка	6	10	13	13	13	14	14	15	13	15	10	15	151
Спеціальна фізична підготовка	10	13	8	10	5	9	8	10	15	14	9	16	127
Правила, суддівство змагань - усього	4	4	4	4	4	4	4	2	-	4	12	8	54
Теорія	3	3	3	3	3	3	3	2	-	3	10	7	43
Практика	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	2	1	11
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	61	61	61	61	61	61	60	61	61	60	60	60	728



Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехід- ний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	16	16	16	16	16	16	16	18	18	-	-	-	148
Теорія	9	9	9	9	9	9	10	10	10	-	-	-	84
Практика	7	7	7	7	7	7	6	8	8	-	-	-	64
Спеціальна підготовка - усього	26	26	26	26	30	26	29	25	30	38	36	28	346
Теорія	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Практика	16	16	16	16	20	16	19	15	20	28	36	28	246
Загальнофізична підготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	13	16	170
Спеціальна фізична підготовка	10	14	14	14	10	14	12	14	15	20	17	16	170
Правила, суддівство змагань - усього	8	8	8	8	8	8	7	7	-	6	12	14	94
Теорія	5	5	5	5	5	5	4	5	-	3	-	2	44
Практика	3	3	3	3	3	3	3	2	-	3	12	12	50
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 4-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехід- ний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	18	18	18	18	18	18	16	18	18	-	-	-	160
Теорія	9	9	9	9	9	9	9	9	8	-	-	-	80
Практика	9	9	9	9	9	9	7	9	10	-	-	-	80
Спеціальна підготовка - усього	32	36	34	36	38	38	38	34	34	42	36	32	430

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теорія	12	12	12	12	12	12	12	12	15	14	-	-	125
Практика	20	24	22	24	26	26	26	22	19	28	36	32	305
Загальнофізична підготовка	8	12	12	12	8	10	8	14	20	22	24	20	170
Спеціальна фізична підготовка	14	12	12	12	12	12	14	12	14	14	14	16	158
Правила, суддівство змагань - усього	10	10	10	10	10	10	10	10	-	8	12	14	114
Теорія	3	3	3	4	3	4	3	4	-	3	12	14	56
Практика	7	7	7	6	7	6	7	6	-	5	-	-	58
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	86	88	86	88	86	88	86	88	86	86	86	86	1040

#### 4.2.3. Основний програмний матеріал

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів:

підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий;

змагального (період основних змагань);

перехідного.

#### Програма занять

##### 1. Вступне заняття

Мотоциклетний спорт та його історія; розвиток мотоциклетного спорту в Україні; Міжнародна Федерація мотоциклетного спорту; Федерація мотоциклетного спорту України (ФМСУ). Загальна характеристика мотоциклетних перегонів, спеціальних трас для їх проведення. Орієнтовна оцінка майстерності спортсменів-мотоциклістів; аналіз спортивних результатів сучасних мотоциклетних перегонів в Україні та за кордоном; аналіз спортивних результатів чемпіонатів України та Кубків з відповідних дисциплін мотоциклетного спорту.

##### 2. Технічна підготовка

1. Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань.

Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань. Основні вимоги до двигунів спортивного мотоцикла: індикаторна потужність двигуна та його характеристики; механічні втрати у двигуні; ефективна потужність та її зміни залежно від

кількості обертів двигуна; способи збільшення потужності двигуна; збільшення ступеня стискання, підвищення коефіцієнту наповнення, збільшення кількості обертів, зменшення витрат на тертя, підбір палива. Основні чинники, що впливають на потужність двигуна: конструкція камери згоряння, розмірність та кількість клапанів; фази газорозподілу; правильне встановлення запалення, якість робочої суміші та коефіцієнт наповнення, конструкція карбюратора; розташування та кількість свічок; кількість залишкових газів, коефіцієнт корисної дії. Поняття про тепловий баланс, форсування двигуна; карбюратори, що використовуються; підбір елементів випускного тракту. Електрообладнання та особливості системи запалення спортивних мотоциклів; особливості конструкції агрегатів та вузлів ходової частини; механізми керування.

Ознайомлення з технічними характеристиками спортивних мотоциклів; нові рішення в конструкції двигуна та ходової частини спортивних мотоциклів. Заходи, спрямовані на підвищення амортизаційних властивостей мотоцикла; особливості конструкції передньої та задньої підвісок; властивості мотоцикла до подолання нерівностей, можливість здійснення стрибків.

Нові тенденції в розвитку мотоциклетних шин; можливість на різноманітних ґрунтах і за різних метеорологічних умов. Досвід підготовки мотоциклів визнаними механіками. Аналіз сходу з дистанції за технічними причинами; контроль технічного стану мотоцикла перед стартом.

2. Класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів.

Міжнародна класифікація спеціальних спортивних мотоциклів; Спортивна класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів в Україні. Розподіл мотоциклів на класи; зовнішнє оформлення мотоциклів.

Практичне заняття: визначення відповідності мотоциклів до класу, відповідності зовнішнього оформлення мотоциклів до технічних вимог.

3. Технічне забезпечення тренувального процесу.

Методи транспортування спеціальних спортивних мотоциклів до місця тренувань, змагань; забезпечення виробничої бази для проведення ремонтних робіт зі спеціальними спортивними мотоциклами. Методи підвищення кваліфікації механіків. Розробка системи взаємного зв'язку та взаємного сповіщення між членами команди; розробка умовних сигналів про початок тренувань, їх завершення або вимушену перерву.

Практичне заняття: виготовлення обладнання або підготовка до використання причепів для транспортування спеціальних спортивних мотоциклів до місця тренувань або змагань; здійснення герметизації або консервування окремих вузлів та деталей на час транспортування.

4. Організаційні заходи безпеки.

Основні нормативні документи із забезпечення проведення навчально-тренувального процесу та змагань; обов'язки організаторів, суддів, тренерів-викладачів, спортсменів та механіків щодо дотримання заходів безпеки. Забезпечення медичного обслуговування та протипожежної безпеки під час

тренувань та змагань; відповідальність за нещасних випадків під час тренувань та змагань. Медична допомога у разі травмування або нещасних випадків; вміст аптечки першої медичної допомоги та інструкція щодо її використання.

Практичне заняття: практичні заходи з надання першої медичної допомоги при травмах та нещасних випадках; уміння користуватись засобами надання першої медичної допомоги; відпрацювання практичних навичок фізичного самоконтролю.

### 3. Спеціальна підготовка

1. Тактична підготовка спортсменів. Техніка й тактика мотоциклетного спорту. Теорія швидкісного руху мотоцикла.

Характеристика основних сил та моментів, що діють на мотоцикл; система "гонщик-мотоцикл" та її основні характеристики. Розподіл ваги на переднє та заднє колеса при переміщеннях гонщика; моментні характеристики в поздовжній та поперечній площинах; сили та моменти, що діють на переднє та заднє колеса мотоцикла. Характеристика сил при гальмуванні; сили та моменти при русі без бокового ковзання коліс, "вкочування" із занесенням заднього колеса, "силове" ковзання із занесенням обох коліс, ковзання всіх коліс.

Стійкість мотоцикла у поздовжній та поперечній площинах; конструкція передньої вилки та її стійкість; гіроскопічність моменту колеса та його вплив на стійкість та керованість мотоцикла.

Максимальне використання динамічних можливостей "гонщик-мотоцикл" при спортивному керуванні мотоциклом у змагальному режимі.

Практичні заняття: ознайомлення зі спеціальними спортивними мотоциклами; визначення відповідності спеціального спортивного мотоцикла до класу; особливості руху мотоцикла в різних дорожніх умовах; динамічні особливості старту та розгону; рух мотоцикла на повороті. Особливості руху мотоцикла на перепонах, із зниженим коефіцієнтом зчеплення. Динаміка руху та керованість мотоциклом при виконанні стрибків.

#### 2. Поелементні тренування.

Методи підбору та обладнання трас для проведення навчально-тренувального процесу та змагань; засади високого спортивного результату в мотоциклетному спорті - вміння використовувати надійність за максимальної швидкості руху під час перегонів; оволодіння навичками швидкісного проходження окремих ділянок траси або їхніх серій.

Практичне заняття: план та програма кожного тренування реалізуються у послідовному переході від одних тренувальних елементів до інших з підвищенням швидкості руху (від оволодіння навичками проходження одного повороту до оволодіння навичками проходження серії поворотів); порівняльний аналіз хронометражу окремих тренувальних елементів для різного контингенту вихованців; відпрацювання старту.

3. Відпрацювання та удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом.

Особливості змагальної діяльності спортсменів; визначення головних напрямків розвитку змагальних навичок. Характеристика елементів техніки спортивного та швидкісного водіння; біомеханіка основних положень гонщика та його рухів при керуванні мотоциклом. Термінологія технічних прийомів та їх класифікація; положення гонщика на мотоциклі; різновиди посадки, стійка та її різновиди, вплив посадки на стійкість системи "гонщик-мотоцикл-траса"; динаміка старту та розгону, їхній фазовий характер. Техніка старту та набору швидкості; положення гонщика на старті та при розгонах; дроселювання. Перемикання передач при наборі швидкості та уповільненнях; вибір обертів двигуна. Техніка гальмування та її різновиди, визначення окремих фаз; комбінування способів гальмування; ступінчасте та повільне уповільнення. Втрачання керованості та стійкості при блокуванні коліс мотоцикла. Техніка проходження поворотів; способи подолання поворотів.

Рух гонщика при проходженні поворотів у вигляді окремих фаз - підхід, вхід, рух по дузі, вихід; особливості та вплив посадки в повороті; перерозподіл ваги за осями мотоцикла и використання цього чинника; підтримка рівноваги й балансування в поперечній площині при русі в повороті. Техніка подолання нерівностей; види та класифікація нерівностей, способи їх подолання. Стрибки на спуск та вистрибування методом "постріл"; рух гонщика при виконанні стрибків та їхній фазовий характер: підхід, відрив, політ, приземлення; балістичні особливості руху в безопрірній фазі; складно-координаційні стрибки на мотоциклі.

Техніка керування мотоциклом на задньому колесі та її використання; особливості стабілізації та амортизації системи "гонщик-мотоцикл" при подоланні нерівностей, техніка їх подолання.

Практичне заняття: проведення тренувань на трасі з включенням усіх спеціальних ділянок (на яких були проведені тренування в період проходження окремих тем занять); закріплення в процесі тренувань навичок, напрацьованих під час навчання, практичних занять та тренувань.

#### 4. Психологічна підготовка.

Особливості передстартових психічних станів; вольові якості спортсменів та методи їх виховання. Спрямованість загальної психологічної підготовки на досягнення результату; психологічна модель спортсмена-мотоцикліста. Методи саморегуляції психіки; аутогенне тренування; психологічні риси тренера та спортсмена (див. додат. 4).

#### 4. Загальнофізична підготовка

Підвищення функціональних можливостей організму; розширення об'єму рухових навичок; засоби розвитку сили, швидкості, витривалості. Відновлювальні заходи; використання легкоатлетичних, гімнастичних, акробатичних вправ; спортивні ігри.

Обов'язкові вправи, за якими проводиться тестування: метання гранати; підтягування на поперечці; згинання-розгинання рук в упорі лежачи - на кулаках, на пальцях; присідання; піднімання ніг у висі на поперечці; піднімання тулуба з положення лежачи; розгинання тулуба з положення лежачи на животі; гімнастичний місток.

## 5. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток швидкості реакцій (простої, складної, ситуативної) стосовно до водіння спеціального спортивного мотоцикла; засоби розвитку спеціальної витривалості; підбір комплексу вправ для різного контингенту спортсменів.

Вправи для м'язів кисті та пальців: згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного м'яча, гумового кільця чи кистьового еспандеру.

Вправи для м'язів рук та плечового пояса: віджимання в упорі лежачи; випрямлення рук з гантелями; розгинання рук з гантелями у боки.

Вправи для м'язів ніг: присідання на двох ногах; наклони з прямим тулубом; присідання на одній нозі; швидка зміна положення ніг з випадом, руки в боки; підскоки на двох ногах.

Обов'язкові вправи, за якими проводиться тестування: техніка ніг по повітрю; стрибки на скакалці; стрибки через палку у власних руках.

## 6. Правила та суддівство змагань

Основні нормативні документи, що визначають систему проведення змагань; Правила змагань з мотоциклетного спорту; особливості суддівства та визначення залікових результатів (особистих та командних). Технічні вимоги та класифікація спеціальних спортивних мотоциклів, що беруть участь у змаганнях; зміни та доповнення до технічних вимог; допуск спеціальних спортивних мотоциклів до змагань; перевірка спеціальних спортивних мотоциклів перед стартом та після фінішу. Організатор змагань; вибір місця та часу проведення змагань; права та обов'язки організатора змагань та членів Організаційного комітету. Суддівська колегія; права та обов'язки суддів; розподіл функцій суддів під час тренувань та змагань. Суддівська документація та її оформлення; служба інформації. Ритуал проведення змагань; права та обов'язки учасників; система стартів; система проведення кваліфікаційних заїздів; суддівський та особистий хронометраж; облік пройдених кіл; розмітка траси змагань; суддівські прапори та їх значення. Система взаємодії тренерів, спортсменів та механіків; система проведення змагань; вимоги до етики поведінки спортсменів на трасі.

Практичне заняття: підготовка майданчика для внутрішньошкільних змагань; участь у підготовці траси змагань; здійснення суддівства на змаганнях різного рівня в якості асистентів суддів.

## 7. Заключне заняття

Підбиття підсумків роботи групи за рік; нагородження кращих вихованців; рекомендації щодо роботи в перехідний період; перспективи роботи у наступному навчальному році.

### 4.2.4. Змагальна практика

Участь у внутрішньошкільних, районних та всеукраїнських змаганнях, вікторинах, конкурсах з мотоциклетного спорту.

#### 4.2.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

У групах базової підготовки спортсменам потрібно скласти контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості (див. додат. 2) та виконати нормативи III розряду.

### **4.3. Групи спеціалізованої підготовки**

#### 4.3.1. Організація та методика відбору

Складання контрольно-перевідних нормативів - виконання відповідних тестів:

1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик вихованців до критеріїв та модельних характеристик спортсменів-мотоциклістів міжнародного рівня.

2. Стан функціональних резервів спортсменів та динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренуваності;

3. Рівень та різнобічність технічної підготовленості, арсенал технічних знань, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів під час ведення перегонів;

4. Стійкість до змагальних стресів - здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань, стабільність технічних навичок та координації;

5. Здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція перегонів, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір техніки рухів відношення до справи, інші психологічні характеристики.

#### 4.3.2. Зміст та планування підготовки

Удосконалення всебічної фізичної підготовки; посилений розвиток швидко-силових якостей, витривалості; пристосування до психічно-емоційного та фізичного стресу. Вивчення стратегії спортивної підготовки, тактики й методики ведення перегонів на спеціальних спортивних мотоциклах. Регулярна участь у календарних змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах. Участь у змагальній діяльності в якості судді; стажування й вивчення методики викладання в молодших групах. Освоєння методик реабілітації й саморегуляції, вивчення засад масажу.

Вивчення формальних вправ підвищеної складності.

Навчальний план (табл. 15) у групах складається за розділами навчання. Заняття проводяться за планом-графіком (табл. 16-18).

Таблиця 15

Тематичний план занять для груп спеціалізованої підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Вступне заняття	4	4	4
Технічна підготовка - усього	210	220	232
Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоциклу до змагань	90	100	100
Класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів	20	20	20
Технічне забезпечення тренувального процесу	20	20	20
Організаційні заходи безпеки	80	80	92
Спеціальна підготовка - усього	514	576	618
Тактична підготовка спортсменів. Техніка й тактика мотоциклетного спорту. Теорія швидкісного руху мотоцикла	50	60	90
Поелементні тренування	135	196	228
Відпрацювання та удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом	289	280	260
Профілактика травматизму, перша медична допомога	20	20	20
Психологічна підготовка	20	20	20
Загальнофізична підготовка	170	186	196
Спеціальна фізична підготовка	182	182	192
Правила та суддівство змагань	164	180	210
Заклучне заняття	4	4	4
Усього:	1248	1352	1456

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	24	24	24	24	24	22	24	22	22	-	-	-	210
Теорія	12	12	12	11	11	11	11	10	10	-	-	-	100
Практика	12	12	12	13	13	11	13	12	12	-	-	-	110
Спеціальна підготовка - усього	38	38	38	38	44	42	40	40	50	50	52	44	514
Теорія	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100



Продовження табл. 16

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Практика	28	28	28	28	34	32	30	30	40	40	52	44	414
Загальнофізична підготовка	10	16	16	16	10	12	10	10	16	24	22	20	182
Спеціальна фізична підготовка	14	12	12	12	12	14	16	18	16	14	14	16	170
Правила, суддівство змагань - усього	14	14	14	14	14	14	14	14	-	16	16	20	164
Теорія	4	4	4	4	4	4	3	4	-	3	12	14	60
Практика	10	10	10	10	10	10	11	10	-	13	4	6	104
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць:												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	26	24	26	24	26	22	26	22	24	-	-	-	220
Теорія	12	12	12	11	11	11	11	10	10	-	-	-	100
Практика	14	12	14	13	15	11	15	12	14	-	-	-	120
Спеціальна підготовка - усього	44	46	44	48	46	48	48	44	50	54	54	50	576
Теорія	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Практика	34	36	34	38	36	38	38	34	40	44	54	50	476
ЗФП	14	12	12	12	16	16	16	22	22	14	14	16	186
СФП	10	16	16	16	10	12	10	10	16	24	22	20	182
Правила, суддівство змагань - усього	14	14	14	14	14	14	14	14	-	20	24	24	180
Теорія	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	12	14	80
Практика	8	8	8	8	8	8	8	8	-	14	12	10	100
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	112	112	112	114	112	112	114	112	112	112	114	114	1352

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	28	28	28	28	26	22	26	22	24	-	-	-	232
Теорія	12	12	12	11	11	11	11	10	10	-	-	-	100
Практика	16	16	16	17	15	11	15	12	14	-	-	-	132
Спеціальна підготовка - усього	47	48	47	50	51	52	50	49	55	57	58	54	618
Теорія	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Практика	37	38	37	40	41	42	40	39	45	47	58	54	518
Загальнофізична підготовка	14	12	12	12	16	16	16	22	24	16	17	19	196
Спеціальна фізична підготовка	10	16	16	14	10	14	12	12	18	28	22	20	192
Правила, суддівство змагань - усього	18	18	18	18	18	18	18	16	-	20	24	24	210
Теорія	10	10	10	10	8	8	6	6	-	6	12	14	100
Практика	8	8	8	8	10	10	12	10	-	14	12	10	110
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	121	122	121	122	121	122	122	121	121	121	121	121	1456

#### 4.3.3. Основний програмний матеріал

Структура річного циклу залишається традиційною, складається з трьох періодів:

- підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий;
- змагального (період основних змагань);
- перехідного.

#### Програма занять

##### 1. Вступне заняття

Мотоциклетний спорт та його історія; розвиток мотоциклетного спорту в Україні. Мотокрос та шосейно-кільцеві перегони - як дисципліни мотоциклетного спорту, їхня історія. Міжнародна Федерація мотоциклетного спорту; Федерація мотоциклетного спорту України (ФМСУ). Загальна характеристика мотоциклетних кільцевих перегонів, мотокросів; спеціальні траси для проведення кільцевих перегонів, мотокросу. Орієнтовна оцінка

спортивної майстерності спортсменів-мотоциклістів; аналіз спортивних результатів сучасних перегонів на мотоциклах в Україні та за кордоном; аналіз спортивних результатів чемпіонатів України та Кубків з мотоциклетного спорту.

## 2. Технічна підготовка

1. Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань.

Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань; основні вимоги до двигунів спортивного мотоцикла. Індикаторна потужність двигуна та його характеристики; механічні втрати у двигуні; ефективна потужність та її зміни залежно від кількості обертів двигуна. Способи збільшення потужності двигуна: збільшення ступеня стискання, підвищення коефіцієнту наповнення, збільшення кількості обертів, зменшення витрат на тертя, підбір палива. Основні чинники, що впливають на потужність двигуна: конструкція камери згоряння; розмірність та кількість клапанів; фази газорозподілу; правильне встановлення запалення; якість робочої суміші та коефіцієнт наповнення; конструкція карбюратора; розташування та кількість свічок; кількість залишкових газів; коефіцієнт корисної дії. Поняття про тепловий баланс; форсування двигуна; карбюратори, що використовуються. Підбір елементів випускного тракту; електрообладнання та особливості системи запалення спортивних мотоциклів. Конструкції агрегатів та вузлів ходової частини; механізми керування.

Ознайомлення з технічними характеристиками спортивних мотоциклів; нові рішення в конструкції двигуна та ходової частини спортивних мотоциклів. Заходи, спрямовані на підвищення амортизаційних властивостей мотоцикла; особливості конструкції передньої та задньої підвісок; подолання нерівностей, можливість здійснення стрибків.

Нові тенденції розвитку мотоциклетних шин; можливість руху на різноманітних ґрунтах та за різних метеорологічних умов. Досвід підготовки мотоциклів визнаними механіками. Аналіз основних причин сходу з дистанції за технічними причинами; контроль технічного стану мотоцикла перед стартом.

2. Класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів.

Міжнародна класифікація спеціальних спортивних мотоциклів; Спортивна класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів в Україні; розподіл мотоциклів на класи; зовнішнє оформлення мотоциклів.

Практичне заняття: визначення відповідності мотоциклів до класу; відповідність зовнішнього оформлення мотоциклів до технічних вимог.

3. Технічне забезпечення тренувального процесу.

Методи транспортування спеціальних спортивних мотоциклів до місця тренувань, змагань; забезпечення виробничої бази для проведення ремонтних робіт зі спеціальними спортивними мотоциклами; методи підвищення

кваліфікації механіків. Розробка системи взаємозв'язку та взаємосповідання між членами команди; розробка умовних сигналів про початок тренувань, їх завершення або вимушену перерву.

Практичне заняття: виготовлення обладнання чи підготовка до використання причепів для транспортування спеціальних спортивних мотоциклів до місця тренувань або змагань; герметизація або консервування окремих вузлів та деталей на період транспортування.

#### 4. Організаційні заходи безпеки.

Основні нормативні документи із забезпечення проведення навчально-тренувального процесу та змагань; обов'язки організаторів, суддів, тренерів, спортсменів та механіків з дотримання заходів безпеки. Медичне обслуговування та забезпечення протипожежної безпеки під час тренувань та змагань; відповідальність за нещасних випадків під час тренувань та змагань. Медична допомога у разі травмування або нещасних випадків; вміст аптечки першої медичної допомоги та інструкція щодо її використання.

Практичне заняття: практичні заходи з надання першої медичної допомоги при травмах та нещасних випадках; уміння користуватись засобами першої медичної допомоги; відпрацювання практичних навичок фізичного самоконтролю.

### 3. Спеціальна підготовка

1. Тактична підготовка спортсменів. Техніка й тактика мотоциклетного спорту. Теорія швидкісного руху мотоцикла.

Характеристика основних сил та моментів, що діють на мотоцикл; система "гонщик-мотоцикл" та її основні характеристики: розподіл ваги на переднє та заднє колеса при переміщеннях гонщика; моментні характеристики поздовжньої та поперечної площин; сили та моменти, що діють на переднє та заднє колеса мотоцикла; характеристика сил при гальмуванні; сили та моменти при русі без бокового ковзання коліс, "вкочування" із занесенням заднього колеса, "силове" ковзання із занесенням обох коліс, ковзання всіх коліс.

Стійкість мотоцикла в поздовжній та поперечній площинах; конструкція передньої вилки та її стійкість; гіроскопічність моменту колеса та її вплив на стійкість та керованість мотоцикла.

Максимальне використання динамічних можливостей "гонщик-мотоцикл" при спортивному керуванні мотоциклом у змагальному режимі.

Практичні заняття: ознайомлення зі спеціальними спортивними мотоциклами; визначення відповідності спеціального спортивного мотоцикла до класу.

Особливості руху мотоцикла в різних дорожніх умовах; динамічні особливості старту та розгону; рух мотоцикла на повороті; особливості руху мотоцикла на перепонах, з пониженим коефіцієнтом зчеплення; динаміка руху та керованість мотоциклом при виконанні стрибків.

#### 2. Поелементні тренування.

Методи підбору та обладнання трас для проведення навчально-тренувального процесу та змагань; основи високого спортивного результату в

мотоциклетному спорті - вміння використовувати надійність при максимальній швидкості руху під час перегонів; оволодіння навичками швидкісного проходження окремих ділянок траси або їх серій.

Практичне заняття: план та програма кожного тренування реалізуються у послідовному переході від одних тренувальних елементів до інших з підвищенням швидкості руху (від оволодіння навичками проходження одного повороту до оволодіння навичками проходження серії поворотів); порівняльний аналіз хронометражу окремих тренувальних елементів для різного контингенту спортсменів. Відпрацьовування старту.

3. Відпрацювання та удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом.

Особливості змагальної діяльності спортсменів; визначення головних напрямків розвитку змагальних навичок.

Характеристика елементів техніки спортивного та швидкісного водіння; біомеханіка основних положень гонщика та його рухів при керуванні мотоциклом. Термінологія технічних прийомів та їх класифікація; положення гонщика на мотоциклі, різновиди посадки; стійка та її різновиди; вплив посадки на стійкість системи "гонщик-мотоцикл-траса". Динаміка старту та розгону, їх фазовий характер; техніка старту та набирання швидкості; положення гонщика на старті та при розгонах; дроселювання. Перемикання передач при набиранні швидкості та уповільненнях; вибір обертів двигуна; техніка гальмування та її різновиди, визначення окремих фаз; комбінування способів гальмування; ступінчасте та повільне уповільнення. Втрачання керуваності та стійкості при блокуванні коліс мотоцикла; техніка проходження поворотів; способи подолання поворотів.

Рух гонщика при проходженні поворотів у вигляді окремих фаз - підхід, вхід, рух по дузі, вихід; особливості та вплив посадки в повороті. Перерозподіл ваги за осями мотоцикла та використання цього явища; підтримка рівноваги й балансування в поперечній площині при русі в повороті. Техніка подолання нерівностей; види та класифікація нерівностей, способи їх подолання. Стрибки на спуск та вистрибування методом "постріл"; рух гонщика при виконанні стрибків та їх фазовий характер: підхід, відрив, політ, приземлення; балістичні особливості руху в безопірній фазі; складнокоординатні стрибки на мотоциклі.

Техніка керування мотоциклом на задньому колесі та її використання; Особливості стабілізації та амортизації системи "гонщик-мотоцикл" при подоланні нерівностей, техніка їх подолання.

Практичне заняття: проведення тренувань на трасі з включенням усіх спеціальних ділянок (на яких тренування були проведені в період проходження окремих тем занять); закріплення в процесі тренувань навичок, напрацьованих під час навчання, практичних занять та тренувань.

4. Профілактика травматизму, перша медична допомога.

Активні та пасивні засоби безпеки у мотоциклетному спорті; попередження аварій в навчально-тренувальному процесі та під час змагань. Вплив загальної та спеціальної фізичної підготовки на інші види підготовки з

мотоциклетного спорту. Попередження травматизму; засоби надання першої медичної допомоги.

Практичні заняття: передстартова розминка; само- та взаємомасаж; надання першої медичної допомоги в разі травм та нещасних випадків; відпрацювання навичок користування засобами надання першої медичної допомоги.

#### 5. Психологічна підготовка.

Особливості передстартових психічних станів; вольові якості спортсменів та методи їх виховання. Спрямованість загальної психологічної підготовки на досягнення результату; психологічна модель спортсмена-мотоцикліста; методи саморегуляції психіки; аутогенне тренування; психологічні риси тренера та спортсмена (див. додат. 4).

#### 4. Загальнофізична підготовка

Засоби зміцнення здоров'я спортсменів; підвищення функціональних можливостей організму; розширення об'єму рухових навичок; засоби розвитку сили, швидкості, витривалості, загальної працездатності. Відновлювальні заходи; використання легкоатлетичних, гімнастичних, акробатичних вправ; спортивні ігри.

Обов'язкові вправи, за якими проводиться тестування: метання гранати, підтягування на поперечці, згинання-розгинання рук в упорі лежачи - на кулаках, на пальцях; присідання, піднімання ніг у висі на поперечці, піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання тулуба з положення лежачи на животі; гімнастичний місток.

#### 5. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток швидкості реакцій (простої, складної, ситуативної) стосовно до водіння спеціального спортивного мотоцикла; засоби розвитку спеціальної витривалості; підбір комплексу вправ для різного контингенту спортсменів.

Вправи для м'язів кисті та пальців: згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного м'яча, гумового кільця чи кистьового еспандеру.

Вправи для м'язів рук та плечового пояса: віджимання в упорі лежачи; випрямлення рук з гантелями; розгинання рук у боки з гантелями.

Вправи для м'язів ніг: присідання на двох ногах; наклони з прямим тулубом; присідання на одній нозі; швидка зміна положення ніг з випадом, руки в боки; підскоки на двох ногах.

Обов'язкові вправи, за якими проводиться тестування: техніка ніг по повітрю; стрибки на скакалці; стрибки через палку у власних руках.

#### 6. Правила та суддівство змагань

Основні нормативні документи, що визначають систему проведення змагань; правила змагань з мотоциклетного спорту; особливості суддівства та визначення залікових результатів (особистих та командних). Технічні вимоги та класифікація спеціальних спортивних мотоциклів, що беруть участь у змаганнях; зміни та доповнення до технічних вимог; допуск спеціальних спортивних мотоциклів до змагань; перевірка спеціальних спортивних

мотоциклів перед стартом та після фінішу. Організатор змагань; вибір місця та часу проведення змагань; права та обов'язки організатора змагань та членів Організаційного комітету. Суддівська колегія; права та обов'язки суддів; розподіл функцій суддів під час тренувань та змагань. Суддівська документація та її оформлення; служба інформації; ритуал проведення змагань. Права та обов'язки учасників; система стартів; система проведення кваліфікаційних заїздів; суддівський та особистий хронометраж; облік пройдених кіл; розмітка траси змагань; суддівські прапори та їхнє значення. Система взаємодії тренерів, спортсменів та механіків; система проведення змагань; вимоги до етики поведінки спортсменів на трасі.

Практичне заняття: підготовка майданчика для внутрішньошкільних змагань. Участь у підготовці траси змагань; здійснення суддівства на змаганнях різного рівня в якості асистентів суддів.

#### 7. Заключне заняття

Підбиття підсумків роботи групи за рік; нагородження кращих вихованців; рекомендації щодо роботи в перехідний період; перспективи роботи у наступному навчальному році.

#### 4.3.4. Змагальна практика

Участь у чемпіонатах України з мотоциклетного спорту, відбірних змаганнях до чемпіонатів Європи та світу з мотоциклетного спорту.

#### 4.3.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

У групах спеціалізованої підготовки спортсменам потрібно скласти контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості (див. додат. 2) та виконати нормативи I розряду або КМСУ.

### **4.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**

#### 4.4.1. Організація та методика відбору

Складання відповідних контрольних-перевірних нормативів (див. додат. 2). Відбір проводити базуючись на психологічних даних, всебічно вивчаючи спортсменів, що дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації системи спортивних тренувань.

#### 4.4.2. Зміст та планування підготовки

Удосконалення всебічної фізичної підготовки. Посилений розвиток швидко-силових якостей, витривалості, пристосування до психічно-емоційного і фізичного стресу. Вивчення стратегії спортивної підготовки, тактики й методики ведення перегонів. Регулярна участь у календарних

змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах. Участь у змагальній діяльності в якості судді, стажування й вивчення методики викладання в молодших групах. Освоєння методик реабілітації й саморегуляції, вивчення засад масажу. Вивчення формальних вправ підвищеної складності.

Навчальний план (табл. 19) у групах складається за розділами навчання. Заняття проводяться за планом-графіком (табл. 20).

Таблиця 19

Тематичний план занять для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Тема заняття	Увесь термін
Вступне заняття	4
Технічна підготовка - усього	260
Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань	100
Класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів	20
Технічне забезпечення тренувального процесу	20
Організаційні заходи безпеки	120
Спеціальна підготовка - усього	692
Тактична підготовка спортсменів. Техніка й тактика мотоциклетного спорту. Теорія швидкісного руху мотоцикла	90
Поелементні тренування	250
Відпрацювання та удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом	292
Профілактика травматизму, перша медична допомога	20
Психологічна підготовка	40
Загальнофізична підготовка	239
Спеціальна фізична підготовка	225
Правила та суддівство змагань	240
Заключне заняття	4
Усього:	1664

Таблиця 20

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Вступне заняття	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Технічна підготовка - усього	30	30	30	30	30	28	28	28	26	-	-	-	260
Теорія	12	12	12	11	11	11	11	10	10	-	-	-	100



Тема заняття	Період підготовки												Усього за рік
	Підготовчо-змагальний											Перехідний	
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Практика	18	18	18	19	19	17	17	18	16	-	-	-	160
Спеціальна підготовка - усього	52	54	56	54	58	57	58	55	60	56	65	67	692
Теорія	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	110
Практика	42	44	46	44	48	47	48	45	50	46	60	62	582
Загальнофізична підготовка	16	16	16	16	18	18	18	25	28	28	21	19	239
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	14	15	14	10	26	28	24	22	225
Правила, суддівство змагань - усього	20	20	20	20	20	20	20	20	-	26	28	26	240
Теорія	10	10	10	10	8	8	6	6	-	6	12	14	100
Практика	10	10	10	10	12	12	14	14	-	20	16	12	140
Заключне заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Усього:	140	138	140	138	140	138	138	138	140	8	138	138	1664

#### 4.4.3. Основний програмний матеріал

Структура річного циклу залишається традиційною, складається з трьох періодів:

- підготовчого (фундаментальна підготовка), до якого входять два етапи - загально- та спеціально-підготовчий;
- змагального (основні змагання);
- перехідного.

#### **Програма занять**

##### 1. Вступне заняття

Мотоциклетний спорт та його історія; розвиток мотоциклетного спорту в Україні. Мотокрос та шосейно-кільцеві перегони - як дисципліни мотоциклетного спорту, їх історія. Міжнародна Федерація мотоциклетного спорту; Федерація мотоспорту України (ФМСУ). Загальна характеристика мотоциклетних кільцевих перегонів, спеціальних трас для проведення кільцевих перегонів; особливості трас для проведення мотокросу. Орієнтовна оцінка спортивної майстерності спортсменів; аналіз спортивних результатів сучасних перегонів на мотоциклах в Україні та за кордоном; аналіз спортивних результатів чемпіонатів України та Кубків з мотоциклетного спорту.

## 2. Технічна підготовка

1. Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоциклу до змагань.

Регулювання, технічне обслуговування та підготовка спеціального спортивного мотоцикла до змагань. Основні вимоги до двигунів спортивного мотоцикла. Індикаторна потужність двигуна та його характеристики; механічні втрати в двигуні. Ефективна потужність та її зміни залежно від кількості обертів двигуна. Способи збільшення потужності двигуна: збільшення ступеня стискування, підвищення коефіцієнту наповнення, збільшення кількості обертів, зменшення витрат на тертя, підбір палива. Основні чинники, що впливають на потужність двигуна: конструкція камери згоряння; розмірність та кількість клапанів, фази газорозподілу; правильне встановлення запалення; якість робочої суміші та коефіцієнт наповнення. Конструкція карбюратора: розташування та кількість свічок; кількість залишкових газів; коефіцієнт корисної дії. Поняття про тепловий баланс, форсування двигуна; карбюратори, що використовуються; підбір елементів випускного тракту. Електрообладнання та особливості системи запалення спортивних мотоциклів; особливості конструкції агрегатів та вузлів ходової частини; механізми керування.

Ознайомлення з технічними характеристиками спортивних мотоциклів; нові рішення в конструкції двигуна та ходової частини спортивних мотоциклів. Заходи, спрямовані на підвищення амортизаційних властивостей мотоцикла; особливості конструкції передньої та задньої підвісок. Властивості мотоцикла щодо подолання нерівностей; можливість здійснення стрибків.

Нові тенденції розвитку мотоциклетних шин та спорту; можливість руху на різноманітних ґрунтах та за різних метеорологічних умов. Досвід підготовки мотоциклів визнаними механіками; аналіз основних причин сходження з дистанції за технічними причинами; контроль технічного стану мотоцикла перед стартом.

2. Класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів.

Міжнародна класифікація спеціальних спортивних мотоциклів; Спортивна класифікація та технічні вимоги до спеціальних спортивних мотоциклів в Україні; розподіл мотоциклів на класи; зовнішнє оформлення мотоциклів.

Практичне заняття: визначення відповідності мотоциклів до класу; визначення відповідності зовнішнього оформлення мотоциклів до технічних вимог.

3. Технічне забезпечення тренувального процесу.

Методи транспортування спеціальних спортивних мотоциклів до місця тренувань, змагань; забезпечення виробничої бази для проведення ремонтних робіт зі спеціальними спортивними мотоциклами. Методи підвищення кваліфікації механіків; розробка системи взаємозв'язку та взаємосповідання

між членами команди; розробка умовних сигналів про початок тренувань, їх завершення або вимушену перерву.

Практичне заняття: виготовлення обладнання або підготовка до використання причепів для транспортування спеціальних спортивних мотоциклів до місця тренувань, змагань; герметизація або консервування окремих вузлів і деталей на період транспортування.

#### 4. Організаційні заходи безпеки.

Основні нормативні документи із забезпечення проведення навчально-тренувального процесу та змагань; обов'язки організаторів, суддів, тренерів, спортсменів та механіків з дотримання заходів безпеки. Забезпечення медичного обслуговування та протипожежної безпеки під час тренувань та змагань; відповідальність за нещасних випадків під час тренувань та змагань. Медична допомога у разі травмування або нещасних випадків; зміст аптечки першої медичної допомоги та інструкція щодо її використання.

Практичне заняття: заходи з надання першої медичної допомоги при травмах та нещасних випадках; уміння користуватись засобами першої медичної допомоги; відпрацювання практичних навичок фізичного самоконтролю.

### 3. Спеціальна підготовка

1. Тактична підготовка спортсменів. Техніка й тактика мотоциклетного спорту. Теорія швидкісного руху мотоцикла.

Характеристика основних сил та моментів, що діють на мотоцикл; система "гонщик-мотоцикл" та її основні характеристики: розподіл ваги на переднє та заднє колеса при переміщеннях гонщика; моментні характеристики у поздовжній та поперечній площинах; сили та моменти, що діють на переднє та заднє колеса мотоцикла. Характеристика сил при гальмуванні; сили та моменти при русі без бокового ковзання коліс, "вкочування" із занесенням заднього колеса, "силове" ковзання із занесенням обох коліс, ковзання обох коліс.

Стійкість мотоцикла в поздовжній та поперечній площинах; конструкція передньої вилки та її стійкість; гіроскопічність моменту колеса та його вплив на стійкість та керованість мотоцикла.

Максимальне використання динамічних можливостей "гонщик-мотоцикл" при спортивному керуванні мотоциклом у змагальному режимі.

Практичні заняття: ознайомлення зі спеціальними спортивними мотоциклами; визначення відповідності спеціального спортивного мотоцикла до класу. Особливості руху мотоцикла в різних дорожніх умовах; динамічні особливості старту та розгону; рух мотоцикла на повороті. Особливості руху мотоцикла на перепонах, з пониженим коефіцієнтом зчеплення; динаміка руху та керованість мотоциклом при виконанні стрибків.

#### 2. Поелементні тренування.

Методи підбору та обладнання трас для проведення навчально-тренувального процесу та змагань; основи високого спортивного результату в мотоциклетному спорті - вміння використовувати надійність при

максимальній швидкості руху під час перегонів; оволодіння навичками швидкісного проходження окремих ділянок траси або їх серій.

Практичне заняття: план та програма кожного тренування реалізуються у послідовному переході від одних тренувальних елементів до інших з підвищенням швидкості руху (від оволодіння навичками проходження одного повороту до оволодіння навичками проходження серії поворотів). Порівняльний аналіз хронометражу окремих тренувальних елементів для різного контингенту спортсменів; відпрацювання старту.

3. Відпрацювання та удосконалення техніки керування спеціальним спортивним мотоциклом.

Особливості змагальної діяльності спортсменів; визначення головних напрямків розвитку змагальних навичок.

Характеристика елементів техніки спортивного та швидкісного водіння; біомеханіка основних положень гонщика та його рухів при керуванні мотоциклом. Термінологія технічних прийомів та їх класифікація; положення гонщика на мотоциклі; різновиди посадки; стійка та її різновиди; вплив посадки на стійкість системи "гонщик-мотоцикл-траса". Динаміка старту та розгону, їх фазовий характер; техніка старту та набирання швидкості; положення гонщика на старті та при розгонах; дроселювання. Перемикання передач при набірні швидкості та уповільненнях; вибір обертів двигуна. Техніка гальмування та її різновиди, визначення окремих фаз; комбінування способів гальмування; ступінчасте та повільне уповільнення. Втрачання керуваності та стійкості при блокуванні коліс мотоцикла; техніка проходження поворотів; способи подолання поворотів.

Рухи гонщика при проходженні поворотів у вигляді окремих фаз - підхід, вхід, рух по дузі, вихід. Особливості та вплив посадки в повороті; перерозподіл ваги за осями мотоцикла и використання цього чинника; підтримка рівноваги и балансування в поперечній площині при русі в повороті. Техніка подолання нерівностей; види та класифікація нерівностей, способи їх подолання. Стрибки на спуск та вистрибування методом "постріл"; рухи гонщика при виконанні стрибків та їх фазовий характер - підхід, відрив, політ, приземлення. Балістичні особливості руху в безопірній фазі; складнокоординатні стрибки на мотоциклі.

Техніка керування мотоциклом на задньому колесі та її використання; особливості стабілізації та амортизації системи "гонщик-мотоцикл" при подоланні нерівностей, техніка їх подолання.

Практичне заняття: проведення тренувань на трасі з включенням усіх спеціальних ділянок (тренування на яких були проведені в період проходження окремих тем занять); закріплення в процесі тренувань навичок, що напрацьовані під час навчання, практичних занять та тренувань.

4. Профілактика травматизму, перша медична допомога.

Активні та пасивні засоби безпеки у мотоциклетному спорті; попередження причин аварій в навчально-тренувальному процесі та під час змагань. Вплив загальної та спеціальної фізичної підготовки на інші види

підготовки; попередження травматизму, засоби надання першої медичної допомоги.

Практичні заняття: передстартова розминка; само- та взаємомасаж; практичні заходи з надання першої медичної допомоги в разі травм та нещасних випадків. Відпрацювання навичок користування засобами надання першої медичної допомоги.

#### 5. Психологічна підготовка.

Особливості передстартових психічних станів; вольові якості спортсменів та методи їх виховання. Спрямованість загальної психологічної підготовки на досягнення результату; психологічна модель спортсмена-мотоцикліста. Методи саморегуляції психіки; аутогенне тренування; психологічні риси тренера та спортсмена (див. додат. 4).

#### 4. Загальнофізична підготовка

Засоби зміцнення здоров'я спортсменів; підвищення функціональних можливостей організму; розширення об'єму рухових навичок. Засоби розвитку сили, швидкості, витривалості, загальної працездатності; відновлювальні заходи. Використання легкоатлетичних, гімнастичних, акробатичних вправ; спортивні ігри.

Обов'язкові вправи, за якими проводяться тестування: метання гранати; підтягування на поперечці; згинання-розгинання рук в упорі лежачи - на кулаках, на пальцях; присідання; піднімання ніг у висі на поперечці; піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання тулуба з положення лежачи на животі; гімнастичний місток.

#### 5. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток швидкості реакції (простой, складної, ситуативної) стосовно до водіння спеціального спортивного мотоцикла; засоби розвитку спеціальної витривалості; підбір комплексу вправ для різного контингенту спортсменів.

Вправи для м'язів кисті та пальців: згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного м'яча, гумового кільця чи кистьового еспандеру.

Вправи для м'язів рук та плечового пояса: віджимання в упорі лежачи; випрямлення рук з гантелями; розгинання рук у боки з гантелями.

Вправи для м'язів ніг: присідання на двох ногах; наклони з прямим тулубом; присідання на одній нозі; швидка зміна положення ніг з випадом, руки в боки; підскоки на двох ногах.

Обов'язкові вправи, за якими проводяться тестування: техніка ніг по повітрю, стрибки на скакалці, стрибки через палку у власних руках.

#### 6. Правила та суддівство змагань

Основні нормативні документи, що визначають систему проведення змагань; правила змагань з мотоциклетного спорту; особливості суддівства та визначення залікових результатів (особистих та командних). Технічні вимоги та класифікація спеціальних спортивних мотоциклів, що беруть участь у змаганнях; зміни та доповнення до технічних вимог. Допуск спеціальних спортивних мотоциклів до змагань; перевірка спеціальних спортивних

мотоциклів перед стартом та після фінішу. Організатор змагань; вибір місця та часу проведення змагань; права та обов'язки організатора змагань та членів Організаційного комітету. Суддівська колегія; права та обов'язки суддів; розподіл функцій суддів під час тренувань та змагань. Суддівська документація та її оформлення; служба інформації. Ритуал проведення змагань; права та обов'язки учасників; система стартів та проведення кваліфікаційних заїздів; суддівський та особистий хронометраж; облік пройдених кіл. Розмітка трас змагань; суддівські прапори та їх значення; система взаємодії тренерів, спортсменів та механіків; система проведення змагань; вимоги до етики поведінки спортсменів на трасі.

Практичні заняття: підготовка майданчика для внутрішньошкільних змагань; участь у підготовці траси змагань; здійснення суддівства на змаганнях різного рівня в якості асистентів суддів.

#### 7. Заключне заняття

Підбиття підсумків роботи групи за рік; нагородження кращих вихованців; рекомендації щодо роботи в перехідний період; перспективи роботи в наступному навчальному році.

#### 4.4.4. Змагальна практика

Участь у чемпіонатах України з мотоциклетного спорту (ШКП та мотокрос), відбірних змаганнях до чемпіонатів Європи та світу з мотоциклетного спорту.

#### 4.4.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

У групі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсменам потрібно скласти контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості (див. додат. 2) та виконати нормативи кандидата у майстри спорту України або майстра спорту України.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боуш Р.Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: Метод. разработка ГЦОЛИФК - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
2. Боуш Р.Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: Метод. разработка ГЦОЛИФК - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.
3. Бекман В.В. Гоночные мотоциклы /4-е изд., перераб. и доп. - Ленинград: Машиностроение, 1983. - 270 с.
4. Воронцов А.Е. Энциклопедия мотоциклов. Фирмы. Модели. Конструкции. - М.: За рулём, 2003. - 576 с.
5. Гольберт Н.Д. Питание юных спортсменов - М.: Советский спорт, 2009. - 240 с
6. Градусов В.А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмена: Метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФК - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.
7. Григорьев И.М. Мотокросс и гонщик. - К.: Здоров'я, 1987. - 136 с.
8. Гусак П. Кроссовые мотоциклы: Пер. с чеш. С. И. Грачева. - М.: ДОСААФ, 1981. - 216 с.
9. Дэвид Хаф. Искусство вождения мотоцикла - М.: ООО "Спутник", 2006. - 290 с.
10. Зудин В.Н. Формирование навыков активной безопасности у спортсменов и водителей транспортных средств: Дис. ... канд. пед наук. - М.: РГУФКСТ, 2008. - 156 с.
11. [Кейт Код. Техника вождения мотоцикла.](#) - США, Калифорния, 1998. - 50 с.
12. Ксенофонтов И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов.- М.: За рулем, 2004. - 124 с.
13. Мамзелев И. А. Подготовка мотоцикла к соревнованиям - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский Спорт, 2010. - 340 с.
15. Мотоциклетный спорт. Правила змагань. - К., 2006.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
17. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение - К.: Олімпійська література, 2013. - 624 с.
18. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных ВУЗов - М.: Флинта, 2002. - 336 с.
19. Попов Я.С. Первоначальное обучение мотоспортсмена - М.: ДОСААФ, 1971. - 193 с.
20. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 126 с.

20. Трофимец Ю. И. Мотокросс (подготовка гонщиков). - М.: Патриот, 1990. - 142 с.

21. Трофимец Ю.И. Мотокросс (обучение и тренировка). - М.: ДОСААФ, 1980. - 208 с.

22. Шулик Г. И. Модельные характеристики техники мотоциклетного спорта в практике подготовки специалистов в системе дополнительного профессионального образования: Дис. ... канд. пед. наук - М., 2015.- 170 с.

23. [www.motogonki.ru](http://www.motogonki.ru) - Мир мотогонок, новости, календари соревнований. Шоссейно-кольцевые, эндуро, кросс, спидвей.



### Тестові випробування для зарахування дітей до груп початкової підготовки

#### 1. Тест "Виявлення скритого періоду реакції"

Одна з найважливіших якостей в мотоциклетному спорті - спритність. Її можна розвинути до необхідного рівня, якщо спортсмен має добру реакцію, може швидко здійснювати відповідні рухи за будь-яких сигналів. Про цю властивість судять за часом скритого періоду реакції.

Під час старту загублений час повинен бути мінімальним, тому провідні спортсмени, як правило, відрізняються дуже коротким скритим періодом реакції. Цей показник у них складає 0,16 с, в той час як для водія середньої кваліфікації він дорівнює 0,24-0,26 с. Тому при відборі дітей до груп початкової підготовки дуже важливо знати та контролювати під час навчання скритий період реакції.

Тест здійснюють за допомогою електронних пристроїв - мілісекундомірів. Заміряють час реакції як на зоровий, так і на дотиковий сигнали. Як правило, з початку роблять 2 - 3 попередні спроби і після цього - 8-10 залікових тестувань. При цьому враховується не тільки постійність показників, але й середня їхня величина. Потім тестування ведуть з диференційним дратівником: на позитивний сигнал (червоне світло) дитині потрібно реагувати, а на негативний (світло іншого кольору) - не можна. Обидва сигнали подають упереміжку, без будь-якої закономірності.

Перед дитиною розташовується панель з двома лампочками та кнопкою. За 1-1,5 с до сигналу тренера-викладача подають попередню команду. За сигналом тренера - спалах неонові лампочки - дитина повинна натиснути на кнопку, зупинивши мілісекундомір, що був включений одночасно з сигналом. Секундомір покаже час скритого періоду реакції. Процедуру повторюють 8-10 разів.

Для визначення скритого періоду реакції на дотиковий сигнал, який служить непрямим показником наявності можливостей та розвитку "відчуття спеціального спортивного мотоцикла", тренер-викладач, торкаючись кнопкою долоні дитини, очі якої закриті, запускає секундомір; дитина тисненням на іншу кнопку зупиняє його. Випробування повторюють 8-10 разів; вираховують середній результат - повинен бути не більше 1 с у кожному випробуванні. Провідні спортсмени-мотоциклісти мають дуже високу швидкість реакції на сигнали - 0,08 - 0,09 с.

#### 2. Тест "Дослідження частоти рухів"

Крім доброї реакції, спортсмени повинні володіти високою частотою рухів, що виконуються за відповідний проміжок часу.

Існує закономірність: якщо людина може зробити часті рухи однією частиною тіла, то ця здібність поширюється й на інші частини. Для визначення цього використовують теппінг-тест - кількість рухів кистю руки за 5 с.

Для тестування дитина сідає за стіл, бере в руку пензлик (як для написання листа). Через 1,5 с після попередньої команди подають сигнал "Марш!", за котрим дитина з максимальним темпом б'є пензликом по паперу. Тест проводиться 5 с, після чого підраховують кількість поставлених на папері точок. Результати тестування: більш 50 точок - "відмінно", від 50 до 45 - "добре", від 45 до 40 - "посередньо". Як правило, роблять 3 - 5 тестів.

### **3. Тест "Дослідження рухового аналізатора"**

Для оцінки функції рухового органу відчуттів визначають точність заданих рухів у просторі, часі та дотримання умов. Для цього використовують 5 способів дослідження:

точності рухів рулем за шкалою (в град.). Спеціальну шкалу закріплюють на рульовій колонці спеціального спортивного мотоцикла. Дитині пропонують задані рухи (на відповідний кут) 8-10 разів з виключенням зору. Вираховують середню похибку - вона не повинна перевищувати 1-2 град.;

точності заданих зусиль при русі рулем з їх заміром за допомогою динамометру системи Абалакова. Методика така сама;

точності відтворення та оцінки мікроінтервалів часу. Виконують на мілісекундомірі;

реакції на об'єкт, що рухається. Виконується на мілісекундомірі. За сигналом тренера-викладача дитина має зупинити стрілку секундоміра на заданому поділі. Враховують середню похибку - вона не повинна перевищувати 3 с;

точності рухів під час стрибка на задану висоту. Дитина (за методом Абалакова), вистрибуючи, витягує сантиметрову стрічку через петлю, що закріплена на підлозі. Стрибок виконується на середню висоту. Роблять 3-5 тестів, після чого вираховують середню похибку від заданої величини - вона не повинна перевищувати 5-6 см.

### **4. Тест "Дослідження найвищої нервової діяльності"**

Для виявлення індивідуальних особливостей найвищої нервової діяльності потенційних гонщиків найбільш підходить наступний спосіб, який дозволяє "виміряти" реакцію дитини на команди, що дає тренер-викладач. Сили відповідних реакцій реєструють за допомогою приладу для вимірювання кров'яного тиску, на грушу якого тисне дитина. Коли дається команда "Старт!", дитина швидко тисне рукою на грушу прибору та швидко відпускає її.

Дослідження сили збуджувального процесу. Дають 5 команд "Старт!" з інтервалом 10 с між ними. Гучність кожної рівномірно збільшують. Силу збуджувального процесу оцінюють так: кількість "плюсів" 1 та вище - сильний збуджувальний процес, при чому цифра вказує на ступень сили збуджувального процесу; кількість "мінусів" 1 та нижче - слабкий

збуджувальний процес. Таким чином, можливо отримати достатньо точну кількісно-якісну характеристику збуджувального процесу.

Дослідження сили гальмівного процесу. Визначають за інтенсивністю змін так названої "другої реакції", тобто за силою наступного гальмування. На середній гучності по дві через 1,5 с подають команди "Старт!" - шість таких команд по дві одразу послідовно одна за другою з інтервалом 30 с. За показниками стрілки приладу судять про силу натискання на грушу, тобто силу відповіді на подану команду. Гальмівний процес оцінюють як сильний, якщо при реакції на другу команду показник приладу складає 75 % показника у відповідь на першу команду. Якщо вони дорівнюють один одному, виносять оцінку "середня інтенсивність", а у разі, коли другий показник за величиною більш першого, гальмівний процес оцінюється як слабкий.

Рухливість нервових процесів. На середній гучності подають команди "Натиснути!" та "Відпустити!". Попередня інструкція: "Натискати тільки за командою "Відпустити!", за командою "Натиснути!" натискати не треба". Команди подаються серіями в стереотипному порядку: "Натиснути-натиснути-натиснути-відпустити!". Інтервал між командами - 1 с, між серіями - 5 с. Після подання 5 серій порядок команд без попередження замінюють на наступний: "Натиснути-відпустити-відпустити-натиснути!", "Відпустити-відпустити-відпустити-відпустити!", "Натиснути-натиснути-натиснути-відпустити!", "Відпустити-відпустити-натиснути-натиснути!". Всього в 9 серіях подають 36 команд. Щоб визначити рухливість нервових процесів, враховують процент помилок при виконанні команди. Помилкою рахується натискання на грушу за командою "Натиснути!" та пропуск натискання за командою "Відпустити!".

Одна помилка складає 2,7% загальної кількості команд. Абсолютна рухливість нервових процесів - не зроблено ні однієї помилки; відносна рухливість нервових процесів - до 5,4% помилок, інертність нервових процесів - 8,1 % помилок та більш.

Баланс нервових процесів. Визначають за здатністю зусиллям волі надавати настрій руховій реакції. Надається п'ять команд "Натиснути!" з інтервалом 10 с між ними. Гучність кожної наступної команди рівномірно зростає. Попередня інструкція: "На першу команду "Натиснути!" - натискати на грушу якомога сильніше, а після цього - чим гучніше команда, тим слабше натискання на грушу". Відносно рівномірне послаблення відповідей при збільшенні сигналів оцінюють як прояв рівноваги нервових процесів. Якщо сила кожного наступного натискання менше попереднього у 2-3 рази та більше, розвивається надмірне гальмування - перевершує гальмівний процес. Якщо наступні відповіді більше попередніх, то переважає збуджувальний процес. Чергування підсилених відповідей з послабленими оцінюють як фазову нерівновагу нервових процесів.

За допомогою цієї методики можна визначити, за якої інтенсивності зовнішнього подразника буде переважати гальмування чи збудженість.

### **5. Тест "Дослідження зорового органу чуттів"**

Глибинний зір визначається як здібність давати оцінку просторовому розташуванню предметів і для гонщика є дуже важливою якістю, що дозволяє спортсмену точно визначати моменти обгону, віражу, гальмування.

Для визначення гостроти глибинного зору придатним є прилад Говарда-Дольмана - ящик чорного кольору з вікном огляду. У середині ящика знаходяться лампи, які створюють рівномірне освітлення та дві вертикальні круглі палички діаметром 10 мм та висотою 300 мм, окрашені в чорний матовий колір. Відстань між паличками - 15 мм. Одну з них закріплюють нерухомо на середній поперечній лінії приладу, другу за допомогою мотузки переміщує тестуємий, що сидить на відстані 5 м від приладу. Завдання - встановити її в одній площині з нерухомою. Помилку відмічають (в міліметрах) за шкалою, вздовж якої рухається повзун з паличкою. Один раз тестуємий рухає паличку від задньої стінки вперед, другий - у зворотному напрямі.

Відмінним вважається результат (з 10 спроб) 5 мм, добрим - від 5 до 15 мм, задовільним - від 15 до 20 мм, поганим - більш 20 мм.

### **6. Тест "Визначення рівня стійкості"**

У мотоциклетному спорті важливу роль відіграє здібність гонщика стійко переносити перевтомлення, наслідком якого є відмова від продовження ведення перегонів у високому темпі. Ця якість вже з перших тренувань визначає майбутнього класного гонщика. Визначити рівень стійкості у дитини, що бажає займатись мотоциклетним спортом, - одне з найголовніших завдань тренера-викладача.

Враховуючи статичний характер витривалості у заняттях мотоциклетним спортом, для перевірки стійкості може служити вправа - сидіти, спираючись у стінку спиною та зігнувши ноги в колінному суглобі під 90 град.

Відмінний результат - 8 хв., добрий - від 8 до 5 хв., задовільний - від 5 до 3 хв.

### **7. Тест "Перемикання уваги"**

Цей психологічний процес також має в діяльності гонщика немале значення. Спортсмен оцінює трасу змагань, розташування предметів на ній, обстановку, швидко перемикаючи увагу з одного предмета на інший.

Для перевірки цієї якості використовують пробу за таблицею Алфімова. Пропонуємо дещо змінений спосіб: містить в собі відшукування у визначеному порядку в таблиці цифр від 1 до 25. Час, витрачений на відшукування цифр, заміряють секундоміром.

Таблиця являє собою набір прямокутних листків паперу розміром 4 x 3 см. Листки з цифрами розкладають на столі так, щоб порядкові цифри не були рядом: необхідно переводити погляд з однієї частини таблиці на іншу. Знайомитись з розташуванням цифр та тренуватись не дозволяється.

Результат визначають наступним чином: "відмінно" - до 30 с, "добре" - від 30 до 40 с, "задовільно" - від 40 до 50 с.

### 8. Тест "Концентрація уваги"

При проходженні траси змагань спортсмен-мотоцикліст повинен тривалий час зберігати високу концентрацію уваги. Для визначення ступеня концентрації уваги використовують коректурну пробу: діти читають та викреслюють яку-небудь літеру (наприклад "а") в звичайному тексті (газета, журнал).

При визначенні результатів тесту враховують загальну кількість оглянутих знаків - закреслених літер, пропущених літер (помилки) та час, що витрачається на це.

### 9. Тести для діагностики фізичного стану дітей:

Контрольна вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Присідання, к-сть разів	30	20	10
Піднімання ніг на поперечці, к-сть разів	10	8	6
Біг 30 м, с	5,4	5,8	6,2
Перехід з упору присівши в упор лежачи та назад, к-сть разів	20	15	10

Фізичний розвиток дітей та підлітків характеризують соматометричні (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки), фізіометричні (ЖСЛ, показники динамометрії кисті й станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава) показники. Визначають їх за допомогою індексів, антропометричних стандартів, перцепцій, рівнянням регресії.

## **Контрольно-перевідні нормативи - тестування для спортсменів відділень мотоциклетного спорту дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

### **1. Загальнофізична підготовка**

Біг на усі дистанції, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати - виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг - з високого старту.

Швидкісне підтягування на поперечці - виконується без затримки у нижньому положенні (висі) на руках. Підтягування зараховується, якщо поперечка була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному спортсмену надається одна спроба.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи - виконується у повну амплітуду до повного згинання та розгинання рук. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями - не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках - кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальців. При виконанні вправи на пальцях - рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсмену надається одна спроба.

Піднімання ніг у висі на поперечці - виконується до торкання ногами поперечки або наявного положення, коли пальці ніг вище поперечки. Надається одна спроба.

Піднімання тулуба з положення лежачи - виконується під рахунок тренера-викладача, руки - за головою;

Розгинання тулуба з положення лежачи на животі - виконується з розташуванням рук за головою з пальцями в замку. При розгинанні положення тулуба має бути не менше 35-40 град. від лінії підлоги, при паузі дозволяється лягти на підлогу. Надається одна спроба.

Гімнастичний місток, стійка на руках, шпагат (на оцінку) виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. У групах початкової підготовки стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному спортсмену надаються три спроби.

### **2. Спеціальна фізична підготовка**

Техніка ніг по повітрю - виконується у фронтальній стійці 30 с тільки у середній (тулуб) та верхній (голова, шия) рівні.

Стрибки на скакалці 1 хв. - починають виконувати та закінчують за командою тренера-викладача. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

Стрибки через палку у власних руках - виконуються вперед і назад. Один рахунок тренера-викладача - повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання - за груповим методом або по одному. Спортсмен,

який не перестрибнув палку або вона випала з його рук, припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсмену для демонстрації вправи та оцінювання надаються три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв. Результати, не нижче яких спортсмени повинні виконувати вправи, наведені у табл. 1.

Таблиця 1

## Нормативи із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольна вправа	Група									ПВСМ
	ПП		БП				СП			
	Роки навчання									Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Загальнофізична підготовка										
Біг:										
60 м, с	-	-	10,7	10,0	9,6	-	-	-	-	-
100 м, с	-	-	-	-	-	15,0	14,2	14,0	13,8	13,6
500 м, хв. с	-	-	-	1.50	1.45	1.40	-	-	-	-
800 м, хв. с	-	-	-	-	-	2.50	2.45	2.40	2.40	2,35
1000 м, хв. с	-	-	-	-	-	-	3.25	3.20	3.15	3.10
Крос, хв. с:										
1500 м	-	-	-	-	-	-	4.40	4.30	4.20	4.10
3000 м							11.15	11.00	10.45	10.30
Стрибок у довжину з розбігу, м	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,50	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), м	-	24	28	30	31	34	38	40	43	46
Підтягування на поперецьці (швидкісне), к-сть разів	-	7-9	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	18-20	20-22	22-25
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:										
на кулаках	-	16-20	21-25	25-28	28-30	30-35	35-45	45-55	55-60	60-80
на пальцях	-	2-6	6-8	8-10	10-12	12-16	16-20	20-30	30-40	40-50
Присідання, к-сть разів	20-25	25-30	30-35	35-40	40-50	50-60	60-70	70-90	90-120	120-150
з партнером на плечах	-	-	-	-	1-2	4-8	8-10	10-12	12-16	16-20
на одній нозі	-	5-7	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22	22-30

Контрольна вправа	Група									ПВСМ
	ПП		БП				СП			
	Роки навчання									Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
<b>Загальнофізична підготовка</b>										
Піднімання ніг у висі на поперечці, к-сть разів	-	-	2	4	8-10	10-16	16-20	20-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені, к-сть разів	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-65	65-80	80-100	100-120
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, к-сть разів	5-8	8-9	10-14	14-15	15-17	17-19	19-21	21-23	23-25	25-30
Гімнастичний місток, стійка на руках, шпагат - оцінка, бал.	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>										
Стрибки на скакалці 1 хв., к-сть разів	30-40	50-60	70-80	90-100	100-110	120-140	160	170	180	200
Стрибки через палку у власних руках, к-сть разів	-	4-7	7-11	11-14	14-17	17-20	20-25	25-30	30-35	35-40

### 3. Спеціальна підготовка

В основу визначення рівня підготовленості спортсмена-мотоцикліста покладені наступні показники:

Шв.П - швидкісний показник;

Шв.В - швидкісна витривалість;

Сп.В - спеціальна витривалість.

Оцінка підготовленості спортсменів проводиться після отримання розрахункових показників, які фіксуються за допомогою методу хронометражу заїздів, вираховуванням кількості балів (табл. 2).

Кількість балів розраховується експериментально тренером-викладачем для кожного з вихованців його групи після проведення тестових заїздів (групових). Отриманні показники для кожного заїзду заносяться у загальну таблицю.



## Оцінка тестових заїздів

Рік навчання	Кількість тестових заїздів/кіл заїзду	Шкала оцінок:	
		За показниками	За сумою балів
Групи початкової підготовки			
1-й	3/4	1. Шв.П: 0,5-1,9 - відмінно; 2,0-2,5 - добре; 2,6-4,5 - задовільно.	2,0-5,8 - відмінно; 6,1-8,5 - добре; 8,6-14 - задовільно.
2-й	3/4	2. Шв.В 0,5-1,9 - відмінно; 2,0-2,5 - добре; 2,6-4,5 - задовільно. Сп.В: 1,0-2,0 - відмінно; 2,1-3,5 - добре; 3,5-5,0 - задовільно.	
Групи базової підготовки			
1-й	4/5	1. Шв.П: 0,5-1,4 - відмінно; 1,5-2,0 - добре; 2,1-3,0 - задовільно.	2,0-4,7 - відмінно; 4,6-7,1 - добре; 7,4-10,6 - задовільно.
2-й	4/5	2. Шв.В: 0,5-1,4 - відмінно; 1,5-2,1 - добре; 2,2-3,1 - задовільно. Сп.В: 1,0-1,5 - відмінно; 1,6-3,0 - добре; 3,1-4,5 - задовільно.	
3-й	4/6	1. Шв.П: 0,3-1,2 - відмінно; 1,3-2,0 - добре; 2,0-2,6 - задовільно.	1,6-3,7 - відмінно; 3,8-6,6 - добре; 6,7-8,4 - задовільно.
4-й	4/6	2. Шв.В: 0,3-1,2 - відмінно; 1,3-2,1 - добре; 2,0-2,8 - задовільно. Сп.В: 1,0-1,3 - відмінно; 1,4-2,5 - добре; 2,5-3,0 - задовільно.	

Рік навчання	Кількість тестових заїздів/кіл заїзду	Шкала оцінок	
		За показниками	За сумою балів
Групи базової підготовки			
5-й	4/12	1. Шв.П: 0,2-1,3 - відмінно; 1,4-2,0 - добре; 2,1-2,6 - задовільно. 2. Шв.В: 0,2-1,3 - відмінно; 1,4-2,0 - добре; 2,2-3,0 - задовільно. Сп.В: 0,9-1,2 - відмінно; 1,3-1,9 - добре; 2,0-2,8 - задовільно.	1,3-3,8 - відмінно; 3,9-5,9 - добре; 6,0-8,4 - задовільно.
Групи спеціалізованої підготовки			
1-й	4/16	1. Шв.П: 0,1-1,0 - відмінно; 1,1-1,4 - добре;	0,5-2,9 - відмінно; 3,0-4,4 - добре; 4,5-5,8 - задовільно.
2-й	4/16	1,5-1,9 - задовільно. 2. Шв.В: 0,1-1,0 - відмінно;	
3-й	4/16	1,1-1,5 - добре; 1,6-2,0 - задовільно. Сп.В: 0,3-0,9 - відмінно; 1,0-1,5 - добре; 1,6-1,9 - задовільно.	
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності			
Увесь термін	4/20	1. Шв.П: 0,0-0,6 - відмінно; 0,7-0,9 - добре; 1,0-1,3 - задовільно. 2. Шв.В: 0,0-0,6 - відмінно; 0,7-0,9 - добре; 1,0-1,5 - задовільно. Сп.В: 0,0-0,8 - відмінно; 0,9-1,2 - добре; 1,3-1,9 - задовільно.	0,0-2,0 - відмінно; 2,1-3,0 - добре; 3,1-4,0 - задовільно.

### Система профілактично-відновлювальних заходів

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних та спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність та варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроцикла до мікроцикла	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроцикла	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основні функціональні системи організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

**Орієнтовний план психологічної підготовки  
в річному циклі тренування**

Завдання	Засоби та методи
Загальнопідготовчий етап	
1. Формування значущих мотивів напруженого тренування.	Поставлення перед спортсменом важких, але здійснених завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень
2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму та тренувальних навантажень.	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад тренера-викладача, заохочення і покарання
3. Удосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.	Те ж саме
4. Розвинення вольових якостей - цілеспрямованості, наполегливості та впертості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності та ініціативності.	Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у спортсмена об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах
5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції.	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самопостереження та самоаналіз
6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива та активізуюча розминка; дихальні вправи.	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються
7. Розвинення психічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в мотоциклетному спорті: високої активності, намагання захопити ініціативу, домінування у тактичному та психічному відношеннях, орієнтація на успіх діяльності з адекватною самооцінкою, швидкість та глибина мислення	Те ж саме

Завдання	Засоби та методи
<b>Спеціально-підготовчий етап</b>	
1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.	Разом зі спортсменом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому і конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби
2. Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань.	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його в навчальних змаганнях, проаналізувати. Коригувати відповідно до потреби
3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання.	Розробити комплекс дій мотоцикліста перед участю в перегонях, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби
4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.	Застосовувати методи саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, змагань
5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу	Під час підготовки до основного змагання провести спортсмена через систему навчально-підготовчих змагань, визначити індивідуально доцільну норму таких змагань
6. Опрацювання індивідуальної системи психорегулюючих заходів	Шляхом самоаналізу визначити ефективні психорегулюючі заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри
<b>Змагальний етап</b>	
1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів.	Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності спортсмена. Переконавання його щодо можливості вирішити поставлені завдання
2. Збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень.	Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулюючих заходів
3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів.	Застосування комплексу відпрацьованих раніше навичок, профілактика несприятливих психічних станів
4. Зняття змагального напруження	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення. Поставлення завдань на майбутнє

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП .....	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	3
1.1. Мета спортивної підготовки у мотоциклетному спорті .....	3
1.2. Завдання спортивної підготовки .....	3
1.3. Методи вирішення завдань спортивної підготовки .....	4
1.4. Принципи спортивної підготовки .....	6
1.5. Етапи багаторічної спортивної підготовки .....	7
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ .....	7
2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп .....	8
2.2. Принципи та способи організації навчально- тренувальної роботи та занять .....	10
2.3. Основні завдання за етапами багаторічної підготовки .....	13
2.4. Вікові особливості багаторічної спортивної підготовки .....	15
2.5. Тренувальні та змагальні навантаження на етапах підготовки .....	20
2.6. Система контролю .....	21
2.7. Початковий відбір до навчальних груп ДЮСШ .....	24
2.8. Відновлення .....	25
2.9. Змагання .....	27
3. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	28
3.1. Принципи та побудова навчального плану підготовки .....	29
3.2. Періоди спортивної підготовки спортсменів-мотоциклістів .....	29
3.3. Структура навчально-тренувального заняття .....	31
3.4. Робочий план заняття .....	32
4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ .....	33
4.1. Групи початкової підготовки .....	33
4.1.1. Організація та методика відбору .....	33
4.1.2. Зміст та планування підготовки .....	33
4.1.3. Основний програмний матеріал .....	35
4.1.4. Змагальна практика .....	37
4.1.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки .....	37
4.2. Групи базової підготовки .....	37
4.2.1. Організація та методика відбору .....	37
4.2.2. Зміст та планування підготовки .....	38
4.2.3. Основний програмний матеріал .....	42
4.2.4. Змагальна практика .....	46
4.2.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки .....	47

	Стор.
4.3. Групи спеціалізованої підготовки .....	47
4.3.1. Організація та методика відбору .....	47
4.3.2. Зміст та планування підготовки .....	47
4.3.3. Основний програмний матеріал .....	50
4.3.4. Змагальна практика .....	55
4.3.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки .....	55
4.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності .....	55
4.4.1. Організація та методика відбору .....	55
4.4.2. Зміст та планування підготовки .....	55
4.4.3. Основний програмний матеріал .....	57
4.4.4. Змагальна практика .....	62
4.4.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки .....	62
ЛІТЕРАТУРА .....	63
ДОДАТКИ .....	65
Додаток 1. Тестові випробування для зарахування дітей до груп початкової підготовки .....	65
Додаток 2. Контрольно-перевідні нормативи – тестування для спортсменів відділень мотоциклетного спорту дитячо-юнацьких спортивних шкіл .....	70
Додаток 3. Система профілактично-відновлювальних заходів .....	75
Додаток 4. Орієнтовний план психологічної підготовки в річному циклі тренування .....	76

# **МОТОЦИКЛЕТНИЙ СПОРТ**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж