

## МЕТОДИКА МНОГОЭТАПНОГО ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

*Курак Е.В., Булатов П.П., доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Сегодня велосипедный спорт в Республике Беларусь – это 7 региональных отделений Белорусской федерации велосипедного спорта, 26 велосипедных школ, 146 тренеров, более 5000 гонщиков и 100 дней соревнований, включающих в себя соревнования национального календаря, участие белорусских гонщиков в главных стартах сезона – чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх, а также в национальных и международных соревнованиях. Многие белорусские гонщики выступают в ведущих профессиональных клубах мира, участвуют и побеждают на этапах легендарных велосипедных гонок.

Современный уровень развития велосипедного спорта связан с выполнением больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, которые могут выполнять только спортсмены, физически хорошо подготовленные.

**Задача:** на основании анализа литературных источников и результатов тестов выявить направления спортивного отбора велосипедистов.

**Методы:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование спортсменов по общей и специальной физической подготовленности.

**Полученные результаты.** Группы спортивного совершенствования первого года обучения комплектуются приказом директора школы из учащихся, успешно завершивших подготовку в учебно-тренировочных группах и сдавших контрольные нормативы. Тренеру необходимо знать также уровень физического развития детей: возраст, вес, рост, жизненную емкость легких, окружность грудной клетки, длину ног, весо-ростовой показатель и, кроме того, сведения о предшествующем объеме их физической деятельности.

Критериями отбора в группы спортивного совершенствования, прошедших предварительную тренировку, являются следующие показатели:

1. Состояние здоровья (по данным медицинского обследования).
2. Регулярность посещения учебно-тренировочных занятий.
3. Успешное выполнение нормативов по общей физической подготовке.
4. Успешное овладение техникой педалирования и езды по шоссе и в кроссе, владение техникой езды на велосипедном станке.
5. Успешное выполнение нормативов по специальной физической подготовке.
6. Успеваемость в школе [3].

На основе педагогических наблюдений для отбора в группы спортивного совершенствования мы предлагаем контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям велосипедным спортом. В нем приняли участие девушки из учебно-тренировочной группы третьего года обучения, в возрасте 15–16 лет. Тестирование проходило на базе СДЮШОР-2 БФСО «Динамо». Эти тесты состоят из упражнений по специальной подготовке (таблица).

Ориентируясь на данные велоэргометрических тестов, тренеры могут прогнозировать возможности юных велосипедистов и отбирать среди них наиболее подготовленных для дальнейшего совершенствования в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования с высоким уровнем.

Для зачисления и перевода спортсменов в группу спортивного совершенствования, следует ориентироваться на тех, кто набирает большое количество баллов.

Таблица – Нормативы по специальной физической подготовке

Ф.И. спортсмена	15-секундное педалирование на облегченном велостанке с ходу на передаче 49×17, кол-во оборотов	15-секундное педалирование на велостанке с диском с места на передаче 52×15, кол-во оборотов	10-минутное педалирование на велостанке с диском на передаче 52×15, кол-во оборотов
Бодак Е.	35	24	80
Евтух А.	36	25	86
Говор Т.	36	26	72
Козлова А.	35	24	78
Лобатая А.	33	22	68
Ср. значение	35	24,2	76,8

По таблице оценки нормативов по специальной физической подготовленности подсчитываем количество баллов, набранных за сдачу нормативов.

Из полученных данных высокий уровень подготовленности, сумма которого составляет от 13 до 15 баллов, никто не показал, 2 спортсменки показали достаточно высокий уровень подготовленности, который равен 12, 2 спортсменки показали удовлетворительный уровень подготовленности – 9 баллов и одна спортсменка показала неудовлетворительный уровень подготовленности, набрав 6 баллов. По полученным данным, в группу спортивного совершенствования могут быть зачислены 4 спортсменки, это составляет 80 %.

Мы выявили, что преимуществом среди подростков одного и того же возраста пользуются те, кто имеет более высокий уровень физического развития и показал лучшие результаты в тестах. Правда, исходный уровень развития физических качеств говорит не столько о будущих возможностях, сколько об их готовности к занятиям в настоящий момент [1].

Комплексная оценка показателей физического развития и скоростно-силовой подготовленности может быть использована при отборе юных велосипедистов, причем можно ориентироваться на результаты скоростно-силовых тестов. Однако данные физического развития, физической и функциональной подготовленности не всегда являются достаточно надежными критериями для прогнозирования спортивных успехов подростков в гонках на средние дистанции. Здесь оценка спортивных способностей должна проводиться на основании изучения динамики спортивных результатов и комплекса функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Спортивная физиология располагает большим числом контрольных тестов по определению функционального состояния спортсменов. Можно применять тесты с использованием как простой, так и специальной аппаратуры.

Для определения функционального состояния организма спортсмена необходимо знать минутный объем дыхания, потребление кислорода, выделение углекислого газа, легочную вентиляцию, кислородный долг; состояние сердца и системы кровообращения, анализ крови в состоянии покоя и после выполнения нагрузки, анализ мочи и др. [3].

Уровень развития силы, скорости и выносливости можно определить с помощью специальных тестов, как на велоэргометре, так и в естественных условиях на велосипеде.

Вот некоторые тесты, рекомендуемые для проведения специальной подготовки на велоэргометре:

1. Для определения скорости: максимальное ускорение на 10–15 с без нагрузки или с нагрузкой 2–3 кг.
2. Для определения скоростно-силовых возможностей: максимальное ускорение на 10–15 с с нагрузкой 4–5–6 кг.
3. Для определения скоростной выносливости: максимальная работа с нагрузкой 3,5–4–4,5 кг в течение 45 с.

4. Для определения специальной работоспособности: пятиминутная работа в темпе 110–120 об/мин с нагрузкой 3–4 кг.

5. Для определения выносливости: выполнение ступенчатой работы до отказа (по 2 мин на каждой ступеньке) в темпе 90–95 об/мин, с нагрузкой 1–1,5–2–2,5–3–3,5–4, 4,5–5 кг.

Во всех этих тестах подсчитывается выполненное количество оборотов, мощность работы, фиксируется частота сердечных сокращений во время работы и в восстановительном периоде, измеряется артериальное давление [2].

**Заключение.** В ходе педагогических наблюдений в течение 3 лет мы сделали выводы, что хорошие спортивные достижения в юношеском возрасте не являются надежной гарантией высоких результатов в будущем. Одновременно с повышением квалификации спортсменов значимость показателей специальной подготовленности существенно возрастает. При этом требуется глубокий анализ факторов, которыми обусловлены эти достижения. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей показатели специальной подготовленности становятся главными при отборе кандидатов в национальные команды.

1. Велосипедный спорт: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР / П.П. Кутас, М.И. Дворяков. – Минск, 2005. – 101 с.

2. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.

3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

## **КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ МЕТОД СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

*Кутас П.П., Дворяков М.И., доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Существенное методическое значение для достижения тренировочного эффекта имеет распределение нагрузок силового характера в годичном цикле подготовки квалифицированных велосипедистов. Общий объем нагрузок силового характера подготовки гонщиков высокой квалификации составляет в среднем порядка 150–250 часов в год в зависимости от его специализации. Естественно, возросла вероятность превышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия или этапа подготовки, что может отрицательно сказаться на спортивных результатах и здоровье спортсменов. Дальнейший рост спортивных достижений зависит, прежде всего, от качественного совершенствования структуры тренировочного процесса рационального подбора средств и методов тренировки с учетом конкретных условий, периода тренировки, специализации велосипедиста и состояния его организма [1].

В настоящее время в теории и методике подготовки квалифицированных велосипедистов сложились два основных метода распределения объема силовых нагрузок в годичном цикле: равномерный и концентрированный.

**Целью** нашего исследования является дальнейшее совершенствование методики силовой подготовки велосипедистов высокой квалификации.