

*Областное государственное казённое учреждение дополнительного
образования «спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»*

***Методические рекомендации для тренеров-
преподавателей по велоспорту***

**Тренер-преподаватель
Ковалев И.Н**

Г. Иркутск 2025 г.

В тренировочном процессе для начинающих велосипедистов преимущественное значение имеет *игровой метод*. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятия и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями; и: подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки спортсмена.

Спортивная тренировка велосипедиста характеризуется определенной цикличностью периодов, этапов и тренировочных занятий. Каждый годичный тренировочный цикл включает три периода:

- 1) подготовительный,
- 2) соревновательный,
- 3) переходный

Основными факторами, влияющими на периодизацию спортивной тренировки являются климатические условия и спортивный календарь.

Подготовка велосипедиста складывается из *физической*, которая делится на общую и специальную, *техническую, тактическую, психологическую и теоретическую*.

Велосипедный спорт доступен лицам любого возраста пола. Им могут с успехом заниматься, начиная с 2-3 лет и до глубокой старости. Во время езды на велосипеде в работу включаются почти все группы мышц, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузку, получаемую при езде на велосипеде легко можно дозировать.

В подготовке велосипедистов и повышении их спортивного мастерства играют роль многие факторы. Среди них особое место занимает педагогическое мастерство тренеров в организации и руководстве планомерным тренировочным процессом.

Тренировочный процесс наряду с физическим развитием спортсменов решает и вопросы воспитания моральных качеств, психологической подготовки, формирования характера, интеллектуального развития.

Спортивная тренировка - это процесс подготовки спортсмена, который осуществляется систематическими занятиями физическими упражнениями.

При современном уровне развития велосипедного спорта путь к высоким результатам лежит через многолетнюю специализированную подготовку, включающую разностороннее физическое развитие.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, организационные формы, материально-технические условия.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют спортивную тренировку, соревнования, средства восстановления.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде велосипедного спорта.

В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Планирование и учет

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе дополнительной общеобразовательной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии. Физиологии и психологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная подготовка изучение и совершенствование техники и тактики

велоспорта; инструкторская и судейская практика; выполнение контрольных нормативов.

На каждый из видов подготовки отводится определенное количество часов.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и на каждом соревновании.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам обучения техники и тактике велоспорта, всестороннего физического развития. Для разрядников оно связано с подготовкой к участию в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно-тренировочный процесс каждого года для всех групп, кроме группы начали подготовки, делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (январь-апрель)

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактике велоспорта, совершенствования моральных волевых качеств, теоретическая подготовка. Продолжительность периода для групп ООП месяцев, для групп СФП 3-4 месяца.

Соревновательный период (май-октябрь)

Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение совершенствование техники и тактики, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

Особое внимание в этом периоде уделяется непосредственной подготовке занимающихся соревнованиям. В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки. Продолжительность для групп ОФП 3-4 месяцев, для групп СФП 6-7 месяцев.

Переходный период (ноябрь-декабрь)

Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Длительность периода 1-2 месяца. При этом следует соблюдать необходимые сроки различных периодов тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса при чередовании нагрузки и отдыха.

Непрерывность тренировочного процесса сводится к следующим основным положениям:

- Тренировочный процесс должен строиться в плане круглогодичной и многолетней специализации;
- В процессе тренировки каждое последующее занятие должно быть продолжением предыдущего, создавая условия для закрепления и развития положительных, функциональных и морфологических изменений в организме, вызванных предыдущими занятиями;
- Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается не только тренировочными и соревновательными нагрузками, но и соблюдением необходимых интервалов отдыха. Величина их должна быть достаточной для восстановления и роста работоспособности.

- Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований.

Повышение спортивных результатов неразрывно связано с уровнем тренировочных требований. При неизменном уровне нагрузок рост спортивных результатов рано или поздно прекращается. Организм спортсмена приспосабливается к стандартным нагрузкам и рост спортивных результатов прекращается. Эти же требования предъявляются и к технической, тактической и психологической подготовке велосипедиста. Нагрузки должны возрастать постепенно как по объему, так и по интенсивности.

- Волнообразный характер динамики тренировочных нагрузок.

В процессе спортивной тренировки может увеличиваться как объем нагрузки, так и ее интенсивность. Объемом нагрузки называется суммарное количество тренировочной работы (за отдельное занятие, неделю, месяц и т.д.). Он может быть выражен в количестве упражнений или занятий, во времени, затраченном на них, в суммарном весе примененных отягощений, метрах или километрах пройденной дистанции и т.д.

Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы и степень ее концентрации во времени. Ее мерой могут служить: вес отягощений, мощность работы, скорость движений или выполняемых упражнений, время, затраченное на упражнение, и общему времени занятий и т.д.

Сложившаяся система тренировки в нашей стране рассматривает динамику нагрузок ("волны") в нескольких категориях:

- "малые волны" - характеризуют динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают в различных случаях от 3 до 7 дней;
- "средние волны" - характеризуют динамику распределения нагрузок, состоящих из нескольких микроциклов на протяжении 1 месяца;

- "большие волны" - характеризуют общую тенденцию "средних волн" в периодах тренировки.

Каждая волна нагрузок имеет волну объема и волну интенсивности. Тренировочная работа в подготовительном периоде должна быть направлена на совершенствование общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники езды на велосипеде. Главной задачей этого периода - развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости). Следует помнить, что эти качества нужно развивать в единстве.

В подготовительном периоде для создания базы общефизической подготовки целесообразно использовать средства из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

ОРУ обычно включаются в разминку, в основную часть тренировочных занятий в сочетании со специальными упражнениями и в ежедневную зарядку. Эти упражнения направлены на всестороннюю физическую подготовку: равномерное развитие мышц, укрепление костно-связочного аппарата, координацию движений, развитие большой подвижности в суставах и умение сохранять равновесие, а также на улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

ОРУ выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами, на снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка этих упражнений зависят от уровня физического развития велосипедистов, периода учебно-тренировочных занятий, предстоящей тренировки, специализации и т.д.

Характер, дозировка и скорость выполнения ОРУ должны отвечать основной задаче тренировочного занятия. Упражнения в каждом занятии подбираются таким образом, чтобы нагрузка, полученная от этих упражнений, в равной мере распределялась на все основные группы мышц, при этом не следует давать подряд несколько упражнений на одни и те же мышечные группы.

По своей направленности ОРУ целесообразно проводить в следующем порядке: дыхательные и корригирующие осанку, силовые, упражнения на растягивание, гибкость и расслабление мышц, на быстроту и ловкость. Упражнения на быстроту, а также требующие большого силового напряжения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание работающих мышечных групп.

Для эмоционального проведения занятия, а также для совершенствования двигательных навыков необходимо применять на тренировочных занятиях не только большое количество разнообразных упражнений, но и по возможности изменять условия, в которых они выполняются. При

проведении занятий на открытом воздухе всегда нужно использовать естественные снаряды (деревья, различные барьеры, скамейки, лужайки с хорошим травяным покровом, утоптаный или мягкий снег, различные канавы, подъемы и спуски, песчаные, холмистые и другие площадки).

Упражнения силового характера необходимо чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление. Такое чередование способствует приобретению силы без снижения скоростных возможностей, а упражнения на расслабление обеспечивают быстрое восстановление работоспособности и тем самым позволяют выполнять тренировочные нагрузки без ее снижения.

ОРУ на развитие быстроты следует также чередовать с упражнениями на растягивание и расслабление, так как после них значительно повышается возбудимость и сократимость мышечных процессов.

Спортивные и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры наиболее любимое средство подготовки юных велосипедистов. Причем с помощью спортивных игр можно выбирать различные варианты дозировки. Это можно проследить на примере футбола, как наиболее распространенной игре.

Включение футбола в разминку или заключительную часть занятий подразумевает выбор места для игры. Это, как правило, небольшая площадка с хорошим грунтом.

С помощью футбола можно решать задачи по совершенствованию определенных качеств. Выбрав большую площадку для игры - пример совершенствования скоростной - выносливости.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств можно избрать площадку на песке или на мягком снегу.

Во время игры можно делать остановки для выполнения силовых упражнений, таких как:

Сгибание рук в упоре лежа;

Упор лежа - упор присев;

Выпрыгивания;

Прыжковые упражнения.

При огромном количестве ОРУ для начинающих велосипедистов можно рекомендовать следующие основные:

Для верхнего плечевого пояса.

1. Рывки руками (вместе и поочередно).
2. Большие круги руками.
3. Наклоны вперед и в стороны, назад.

4. Сгибание рук в упоре на скамейке или на полу.
5. Упор лежа - упор присев.
6. Лежа на скамейке или мате. Ноги за голову (складной ноги).
7. Упор "тачка".
8. "Чехарда.
9. Лазание по канату.

ОРУ для мышц ног.

1. Ходьба в полуприсяде и присяде.
2. Ходьба в присяде спиной вперед, левым или правым боком вперед.
3. Прыжок в шаг.
4. Выпрыгивания на 2-х.
5. Выпрыгивания от скамейки со сменой ног.
6. Упражнения на ступеньках лестницы:
 - а) обычное захождение, в разном темпе;
 - б) захождение спиной вперед;
 - в) прыжок на одной и другой;
 - г) прыжки с ноги на ногу;
 - е) прыжки на двух;
 - ж) ускорение.

Прыжковые упражнения

1. Одинарные прыжки на двух.
2. Многократные прыжки на двух (лягушка).
3. Прыжки на двух из стороны в сторону (слаломист).
4. Многоскоки с ноги на ногу типа тройной прыжок, пятерной, десятерной, на 10 - 100 метров.
5. Поскоки в присяде на двух вперед, назад, влево, вправо, с поворотом.
6. "Блоха" на одной и двух.
7. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия (мячи, ямы, канавы, пни, веревку, скамейку).
8. Прыжки через скамейку впереди и боком, прыжок па скамейку л со скамейки, прыжки в "глубину".
9. Прыжки на месте с различными движениями рук.
10. Прыжки со скакалкой.

Велосипедисту рекомендуется от занятия к занятию не только повышать свои результаты в прыжках, но и стремиться увеличить число повторений безостановочно совершаемых прыжков и сокращать время на их выполнение. Для групп начальной подготовки до 1,5 - 2 мин. Серию прыжков повторяют по несколько раз за тренировочное занятие. В каждой новой серии целесообразно прыжки разнообразить. Чтобы повысить эмоциональность

прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, прыжки лучше проводить в форме игры и эстафет как на местности, так и в зале.

К концу подготовительного этапа "объем" прыжковых упражнений рекомендуется довести до 300 за тренировочное занятие.

В период вкатывания на велосипеде следует применять прыжковые упражнения на кратковременных остановках в сочетании с другими упражнениями. В этом случае прыжки и упражнения служат активному отдыху и способствуют общему повышению интенсивности тренировочного процесса.

По росту результатов в прыжках и быстроте безостановочное выполнение различных серий прыжковых упражнений можно судить о скоростных возможностях велосипедиста.

В течение подготовительного периода следует периодически контролировать следующие виды прыжковых упражнений: прыжок с места, тройной прыжок с места, десятерной прыжок.

Средства из легкой атлетики

1. Ходьба обычная, спортивная, с грузом, с партнером, по песку глубокому снегу.
2. Бег в спокойном, среднем и максимальном темпе, по кроссу; песку, по снегу, в гору.
3. Бег с высоким подниманием бедра.
4. Бег с захлестом голени.
5. Ускорения от 25 до 100 метров.
6. Ускорения с различными стартами: лежа, сидя, спиной; на внимание, эстафеты.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах оказывает положительное воздействие на функциональную подготовку велосипедиста. Занятия на лыжах гармонично воздействуют на основные группы мышц верхнего плечевого пояса и опорно-двигательного аппарата спортсменов.

По данным спортивных физиологов у спортсменов-лыжников самые высокие показатели максимального потребления кислорода.

1. Ходьба в спокойном и среднем темпе.
2. Ходьба в среднем темпе со сменой лидера.
3. Ускорения на лыжах на 300-500 метров.
4. Спуски с гор, слалом.

Можно сочетать ходьбу на лыжах с другими видами:

Лыжи + выпрыгивания;

Лыжи + прыжковые и силовые упражнения;

Упражнения с гантелями

Вес гантелей - 2, 3 кг.

1. Махи руками.
2. Рывки руками.
3. Махи руками с поворотами и наклонами туловища.
4. Приседания с движениями рук.
5. Прыжки на месте с движениями рук.
2. Жим с ногами (слегка толкнув ногами, дожимать руками).
3. Толчок.
5. Взять на грудь.
6. Подрывы.
7. Наклоны.
8. Приседания.
9. Жим лежа.
10. Жим лежа ногами.

Кроме использования штанги как цельного снаряда, можно рекомендовать упражнения с разновесами штанги (блинами): 5-10кг.

Наклоны, жим, жим из-за головы, повороты, приседания, выпрыгивания, поднятие бедра, загруженного блином.

Причем, подбирая упражнения на различные группы мышц рук, спины, ног, можно длительно упражняться, не выпуская из рук блины в пределах 3-4мин, совершенствуя силовую выносливость.

Режим выполнения упражнения со штангой 1х4, то есть отдых в 4 раза больше выполнения упражнения. Или 5 человек на 1 штангу.

Примерный план тренировочного занятия по совершенствованию силы с использованием штанги

1. Разминка. Игра в футбол или бег - 20-30 мин.
2. ОРУ. Хорошо разогреть мышцы рук, спины, ног.
3. Штанга, вес - 20 кг
 - 1) Жим-8 - 160кг
 - 2) Наклоны - 10 - 200кг 4 серии - 3840кг
 - 3) Жим с ногами - 10 = 200кг
 - 4) Приседания - 20 = 400кг960кг
4. Упражнения на дыхание и расслабление - 10 мин.

Примерный план тренировочного занятия по совершенствованию силы с использованием специальных силовых и прыжковых упражнений (указанные выше)

1. Разминка - игры или бег 20-30 мин.
2. ОРУ (хорошо разминая мышцы ног).
3. Силовые упражнения выполняются по принципу круговой тренировки. Выбирается небольшая площадка, лучше в парке или лесной зоне, и спортсмены, двигаясь по кругу, выполняют упражнения в режиме: 30 сек. делают + 30 сек. отдыхают (отдых - спокойная ходьба).

Упражнения следующие в 1 серии:

- 1) Ходьба в присяде.
- 2) Ходьба с подниманием бедра до груди.
- 3) Прыжок в шаге.
- 4) Упор лежа - упор присев.
- 5) Ходьба в присяде спиной вперед.
- 6) Продвижение прыжками в сторону, с ноги на ногу.
- 7) Упор присев - упор лежа, отжаться и встать.
- 8) Чехарда в парах. Всего 2 серии

4. Легкий бег, упражнения на дыхание и расслабление - 20 мин.

Причем по мере освоения режима выполнения упражнения - 30 сек., увеличивать время, доведя его постепенно до 1,5-2мин., при этом отдых соответственно увеличивается.

Для наглядного наблюдения за динамикой физического развития рекомендуется оформить экран, форматом - лист ватмана, где ежемесячно вносить данные контрольных тестов. Рост показателей положительно влияет на активность и интерес занимающихся.

Прыжок в длину с места;

Сгибание рук в упоре лежа;

Приседание на время;

Лежа на скамейке - ноги за голову (складной ножик);

Челночный бег.

Нормативы можно принимать в ходе занятий или проводить контрольные тренировки, а можно в форме соревнования на побитие личных рекордов.

Техническая подготовка

1. Посадка.
2. Педалирование.
3. Управление велосипедом.

Как правило, хорошая посадка совершенствуется с годами, поэтому не нужно стремиться заставлять новичков сразу привыкать к езде в "низкой" посадке. В начале обучения необходимо научить занимающихся уверенно ездить в средней и высокой посадке.

Техническая подготовка

В велосипедном спорте "Техника" означает совокупность приемов езды на велосипеде, используемых во всех видах гонок на шоссе, треке и кроссе. Техника велосипедиста является "выходными воротами" всей спортивной подготовки. Ее следует рассматривать как специализированную систему движений, направленную на достижение возможно более высоких результатов или выполнение определенных тактических действий.

Физические качества не существуют вне движений и являются формирующими звеньями пространственных характеристик, в которых они проявляются. Техника велосипедиста - есть форма проявления этих качеств, являющихся содержанием ведущей стороны движения. Этим можно объяснить большое влияние темпа движений и характера усилий во времени на формирование правильной техники. Следовательно, физические качества - сила и быстрота - проявляются только в движениях через свою форму - технику.

Уровень технического мастерства определяет коэффициент полезного действия гонщика. Недостатки в технике и, как показывает опыт выступления российских велосипедистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, не могут быть компенсированы за счет больших объемов и высокой интенсивности тренировочных нагрузок. Общая и специальная физическая подготовка создает только предпосылки для овладения совершенной техникой движений и является фундаментом для проявления технического мастерства. Высокое техническое мастерство гонщика является мощным средством обеспечения отличных стабильных результатов в соревнованиях самого высокого ранга.

Техника велосипедиста состоит из трех основных разделов:

1. Посадка.
2. Педалирование.
3. Управление велосипедом.

Начинающих велосипедистов в первую очередь проверяют - на сколько уверенно они чувствуют себя на велосипеде во время движения. Для этого лучше всего выбрать ровную площадку и предложить занимающимся покататься на ней. Сначала в одну сторону, затем в другую, предложить сделать развороты и развороты в одну и другую сторону.

Когда занимающиеся показали достаточно уверенную езду, приступают к обучению главным техническим элементам: посадке и педалированию.

Как правило, хорошая посадка совершенствуется с годами, поэтому не нужно стремиться заставлять новичков сразу привыкать к езде в "низкой" посадке. В начале обучения необходимо научить занимающихся уверенно ездить в средней и высокой посадке. При этом седло и руль должны группироваться при падении. При этом не возникает технологической тяжести последствий падений. А обычно для тех велосипедистов, которые не "научились" падать, то есть не использовали зимнюю езду, первое же падение летом наносит серьезную физическую и психологическую травму, после которой некоторые бросают занятия велосипедным спортом.

Езда в зимних условиях по кроссу наряду с совершенствованием техники владения велосипедом способствует совершенствованию физических качеств: силы, скорости, выносливости. При этом не следует забывать, что во время зимней езды в первую очередь мерзнут ноги, а дети могут на это не обратить внимания. Поэтому после 20-30 минут езды на велосипеде рекомендуется делать паузы для пробежки или спортивных игр. А лучше выбирать такие трассы, где бы естественно были и езда и соскакивания с велосипеда для преодоления бегом непроезжаемого участка.

Следует отметить, что езда по кроссу имеет свои минусы - поломки велосипеда. Но при этом приучает молодых велосипедистов самостоятельно ремонтировать велосипеды, заранее их готовить, делать профилактические осмотры. Эти навыки имеют прикладное значение в будущей "взрослой" жизни юношей.

Специальная физическая подготовка начинающих велосипедистов складывается из использования следующих тренировочных средств:

1. Езда на шоссе
2. Езда по кроссу
3. Езда по треку
4. Езда на велостанке, велоэргометре, велотренажере.

Езда на шоссе

Техническая подготовка начинающих велосипедистов - основа будущих успешных выступлений. Техническое "ремесло" велосипедиста - сложный и длительный процесс, поскольку аналогов езды на велосипеде в обычной жизни нет. Поэтому совершенствованию технической подготовки необходимо уделять значительное внимание на занятиях с начинающими велосипедистами.

Езда в зимних условиях не всегда и не всем доступна. И даже, если ваши молодые велосипедисты имели возможность кататься зимой, все равно надо начинать с основ, поскольку езда в зимних условиях и летом имеет определенные различия. Зимняя толстая одежда и обувь и легкая летом - разные ощущения и чувства руля и педали.

Поэтому, в весенний период, когда просохли дороги, проводят занятия на велосипедах. Для этого выбирают места, не связанные с движением автотранспорта. Начинать следует с элементов техники: езда по кругу в одну и другую сторону, езда по восьмерке, повороты в одну и другую сторону, развороты в одну и другую сторону, торможение, остановка, трогание с места. При этом обращать внимание на посадку и педалирование, закрепляя навыки, приобретенные на велостанке.

Первоначальное обучение можно считать законченным, когда занимающимся относительно уверенно держаться на велосипеде, свободно управляют им, умеют легко, быстро и без посторонней помощи сесть на велосипед, быстро по сигналу остановиться и сойти с него, умеют делать повороты в обе стороны на дороге шириной 4-5 м.

Для совершенствования техники владения велосипедом можно проводить игры и соревнования по фигурной езде на велосипеде:

1. Сплошная прямая линия от 10 до 15 м длиной и 20 см шириной. Велосипедист должен проехать по этой прямой не касаясь боковых линий.
2. Двойной круг с диаметром 2,5 и 3 м. Велосипедист должен сделать полный круг на малой скорости, не касаясь линий.
3. Ворота шириной 1 м, высотой 1 м. 20 см.
4. Доска длиной 5-6 м, шириной 30-40 см. Велосипедист должен проехать по ней с таким расчетом, чтобы не съехать в сторону.
5. Восьмерка в квадратах 4х4 и 8х8 м. Велосипедист должен выполнить ее как можно точнее, не касаясь наружных линий.
6. Коридор длиной Юм, шириной 5 м. Медленная езда по коридору.
7. Змейка в одну сторону и с разворотом в другую.
8. Воронка, имеющая вначале длину 50 и ширину 15 см, в конце ширина 5 см.
9. Выполнить торможение, путь которого должен быть ограничен.
10. Выполнить торможение на заданной линии.
11. Брать предметы одной и другой рукой.
12. Управлять велосипедом одной и другой рукой.
13. Пользоваться переключателем.

Предложенные препятствия преодолеваются вначале отдельно, затем для усложнения их можно объединять и по мере усвоения сделать трассу с

несколькими препятствиями и преодолевать их на время в форме соревнований, или эстафеты.

В дальнейшем упражнения усложняются такими препятствиями::

Качающийся мост;

Преодоление препятствия путем поднимания поочередно одного и другого колеса.

В качестве препятствия на первых порах можно использовать натянутую резину.

Прыжки на велосипеде;

Педалировать одной ногой и преодолевать препятствия;

Игра в догонялки, касаясь рукой и затем касаясь колесом.

Удержись в седле, групповая игра на ограниченной площадке. Задача - вывести противника из игры, встав на его пути и заставив потерять равновесие, то есть, коснуться ногой земли.

Игра в волейбол, во флажок.

В группах второго года обучения занимающиеся продолжают осваивать варианты перечисленных выше упражнений, усложняя их за счет увеличения длины отрезков, скорости прохождения, количества препятствий, уменьшения расстояния между препятствиями.

На прямых отрезках дорожки или тропинки необходимо приучать занимающихся к езде за партнером, тем самым приобщая их к езде "на колесе", постепенно и последовательно сокращая расстояния.

Для успешного обучения данному элементу можно использовать беговую дорожку стадиона или полотно велотрека. Когда спортсмены уверенно себя чувствуют в этом упражнении в парах можно рекомендовать выполнять его уже в тройках по 4 и 5 человек.

Выезжать с новичками на уличные дороги можно лишь тогда, когда вы убедились, что они для этого достаточно подготовлены. За это время подготовки они должны были изучить правила дорожного движения и сдать тренеру экзамены по знанию правил. Первые выезды новичков лучше делать совместно с велосипедистами, имеющими опыт езды по улицам и дорогам. Причем новички должны ехать в конце колонны и не выходить вперед во время смен.

На первом году обучения не рекомендуется проводить утомительные тренировки. Усталость значительно снижает бдительность, отвлекает внимание велосипедистов, как непосредственных участников дорожного движения. На данном этапе подготовки можно рекомендовать комплексные тренировки, когда езда на шоссе сочетается со средствами ОФП. Так, на-

пример, проехав по шоссе 20-25 км следует сделать остановку и проделать комплекс общеразвивающих, силовых упражнений, дыхательных упражнений, или поиграть в спортивные игры. Можно просто погулять по лесу, дыша свежим воздухом. Постепенно готовить начинающих велосипедистов к освоению параметров нагрузки в езде по шоссе в пределах 50-60 км за один прием. Вообще не следует увлекаться большими объемами для новичков. А на первом году обучения можно рекомендовать объем "накатанных" километров на шоссе, треке и кроссе в пределах 4 тыс. (согласно программе). Главная задача занятий на шоссе - совершенствование общей и специальной выносливости. Скоростно-силовую подготовку лучше совершенствовать на велотреке и кроссе, и с помощью средств ОФП.

Во время выездов на шоссе на безопасных участках продолжать совершенствовать технику езды в командной гонке, особенно езду уступом вправо и влево.

Полезно периодически участвовать в однодневных походах с приготовлением пищи и активным отдыхом. В середине лета, когда устанавливается погода, можно провести многодневный поход от 3 до 7 дней.

Как показала практика, дети любят походную жизнь, где удачно сочетаются активный отдых, физическая культура и спорт, навыки трудовой жизни, коллективная и личная ответственность за порученное дело. Все это способствует формированию нравственных качеств личности, сознательной дисциплины, развивает инициативу, бережное отношение к природным ресурсам, уважение к товарищам.

Во время походов проводятся всевозможные спортивные игры, эстафеты, конкурсы. К наиболее распространенным формам организации досуга юных велотуристов относятся матчевые встречи со школьниками из вблизи расположенных поселков, пионерских лагерей.

Для успешного проведения велопоходов рекомендуется привлекать для участия в них родителей детей, желательно владельцев автомобилей. Присутствие взрослых при проведении походов - важное условие успешного их проведения. Это и разбивка палаточного городка, охрана и безопасность, страховка при проведении соревнований и мероприятий по плаванию, медицинская помощь, сопровождавшая во время движения по автотрассе.

Езда по кроссу

Езда по пересеченной местности также необходима для начинающих велосипедистов, она способствует развитию специальных физических качеств: силы, скорости, выносливости, координации. Езда по кроссу наи-

лучшим образом способствует совершенствованию техники владения велосипедом.

Дистанция выбирается вначале не сложная и по мере освоения - усложняется. Хорошо, когда сочетается езда с периодическим соскакиванием с велосипеда и преодоление препятствий бегом. Подобные комбинации приучают занимающихся быстро "ловить" педаль. Трудности трассы вынуждают часто пользоваться переключением передач, что также важно для начинающих велосипедистов

Проводить соревнования на небольшом круге 500-800 метров, кто быстрее проедет на время. Вначале по одному, затем по 2,3 человека.

Езда по треку

Наилучшие условия для совершенствования технической подготовки новичков - использование велотрека.

Наличие измерительной линии и линий разметки и езда по ним совершенствует технику прямолинейной езды. На треке успешнее совершенствуется техника езды в команде, смена в командной езде

На велотреке также лучшие условия для совершенствования техники рывка, самого распространенного приема, которым чаще всего пользуются велосипедисты во всех видах и специализацией велосипедного спорта. В начале обучения лучше кататься по верху трека. Каждый спуск с виража способствует увеличению скорости езды и облегчает новичкам совершать рывок. В начале техника рынка совершенствуется индивидуально, затем в парах - кто быстрее. При этом можно рекомендовать совершенствование простейших тактических задач - обгон партнера справа и слева.

Когда спортсмены освоили рывок, приступают к совершенствованию старта с места. В начале старт разучивают с тихого хода, затем с помощью ассистента. При этом желательно закреплять навык в соревновательной обстановке, когда стартуют двое с одного старта и кто быстрее, или с гонщиком также в форме догонялок. Затем рекомендуется принимать старты на время на дистанции 200м, полкруга, круг, 500м. Задание, замечания и поощрения в ходе занятий, подведение итогов занятия - залог успешной подготовки будущих хороших спортсменов.

От тренера во многом зависит насколько гармонично сочетается в молодом человеке физическое совершенство и высокие моральные принципы.

От работы тренера зависит - разочаруется начинающий спортсмен в избранном виде спорта или полюбит его на всю жизнь.

Занимающиеся не только должны приучаться выполнять тренировочное задание, но и понимать, для чего это делается. Если требовательность тренера будет справедливой и обоснованной, то он будет пользоваться уважением у занимающихся. В то же время тренер должен строить свои отношения со спортсменами на взаимном уважении. Тренер должен хорошо знать занимающихся, интересоваться их бытом, условиями жизни, состоянием здоровья, учебой. Прежде всего тренер - это хороший товарищ, который сможет помочь своим ученикам советом и практической помощью.

Основной принцип в работе с юными велосипедистами должен быть направлен на оздоровление занимающихся, последовательно совершенствуя данные природой физические качества детей. Помнить о том, что главный метод физической нагрузки должен быть игровой. Проводить каждое занятие интересным и привлекательным, помня о том, что главная причина отсева начинающих велосипедистов - скука и однообразие. Главное качество, которое необходимо совершенствовать у начинающих велосипедистов - эта общая выносливость. Совершенствование скорости и силы должно базироваться на выносливости. При проведении занятий в группах начальной подготовки целесообразно совершенствовать физические качества в комплексе. Не посвящать целиком тренировочное занятия совершенствованию одного качества, а включать в 1 занятие упражнения скоростные, силовые и упражнения, связанные с выносливостью. Чтобы занятия проходили интересно и разнообразно старайтесь в одно занятие включать несколько средств (бег + футбол + силовые упражнения).