

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ (МУДО «ЦДТ»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «25» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«ВМХ-ВЕЛОСПОРТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год (216 часов)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор - составитель:
Улитина Марина Николаевна,
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023 год



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ВМХ – спорту составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. № 233), нормативных документов Министерства образования РМ, локальных актов МУДО "ЦДТ".

Программа создана на практическом примере ГУДОД «СДЮШОР по велоспорту - ВМХ» работающей в этом направлении с 1995года, на опыте проведения тренировочного процесса физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Направленность программы предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле управления подготовленности учащихся от начала их занятий ВМХ спортом до уровня высшего спортивного мастерства. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня физических и психофизических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав МУДО «ЦДТ»;
- Локальный акт МУДО «ЦДТ» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: Освоение детьми Правил безопасного поведения в дорожной среде и овладение техникой езды на велосипеде.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных задач:

- Содействию гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- Воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации;
- Подготовка грамотных инструкторов и судей по ВМХ.

Возраст детей занимающихся в школе ВМХ – спорта с 5 до 18 лет, столь ранний возраст в школу учащихся обоснован Правилами проведения соревнований по велосипедному спорту Федерации велосипедного спорта России (гонки ВМХ 6 раздел).

Согласно правилам соревнований гонщики делятся на классы, уровни и возраст.

Классы соревнований ВМХ, признаваемые UCI, следующее:

Уровень	Класс	Возраст
«Чемпионат»	Мужчины Элита	19 лет и старше
	Женщины Элита	19 лет и старше
	Юниоры	17 и 18 лет
	Юниорки (4 класса)	17 и 18 лет
«Кубок» Чемпионат юн.	Мальчики (11 классов)	5-6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16 лет
	Девочки (10 классов)	5-6,7-8,9-10,11-12,13-14,15-16 лет
	Мужчины (1 класс)	19 лет и старше

Возрастные границы этапов подготовки в период обучения по велоспорту - ВМХ»

Возраст	Этапы подготовки	Продолжительность подготовки	Наименование группы
5-18	начальной подготовки, специализации	13 лет	НП

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-18 лет.

В программе подготовки спортсменов школы ВМХ – спорта, на этапе начальной подготовке ставится задача привлечения максимально-возможного числа учащихся образовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение родителей и врача педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники велоспорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнявших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Группы для занятий велоспортом комплектуются в зависимости от возраста, физической подготовки и спортивной квалификации.

Формы и режим занятий составляются в зависимости от возраста и уровня подготовки:

- В возрасте 5-6 лет при поступлении ребенка в школу, его интересует велосипед и само желание научиться с ним обращаться. Само катание у ребенка вызывает радость и стремление научиться делать на велосипеде все более сложные упражнения. В этом возрасте происходит отбор детей желающих заниматься ВМХ спортом.
- В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с мячом, в этом возрасте дети способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;
- В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах;
- В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные

координационные движения, часты нервные срывы т. д. при работе в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы и т. п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости;
- С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справиться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Морфофункциональные показатели, физические показатели	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+		+	+	+	+	+			

Комплектование занимающихся в группы осуществляются согласно, периоду обучения и уровню спортивной подготовленности.

Численный состав занимающихся составляет – 15 человек в группе;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории ВМХ спорта и практическими навыками проведения соревнований, организация и проведение соревнований.

К занятиям ВМХ – спортом допускаются дети и подростки, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных ВМХ – гонщиков целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности:

= Тест Новакки

Исходная нагрузка, равная 1 Вт/кг, через каждые 2 мин. Увеличивается на 1 Вт/кг до тех пор, пока испытуемой откажется выполнять работу

Оценка результатов теста Новакки:

Мощность нагрузки (Вт/кг)	Время работы на ступеньке (мин)	Оценка результатов тестирования
4	1	удовлет. работоспособ.
4	2	хорошая работоспособ.
5	1-2	высокая работоспособ.
6	1	очень высокая работ.

Удлинение или укорочение времени работы можно связать с состоянием функциональной готовности спортсмена.

= Тест Мюллера

данный тест может выполняться на велоэргометре с ручной регулировкой мощности.

В качестве входного воздействия применяется непрерывная ступенчатая нагрузка повышающейся с величиной ступени, не превышающей 50 кгм/мин. Длительность на каждой ступени нагрузки 30 сек. По мере увеличения мощности прирост ЧСС меньше, чем выше уровень физической работоспособности. Поэтому ход кривой «пульс-мощность нагрузки» у таких обследуемых более пологий, чем у лиц с низкой работоспособностью. Понятно, что индекс со сниженными значениями свидетельствует о высокой работоспособности.

Ожидаемый результат

Должны знать:

маневрирование, остановка, скорость движения.

Должны уметь:

Оказать первую медицинскую помощь, разбирать велосипед и устранять небольшие поломки, выполнять фигурное вождение.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

При планировании занятий на один год руководствоваться периодизацией цикла тренировки, в основе которой лежат закономерности формирования тренированности и спортивной формы.

В соответствии с общепринятой схемой планирования, годовые планы занятий состоят из 3-х периодов – подготовительного, соревновательного, переходного.

Подготовительный период длится 4,5 - 5 месяцев и состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Задача общеподготовительного этапа – укрепление здоровья занимающихся, развитие основных двигательных навыков.

Основное внимание на этом этапе уделяется общей физической подготовке, развитию функциональных возможностей организма. На этом этапе учащиеся готовятся к сдаче и выполнению нормативов ОФП.

Соревновательный период длится 5 – 6 месяцев. Основная задача – достижение высокого уровня тренированности и сохранение спортивной формы. На этом этапе большое внимание уделяется изучению техники и техники гонок. Основным средством являются сами соревнования.

Переходный период длится 1-1,5 месяцев. Физическая нагрузка в этот период снижается. На этом этапе должны быть созданы условия для активного отдыха, для завершения восстановительных процессов после напряженной тренировки и соревнований. Значительное место занимает плавание, спортивные и подвижные игры.

Планировать учебные занятия и распределять учебный материал в группах следует на основании приведенного ниже графика распределения учебных часов, составленного применительно к климатическим условиям России.

Теоретические занятия проводятся с целью ознакомления спортсменов с особенностями велосипедного спорта, приобретения необходимых знаний по вопросам гигиены, врачебного контроля, основ методов обучения техники, изучение тактики, а также знаний современных методов тренировки велосипедиста. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, а также в процессе практических занятий и самостоятельного изучения. Теоретические занятия желательно сопровождать показом наглядных пособий в виде фотостендов, видеофильмов и др. На практических занятиях изучают общеразвивающие упражнения, технику и тактику езды на велотрассе.

Формы тренировочных занятий. Основная форма тренировочных занятий для всех спортсменов – групповой тренировочный урок. Кроме того, используются дополнительные занятия по индивидуальному плану или заданию тренера. Урок состоит из 3-х частей, вводной, основной, заключительной.

В вводной части проводится подготовка инвентаря, объяснения задач и содержание урока, общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке, повторение элементов техники, разучивавшихся на предыдущих занятиях.

Основная часть – изучение техники и тактики, развитие физических качеств.

Наиболее целесообразна следующая последовательность:

- упражнения, преимущественно для изучения техники и тактики и совершенствование в них;
- упражнение, преимущественно на развитие быстроты;
- упражнение, преимущественно на развитие силы;
- упражнение, преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме.

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, час/нед.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель
Начальная подготовка	1	6	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка
		НП
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	96
3.	Специальная физическая подготовка	111
4.	Участие в соревнованиях	В соответствии с графиком
	Итого	216

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этап предварительной подготовки – задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники езды на велосипеде и другими физическими упражнениями;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных форм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивно одаренности.

Годовой план-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание	ПЕРИОДЫ									Всего часов
		переходный		подготовительный				соревновательный			
	Теория	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Развитие ВМХ-спорта	1									1
2.	Правила уличного движения		1					1	1	1	4
3.	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов			1	1	1	1				4
	Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Практика										
1.	Общая физическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	12	96
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	14	12	12	14	12	12	11	111
	Итого часов	22	23	24	23	22	25	22	23	23	207
	Участие в соревнованиях по календарному плану	по календарному плану спортивных мероприятий									
	Всего часов	23	24	25	24	23	26	23	24	24	216

Начальный этап начальной спортивной специализации задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники езды на велосипеде;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал для теоретических и практических занятий

В данном разделе приводится содержание тем теоретической и практической подготовке и практическим занятиям, которые указаны в учебном плане.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны уметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретическим занятиям и краткое содержание:

Тема № 1

Краткий обзор развития велосипедного спорта ВМХ – спорта.

История изобретения велосипедного спорта и его усовершенствования. Краткий обзор истории развития велоспорта и ВМХ – спорта в России. Первые гонки в Саранске (родоначальники развития ВМХ – спорта в России), строительство велотрасс в России.

Первые первенства и Чемпионаты России по ВМХ – спорту, этапы Кубка России, первое участие в международных соревнованиях.

Велосипедный спорт за рубежом, история развития его. Дальнейшие задачи развития ВМХ – спорта в России.

Тема № 2

Краткие сведения о строении организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник почки, легкие, кожа). Нервная система, Центральная нервная система.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий физкультурой и спортом. Изменение обмена веществ в организме у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитию физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема № 3

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питание гонщика. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви велосипедиста. Учета метеорологических условий при организации и проведения учебно-тренировочного процесса.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях велосипедным спортом.

Питание. Значение питания, как фактор борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи примерные суточные пищевые нормы занимающихся велоспортом в зависимости от объема и интенсивности тренировок и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье, и работоспособность спортсмена. Допинг.

Тема № 4

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в коллективах физической культуры. Медицинское освидетельствование спортсменов. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических изменений и функциональных проб оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Показания и противопоказания к занятиям велоспортом.

Самоконтроль спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о травме. Возможные травмы при занятиях ВМХ – спорта. Причины травм при занятиях и соревнованиях и меры их предупреждения. Первая медицинская помощь при травмах.

Тема №5

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки велосипедиста.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных навыков, необходимых для велогонщика.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым в какой-то мере можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена. Предстартовое состояние и разминка велосипедиста.

Тема № 6

Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.

Задачи ОФП и СФП гонщиков разной квалификации. ОФП как основа развития физических качеств, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности велосипедистов. Краткая характеристика СФП, ее роль в развитии и совершенствовании силы, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники велосипедного спорта.

Классификация упражнений, используемых в тренировках. Средства, относящиеся к ОФП и СФП гонщиков. Методика их использования в круглогодичной тренировке спортсмена. Примерные соотношения по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации гонщика. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической и специальной подготовленности спортсменов.

Тема № 7

Планирование спортивной тренировки

Основные методы, которые необходимо учитывать при планировании тренировки велосипедистов различной квалификации. Основные положения перспективности круглогодичного планирования.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Кривая круглогодичной нагрузки гонщиков (объем, интенсивность).

Методы развития спортивной работоспособности гонщиков. Характеристика календарного плана спортивных соревнований и его взаимосвязь с планом тренировки. Дневник тренировки и самоконтроля. Его значение. Ведение дневника.

Тема № 8

Основы техники и тактики, гонок на велотрассе и их совершенствования.

Задачи обучения езды по велотрассе. Методика обучения отдельных элементов. Изучение правильной посадки. Организма и методика проведения тренировки. Учет возраста, пола и подготовленности занимающихся при обучении техники. Различные раскладки сил на дистанции во время соревнований. Ускорение во время прохождения трассы.

Тема № 9

Основы методики обучения и тренировки велосипедиста. Взаимосвязь обучения и тренировки. Принцип тренировки: всесторонность, постепенность, повторность, наглядность, активность, взаимосвязь общей и специальной подготовки,

чередование нагрузок и отдыха, волнообразный характер динамики тренировочных нагрузок.

Основные принципы и положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Сроки, задачи, средства подготовки на различных этапах тренировки.

Методы развития физических качеств велосипедистов. Общая и специальная подготовка. Средства, используемые для обеспечения физической подготовленности. Физические упражнения для развития физических качеств, исходя из требований предъявляемых к вегетативным функциям организма, возрастные особенности и квалификации гонщиков. Сила и ее развитие. Упражнение с отягощением, с сопротивлением. Прыжковые упражнения, быстрота и ее развитие. Методика развития быстроты реакции гонщика. Велотренажер как средство развития быстроты. Специальные упражнения, развивающие силу отдельных мышц, участвующих в педалировании. Выносливость и ее развитие. Общая выносливость, специальная и силовая выносливость, средства и методы ее развития. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, контрольный и их место при подготовке гонщиков на различных этапах. Роль соревновательной нагрузки. Особенности розыгрыша и определения победителей. Порядок старта, прохождения дистанции и финиширования. Правила при фальстартах, поломках велосипеда, падения во время гонок.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеподготовительные упражнения обычно включаются в тренировки велосипедистов во время разминки, основной части урока в сочетании со специалистами упражнениями, в ежедневную утреннюю зарядку.

Эти упражнения должны быть направлены на равномерное развитие мышечной системы укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, на улучшение координаций движений, а также улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка этих упражнений зависит от уровня физического развития спортсмена, период учебно-тренировочных занятий, задач предстоящих тренировки, специализации и т.д.

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

По своей основной направленности упражнения целесообразно проводить в следующем порядке: вначале дыхательные и корригирующие осанку, далее силовые, затем упражнения на растягивание, гибкость, быстроту и расслабление мышц. В заключении рекомендуется выполнять упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на быстроту, а также упражнения, требующие большого силового

напряжения, необходимость чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание только что работавших мышечных групп.

Для подъема эмоциональной кривой на уроке, а также для совершенствования двигательных навыков прибегают к исполнению в тренировках не только большого количества различных упражнений. Надо стремиться изменить и условия, в которых выполняются упражнения. На занятиях, проводимых на воздухе, рекомендуется использовать естественные снаряды (скамейки, различные барьеры, утоптаный или мягкий снег, подъемы и спуски, песчаные, холмистые и др. площадки).

Занятия со штангой, гантелями и другими снарядами чередуют упражнениями на быстроту и расслабление. Упражнение на расслабление дают возможность быстро восстановить работоспособность и тем самым позволяют выполнять тренировочные нагрузки, большие по своему объему и интенсивности.

В тренировках, направленных главным образом на развитие качеств быстроты, упражнения этого характера чередуют с упражнениями на растягивание и расслабление. Эта необходимость вызвана тем обстоятельством, что после упражнений на растягивание и расслабление, значительно повышается возбудимость и сократимость мышечных процессов.

Упражнения из других видов спорта

Упражнения из других видов спорта включают в тренировки для систематического совершенствования всесторонней физической подготовки. Эти занятия способствуют совершенствованию всех функций организма, закаляют его, укрепляют здоровье и повышают уровень специальной тренированности.

Для велосипедистов следует применять упражнения из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. Спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, плавания, тяжелой атлетики и др.

Легкая атлетика

Из легкой атлетики в тренировке велосипедистов по возможности следует применять бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, длину и тройной. Бег в тренировке велосипедов занимает большое место, поэтому разбор методики применения легкоатлетических упражнений начнем с него.

Бег применяют почти на всех занятиях – в первой половине и в заключительной части, а также в специально беговых тренировках. Проводить его рекомендуется с малой и средней интенсивностью, чередовать с обыкновенной и спортивной ходьбой, общеразвивающими и специальными упражнениями велосипедиста.

Для первоначальной вработываемости организма используют главным образом равномерный метод тренировки. В первых тренировках медленный бег чередуют с ходьбой. По мере возрастания тренированности бег со средней скоростью сочетают с бегом на малой скорости. По возможности беговую разминку проводят на воздухе. Это способствует подготовке дыхательных путей для зимних тренировок и вместе с этим дает возможность увеличивать количество пробегаемых километров с минимальным утомлением нервной системы. Улучшается обмен веществ в организме, повышается сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям и т.д. на занятиях в зале, игровых площадках, стадионе и различных других спортивных сооружениях разминку начинают с бега. По возможности включают бег в заключительную часть тренировки.

Бег с переменной скоростью сочетают с ускорениями, ходьбой и различными общеразвивающими и специальными упражнениями (прыжками, эстафетами и другими упражнениями).

По мере возрастания интенсивности и объема тренировочных нагрузок на велосипеде, объем, и интенсивность тренировок с использованием бега должны постепенно снижаться и к началу соревновательного периода достигнуть минимального уровня.

Прыжки в длину, тройные и другие прыжковые упражнения выполняются с разбега и с места. Их следует включать по возможности во все занятия, как в разминку, так и в основную часть тренировки. Особенно большое внимание уделяют этим упражнениям спринтеры.

В период специальной подготовки, наряду с тренировками на велосипеде, спортсмены выполняют прыжковые упражнения. Это способствует общему повышению интенсивности тренировочного процесса.

Прыжковые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на силу. Перед прыжками или серией прыжков рекомендуется проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление, главным образом для тех мышц, которые будут выполнять предыдущую работу.

При выполнении специальных упражнений и других прыжковых упражнений основное внимание обращают на создание оптимальных диапазонов сгиба нижних конечностей.

Скоростные возможности велосипедиста находятся в прямой зависимости от степени развития у него качества быстроты. Поэтому по росту результатов в классических видах прыжков, а также быстроты безостановочного выполнения различных серий прыжковых упражнений, можно судить о росте скоростных возможностей велосипедиста. Предлагается в течение подготовительного периода контролировать результатов в следующих прыжковых упражнениях: прыжок в длину с места, тройной прыжок, десять прыжков с места в длину, прыжки вверх толчком двух ног из положения упора присев (230-30 раз).

Лыжный спорт

В связи с огромным положительным воздействием лыжного спорта на разностороннюю функциональную подготовку организма занятия этим видом спорта надо считать основными для велосипедистов всех специализаций в подготовительном периоде, если конечно имеются этого климатические условия.

Занятия по лыжному спорту для велосипедистов проводят по общепринятой схеме разминки, обучение совершенствованию техники лыжного спорта, прохождения дистанции и заключительная часть.

Различная подготовленность велосипедистов к занятиям по лыжному спорту не дает возможности проводить учет выполненной нагрузки по километражу, поэтому учет целесообразно проводить по времени занятий.

В занятиях по лыжному спорту главным образом используются повторный и переменный методы тренировки.

Упражнения с отягощением

Под влиянием занятий с отягощением улучшается деятельность различных систем организма, увеличивается жизненная емкость легких и подвижность грудной клетки, повышается вестибулярная и статистическая устойчивость организма,

развиваются главным образом мышечная сила, быстрота силовых движений и силовая выносливость. В результате совершенствования регулярных функций центральной нервной системы при тренировке с отягощением происходят существенные изменения химического состава мышц (увеличивается количество гликогена, фосфогена, фосфолипидов и других веществ), а также морфологические изменения (увеличивается мышечная масса и площадь поперечного сечения).

Езда на велосипеде в какой-то степени соловым упражнением, особенно, если приходится двигаться против ветра.

Сила характеризуется степенью напряжения, которое развивается в мышце при ее сокращении. Степень напряжения зависит главным образом от объема мышц. Го есть и другие важные факторы, влияющие на силу мышц. Нередко мышца, меньшая по объему, создает напряжение равное, а иногда и большее, чем мышца, большая по объему.

Максимальная сила мышц зависит не только морфологических и химических свойств мышц, но и от нервной регуляции мышечного сокращения, которое совершенствуется в тренировках силового характера по законам условнорефлекторной деятельности. Быстрота скоростно-силовых движений находится в зависимости от величины мышечных волокон, вовлекаемых в работу и быстроты подачи импульсов к этим мышцам.

Увеличение максимальной силы наблюдается при оптимальной степени эмоционального возбуждения, а чрезмерное возбуждение нервной системы уменьшает максимальное напряжение. Пониженная возбудимость нервной системы, вызванная различными причинами, приводит к нарушению координации, уменьшению скорости и подвижности нервных процессов, а вследствие этого к уменьшению максимальной мышечной силы. Для развития мышечной силы нужны регулярные тренировки с применением максимальных или близких к ним нагрузок.

Силовое напряжение у велосипедистов условно можно разделить на четыре степени:

- малое напряжение характеризуется весом, с которым занимающихся может повторить упражнение 18-20 раз подряд

- среднее напряжение характеризуется весом, с которым занимающийся может повторить упражнение 10-12 раз подряд

- большое напряжение характеризуется весом, с которым занимающийся может повторить упражнение 4-6 раз подряд

- максимальное напряжение характеризуется весом, с которым занимающийся может повторить упражнение 1-3 раз подряд

Для физически развитых гонщиков предлагается в дополнение к вышеуказанной классификации степень силовых напряжений развить на следующие четыре группы:

- малое напряжение, вызываемое весом, равным 50-60% собственного веса

- среднее напряжение, вызываемое весом, равным 90-100% собственного веса

- большое напряжение, вызываемое весом, равным 105-115% собственного веса

Поэтому в описании силовых тренировок велосипедиста рекомендуется четыре вида силовой нагрузки по указанной выше степени напряжения мышц, а именно малый, средней, большой и максимальный вес.

Рассмотрим основные пути развития силы у велосипедистов. Основное условие в силовой тренировке – не допустить форсированных занятий, особенно с физически слабо развитыми спортсменами.

Особое внимание в занятиях следует обратить на правильное дыхание (с точки зрения велосипедного спорта). У тяжелоатлетов принято задерживать дыхание на вдохе выполнении упражнений, так как в противном случае во время дыхательного акта мышцы принимают участие в нем, расслабляются и мешают натуживанию. Длительная задержка у велосипедистов ведет к нежелательным сдвигам в организме. Поэтому у упражнениях с отягощением велосипедисты должны следить за дыханием и не задерживать его. Навык к свободному и непринужденному дыханию, приобретенному при выполнении этих упражнений, будет использован в момент натуживания при езде на велосипеде (в рывках, бросках на финише, при старте с места, при преодолении препятствия). Чтобы указанные навыки чередовались между собой, и ускорялся процесс постановки дыхания, необходимо упражнения с тяжестями периодически чередовать с ездой на утяжеленном или специально заторможенном велосипедном станке. Для этой цели можно использовать станок с закрепленным велосипедом. Подбрав на велостанке нагрузку, подобную езде с места, необходимо следить за глубоким и непринужденным дыханием во время выполнения этих и подобных им упражнениям.

Силовые физические качества спортсмена (силовая выносливость, максимальная сила и способность к быстрым силовым движениям) находятся в определенной взаимосвязи. Опытным путем установлена взаимосвязь между этими качествами. Чем больше максимальная сила у велосипедиста, тем большей силовой выносливостью обладает он. При наличии у спортсмена большей силовой выносливости и максимальной силы, повышается возможность выполнения силовых упражнений в быстром темпе.

Спортивные и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры используются в разминке или в заключительной части тренировки. Если нет возможности применять игры в сочетании с другими видами упражнений, то их проводят отдельно. Футбол, баскетбол, хоккей, ручной мяч, водное поло и другие игры как средство физиологической нагрузки целесообразно проводить по упрощенным правилам. В подвижные игры и эстафеты желательно включать различные упражнения в беге и прыжках, а также специальные упражнения.

По возможности спортивные и подвижные игры надо проводить на воздухе. Не следует в одной тренировке включать в разминку и заключительную часть игры – лучше чередовать их с пробежками, конькобежным спортом и другими средствами.

Игры главным образом используют для тренировок в зале в те дни, когда проведению занятий мешают неблагоприятные метеорологические условия (дождь, гололед, снегопад, сильный мороз и другие непредвиденные обстоятельства). Нельзя рассматривать спортивные игры как основное средство физической подготовки.

Те гонщики, которые считают основными средствами развития скорости, скоростной выносливости спортивные игры и поэтому не уделяют должного внимания циклическим видам упражнений в своих занятиях, наносят вред своей подготовке. Такие велосипедисты менее подготовлены для выполнения длительной нагрузки, которая обычно встречается в той или иной степени во всех велосипедных

гонках. Но это не значит, что спортивные и подвижные игры не способствуют повышению тренированности велосипедистов. Их обязательно нужно использовать в занятиях, как важное средство функциональной тренировки организма, дающее возможность в дальнейшем перейти к более повышенным нагрузкам, которые дают циклические виды спорта.

Во избежании травм не следует забывать о специальной разминке перед играми.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения велосипедиста целесообразно разделять на две основные группы: на упражнение без велосипеда и упражнения на велосипеде.

Упражнения без велосипеда

Первая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны:

1. Приседание со штангой или грузом на плечах. Перед выполнением упражнений можно использовать подводящие упражнения: полуприседания, выпрямление вначале ног, затем туловища. Для усложнения рекомендуется приседания со штангой на груди и приседания на носках. Во всех упражнениях ступни ног ставятся параллельно, на расстоянии ширины каретки.

2. Попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад. Это упражнение является подводящим к упражнениям «пистолет». При выполнении вначале можно придерживать за опору или за пол руками, касаясь носков свободной ноги. По своей нагрузке оно почти не уступает упражнению «пистолет», но значительно легче по координации.

3. Приседание на одной ноге – «пистолет» (для первоначального освоения упражнения выполняется на скамейке или другом возвышении). В целях сохранения равновесия можно применять дополнительную опору для рук. Выполнение этого упражнения с партнером облегчает сохранение равновесия. Упражнение можно выполнять попеременно и без отягощения.

4. Пригибная ходьба и бег с отягощением и без отягощения.

5. Ходьба и бег в приседе (упражнение в приседе – «гусиный шаг») целесообразно выполнять в различных вариантах: пронося ногу вперед или в сторону, держа руки за спиной или вытянув их вперед, а также двигая руками, согнутыми в локтях, как во время бега.

6. Прыжки вверх из упора присев, забрасывая ноги назад (подводящими упражнениями могут служить всевозможные прыжки.)

7. Разгибание с закреплением на них ножных экспандеров из различных исходных положений.

Вторая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении нижней зоны.

а) подъем на носки со штангой на плечах;

б) подъем со штангой на плечах (при выполнении этого упражнения гриф штанги следует прижимать плотно к плечам, не давая ему отрываться от них; в

противном случае при приземлении гриф будет ударяться о плечи, вызывая болезненные ощущения, голову необходимо отклонять назад);

- в) подскок на носках;
- г) подскоки на носках со скакалкой;
- д) пружинистая ходьба и бег с перекатом с пятки на носок;
- е) выталкивание и выбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами.

8. Сгибание стопы с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных положений.

Третья группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении задней зоны:

- а) ходьба и бег по глубокому снегу;
- б) ходьба и бег с забрасыванием голени назад (при выполнении упражнения бедро необходимо держать в вертикальном положении, а пяткой касаться ягодицы, упражнение желательно выполнять в тяжелых ботинках);
- в) подскоки со скакалкой, забрасывая голень назад (упражнение можно выполнять в движении и на месте методические указания к упражнению приемлемы и здесь);
- г) угол в висе или упоре прямыми или согнутыми ногами (для усложнения ноги поднимают выше прямого угла до касания перекладины, гимнастической стенки или другого снаряда);
- д) сгибание бедра с отягощением;
- е) сгибая голени с отягощением;
- ж) поднимание туловища из положения, лежа до положения, стоя на коленях с закреплением стопы (при первоначальном положении следует согнуться в тазобедренном суставе – для уменьшения напряжения двуглавой мышцы бедра);
- з) подскоки со скакалкой с высоким подниманием бедер;
- к) сгибание голени и бедра с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.

9. Разгибание стопы с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.

Четвертая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении верхней зоны:

- а) ходьба с выбрасыванием голени вперед;
- б) бег с выбрасыванием голени вперед (при выполнении упражнений 1 и 2 вначале следует высоко поднять бедро, затем выбросить голень вперед, оставляя бедро в том же положении);
- в) подскоки со скакалкой, выбрасывая голень вперед (методические указания для упражнения 1 и 2 применимы и для этого упражнения)
- г) выталкивание и выбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами вперед;
- д) разгибая голени с преодолением сопротивления ножного эспандера.

Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные возможности спортсмена:

- а) ходьба с выработыванием голени вперед и назад (гарцующая ходьба);

б) бег с выработыванием голени вперед и назад (гарцующий бег), при выполнении упражнений 1 и 2 необходимо добиваться легкости, движение ног должны напоминать педалирование на велосипеде;

г) ходьба и бег со скалкой с одновременным выбрасыванием голени вперед и забрасыванием ее назад;

д) имитация кругового педалирования из различных исходных положений;

е) имитация кругового педалирования с преодолением сопротивления ножного эспандера, на котором амортизаторы закреплены в переднезаднем направлении.

Шестая группа специальных упражнений развивает мышцы рук и ног, а также мышцы туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя:

а) подтягивание на руках (упражнение выполняется на перекладине, кольцах, гимнастической стенке и других снарядах);

б) подрыв штанги до груди (в начале упражнения включают в движение ноги, затем туловище, в заключение необходимо согнуть руки и подняться на носки, упражнение выполняют быстро и несколько раз подряд);

в) наклоны вперед со штангой на плечах (ноги ставят шире плеч, при наклоне голова запрокинута назад);

г) подъем штанги до пояса, стоя на прямых ногах и не сгибая рук;

д) отжимание в упоре лежа;

е) жим штанги от груди;

ж) в положении стоя сгибание рук (штангу держать обратным хватом).

Упражнение на велосипеде

Специальные упражнения на велосипеде ускоряют процесс обучения и совершенствования техники езды. К таким упражнениям относятся:

а) езда на велосипедном станке;

б) езда на велосипеде в зимних условиях;

в) фигурная езда на велосипеде;

г) игра в велобол.

Тренировка на велосипедных станках

Тренировка на велостанках должна быть направлена на выполнение следующих основных задач:

а) обучение и совершенствование техники педалирования

б) обучение и совершенствование элементов техники езды на велосипеде

в) функциональная тренировка (развитие выносливости, скорости, скоростной выносливости)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания юных спортсменов обслуживает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов

социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива тренеров-преподавателей.

Основной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в спортивной деятельности, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживается строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются проведение учащимися специальными значениями в области спортивной тренировки гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы можно ставить перед юными спортсменами задачи спортивно-двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этой предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки значительно сказывается на эффективности воспитательной работы и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного создания спортсменов принадлежит методом убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительного оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний

разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создать хорошие условия для общественно полезной работы.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающий с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовленности относятся беседы. Убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать

постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, пример авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнения общественных и личных поручений, наказаний. Так в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленная на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуется специализированные психические функции качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому воспитанию.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов технологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих ловкость юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

На начальном этапе подготовке – восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме

к гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях,

используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

С ростом объема специальной физической подготовленности и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические. При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияния этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) – адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применение общих водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, свет кожных покровов, потоотделение и др.).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детских юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с ранних этапов и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся этапа начальной подготовки должны

овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений – овладеть основными методами построения тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдачи его после окончания занятий).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умения их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся к самостоятельному ведению дневника, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, регестрирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части, проводить учебно - тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе районных, городских, республиканских и всероссийских соревнованиях в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для учащихся итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судья по спорту.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальное обеспечение программы:

Велосипедные станки, велосипеды, штанги, мячи, лыжи, проектор, аптечка, шины и бинты, спортивный зал, кабинет для проведения теоретических занятий.

Методическое обеспечение программы:

Специальная литература.

Формы подведения итогов:

Соревнования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готовимся к экзамену в ГИБДД. – Учебно-методическое пособие для водителей категории «С» и «Д». – Пермь: Азбука, 2013. – с. 161.
2. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебник для средних учебных заведений / В.Н. Завьялов, М.И. Гоголев, В.С. Мордвинов и др.; Под ред. П.А. Курцева. – 3 изд. – Москва: Просвещение, 1988. – с. 112.
3. Правила дорожного движения. – Москва: ЗАО «Славянский дом книги», 2009. – с. 55.
4. Уроки по правилам дорожного движения в 5 – 9 классах. – Учебное пособие. – Екатеринбург: Калан, 2000. – с. 192.
5. Руководство по эксплуатации дорожных велосипедов: Пермь, 2007. – с. 32.
6. Рыбин А.П. Велосипедистам о безопасном дорожном движении. – Москва: Транспорт, 1991.
7. Учебно-методический комплект «Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника». - / Е.А. Козловская, С.А. Козловский; Под ред. В.Н. Кирьянова. – Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2006.
8. Экзаменационные билеты по правилам дорожного движения для учащихся 5 – 9 классов. – Екатеринбург: Калан, 2006. – с. 50.
9. Акайкина Е. В. Комплексная программа развития физических качеств у подростков в ВМХ-спорте и ее реализация в Республике Мордовия / Е. В. Акайкина. – Текст : непосредственный // Интеграция образования. – 2009. – № 4. – С. 65–67. – Библиогр. в конце ст.
10. Горская И. Ю. Обучение технике старта и стартового разгона начинающих велогонщиков ВМХ /И.Ю. Горская, В.Н. Попков, А.С. Пушкин. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2019.– № 1 (167).–С. 83–89.
11. Горский А. А. Методика развития координационных способностей велосипедистов ВМХ-race на начальном этапе спортивной подготовки : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной и физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Горский Андрей Алексеевич; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск, 2015. – 24с.– Текст : электронный. – URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01005559179?page=1&rotate=0&theme=white> (дата обращения: 22.03.2023).
12. Дышаков А.С. Техника прохождения виражей в велоспорте – ВМХ / А.С. Дышаков В.Г. Медведев.– Текст : непосредственный// Экстремальная деятельность человека. – 2016. –№ 4 (41). – С. 25–28.
13. Дышаков А.С. Техника разгона по горизонтальной прямой в ВМХ-race/ А.С. Дышаков В.Г. Медведев. – Текст : непосредственный // Экстремальная деятельность человека. – 2016. –№ 3 (40). – С. 9–12.
14. Значение контроля координационной подготовки юных велосипедистов ВМХ / И.Ю.Горская, А.Г.Карпеев, А.А.Горский, А.С. Пушкин. – Текст : непосредственный // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы I Международной научно-

практической конференции(26 февр. 2016г.) : в 2 частях / Министерство образования и науки ДНР, Донецкий институт физической культуры и спорта. – Донецк, 2016.– Ч. 1. – С. 193–199.