

Таблица 5 – Результаты контрольного испытания велосипедистов-шоссейников учебно-тренировочных групп

Экспериментальная группа											Ср
Код спортсмена	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	
Быстрота, количество оборотов. Ср	38	34	34	36	37	37	36	34	38	38	36,2
Взрывная сила, количество оборотов	27	25	28	25	28	26	27	27	25	26	26,4
Контрольная группа											Ср
Код спортсмена	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	
Быстрота, количество оборотов. Ср	38	36	36	36	34	37	34	36	38	36	36,1
Взрывная сила, количество оборотов	25	27	25	25	26	26	28	24	29	27	26,2

Показатели быстроты и взрывной силы улучшились в среднем на 1–2 оборота. Выносливость к аэробной работе также улучшилась, о чем свидетельствует более низкий пульс при одинаковой мощности работы.

Результаты испытания в экспериментальной группе также показывают улучшение соответствующих показателей, однако в более широких пределах.

Можно сделать выводы об эффективности индивидуализации тренировочного процесса и разнообразии средств и методов тренировки, предложенных в нашей работе,

На основании полученных результатов можно сделать следующие **выводы**:

1. Рассматривая подготовку велосипедиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, а именно: систему соревнований; систему тренировки; систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга.

2. Для велосипедистов учебно-тренировочных групп, имеющих хорошие морфофункциональные данные, вполне допустимо и большее увеличение специальных физических нагрузок, чем это предусмотрено в программе. Это увеличение целесообразно осуществлять за счет работы малой и средней интенсивности при индивидуальном подходе к велосипедистам учебно-тренировочных групп.

3. В зависимости от индивидуальных показателей занимающихся можно применять широкий спектр средств и методов тренировки, предложенных нами, что будет способствовать росту общей и специальной физической подготовленности юных велосипедистов.

1. Брысин, В. Исследование структуры подготовки велосипедистов на различных этапах и возможности управления тренировочным процессом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Брысин. – Л., 1980. – 20 с.

2. Кармайкл, К. Тренировочная система: ЧСС во время тренировки / К. Кармайкл. – 2000. – 64 с.

3. Кармайкл, К. Программа подготовки, разработанная на основании мирового опыта в велоспорте / К. Кармайкл. – 2000. – 138 с.

4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ И УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГОНКАХ НА ШОССЕ

Каминский В.В., канд. пед. наук, доцент,

Иванова Н.В., канд. биол. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Задачи исследования: 1) изучить развитие тренировочного процесса в исторической ретроспективе; 2) сделать анализ содержания и построения тренировочного процесса в рамках государственной учебной программы.

Методы исследования: 1) анализ литературных источников; 2) анализ документальных материалов; 3) педагогические наблюдения.

Велосипедный спорт на шоссе дал начало всему многообразию велосипедного спорта и в настоящее время остается наиболее популярным видом данного спорта. От нескольких десятков энтузиастов в 70-х годах XIX века, до десятков тысяч велосипедистов-шоссейников в начале XXI в., от разрешения заниматься после 20 лет до проведения первенств мира и Европы в возрастной группе 15–16 лет, от скорости в 10 км/час до 50 км/час, от велосипедов весом в 30 кг до 7 кг. Таков в исторической ретроспективе прогресс велосипедного спорта. Тренировочный процесс совершенствовался от простого к сложному. Первые спортсмены использовали для повышения своих физических кондиций поездки на велосипедах в выходные дни. Они делали это в одиночку или в составе группы велосипедного клуба. С развитием велосипедного спорта появились спортсмены, получавшие материальное вознаграждение за свои выступления. Они тренировались два-три раза в неделю. Соревнования профессиональных велосипедистов привлекали много зрителей. Велосипедные соревнования повышали тиражи газет. Так, организация автомобильной газетой многодневной гонки по Франции в 1903 году позволила владельцам газеты не только избежать закрытия газеты, но и значительно увеличить ее тираж на многие годы. Рост популярности велосипедного спорта сопровождался увеличением соревнований, улучшением спортивных результатов. Расширялась доступность занятий велосипедным спортом большего количества людей, снижался возрастной порог занятий. Неприятие обществом поездок женщин на велосипеде в XIX веке сменилось ростом их участия в различных велосипедных мероприятиях. Соответственно повышались требования к подготовке велосипедистов. Количество тренировочных дней в неделю увеличилось с одного до шести. Езда на велосипеде в период отсутствия соревнований стала доминирующим фактором достижения высоких спортивных результатов сначала на уровне высшего спортивного мастерства, а затем и для начинающих велосипедистов. Изменение содержания тренировочного процесса сопровождалось увеличением объема от 5 до 40 тысяч километров в год и интенсивности от 10 % до 70 % специальных физических упражнений, увеличением количества соревнований от 10 до 100 в год. Многолетний тренировочный процесс подготовки велосипедистов в гонках на шоссе охватывает возрастной период от 10 до 35 лет, а в отдельных случаях до 50 лет. Поэтому содержание и построение тренировочного процесса велосипедистов необходимо рассматривать в многолетнем аспекте с соблюдением фундаментальных педагогических принципов. Нарушение оптимального соотношения нагрузок и возраста начинающих велосипедистов приводит в лучшем случае к довольно быстрому прекращению занятий, а в худшем – к нарушению функционирования различных систем организма.

Тренировочный процесс велосипедистов представляет собой совокупность организационных мероприятий, финансового, материального и методического обеспечения, врачебного контроля. Организационные мероприятия направлены на разработку, утверждение и реализацию плана работы велосипедной секции, отделения, школы, центра, клуба, планирования и управления тренировочным процессом. Финансовое обеспечение предполагает покрытие затрат на заработную плату, содержание спортивной базы, проведение учебно-тренировочных сборов, приобретение необходимых для проведения тренировочных занятий инвентаря, оборудования, экипировки. Материальное обеспечение – собственно спортивная база, транспорт, велосипеды, экипировка, поддержание их в рабочем состоянии и на высоком уровне. Методическое обеспечение тренировочного процесса представляет собой совокупность методов и средств развития физических, психических качеств, технического и тактического мастерства. Врачебный контроль представляет собой совокупность методов и средств контроля, прогноза состояния организма велосипедиста. Любой недостаток в цепи взаимосвязанных компонентов многолетнего тренировочного процесса приводит к снижению эффективности в подготовке высококвалифицированных велосипедистов.

Тренировочный процесс велосипедистов начальной и углубленной специализации представлен в нашей стране учебно-тренировочными группами и группами спортивного совершенствования в ДЮСШ, СДЮШОР. В учебно-тренировочных группах занимаются учащиеся 12–15 лет, в группах спортивного совершенствования 16–19 лет. Построение тренировочного процесса этой категории велосипедистов осуществляется в рамках государственной учебной программы, для ДЮСШ и СДЮШОР, регламентирующей требования к комплектованию групп, количество и продолжительность занятий в неделю, объем и интенсивность нагрузок. Учебный план рассчитан на 46 недель УТЗ непосредственно в условиях школы и 6 недель в условиях СОЛ или УТС, а также тренировок по индивидуальным заданиям (таблица 1). Основными формами УТП являются УТЗ с группой и индивиду-

ально с наиболее одаренными учащимися, медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в УТС и соревнованиях. Важнейшим условием планирования УТП является соблюдение перечня средств подготовки (таблица 2), распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла и дальнейшая детализация по недельным циклам.

Таблица 1 – Требования к комплектованию групп начальной и углубленной специализации

Категории	Группы						
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ>3	ГСС-1	ГСС-2	ГСС>2
Количество учащихся	8	7	6	5	5	4	4
Недельная нагрузка в час	9	12	15	18	21	23	26
УТЗ нагрузка в час	414	552	690	828	966	1058	1196
Нагрузка в СОЛ	54	72	90	108	126	138	156
Годовая нагрузка в час	468	624	780	936	1092	1196	1352
Переводные нормативы	I ю.р.	II р-д	I р-д	кмс	кмс	кмс	мс

Содержание нормативных документов позволяет сделать вывод о том, что в стране разработана стройная система подготовки, позволяющая осуществлять поэтапную подготовку велосипедистов от набора до уровня высшего спортивного мастерства в гонках на шоссе. Однако анализ положения дел в спортивных школах страны показывает наличие серьезных проблем построения и содержания тренировочного процесса, значительно снижающих эффективность подготовки резерва национальной команды. В построении тренировочного процесса велосипедистов основной проблемой является плохое состояние материальной базы, спортивного инвентаря, экипировки. Отсутствие стандарта спортивных баз создало устойчивый стереотип велосипедной базы как подвального или полуподвального помещения. Обычно такие помещения предоставляются в жилых многоэтажных домах, где проходят жилищные коммуникации. Условия для организации тренировочного процесса в таких помещениях являются экстремальными. Мотивация детей для занятий минимальна. В этих условиях тренер должен обладать сильными педагогическими способностями, чтобы воспитанники не разбежались после первого занятия.

Таблица 2 – Максимальные объемы основных средств в годовом цикле подготовки

Средства УТГ-1		Группы						
		УТГ-2	УТГ-3	УТГ>3	ГСС-1	ГСС-2	ГСС>2	
Езда на велосипеде, км	ю	4500	8000	9200	11800	17800	21600	24000
	д	3000	4800	6100	8700	11800	14000	16200
Велостанок, ч.		35	40	48	50	45	45	45
Специальные упражнения велосипедистов, ч		50	65	75	80	65	65	60
Разминочный бег, км	ю	300	320	340	360	340	330	310
	д	210	240	260	280	240	230	210
Кроссовый бег, км	ю	280	350	370	400	350	330	300
	д	210	230	210	260	250	230	210
ОРУ, ч		45	50	55	60	65	60	60
Подвижные игры, ч		65	70	70	70	65	65	65
Льжи, ч		36	36	48	48	48	60	60
Плавание, ч		40	55	60	80	70	70	65
Контрольные тренировки, ч		23	27	33	37	33	30	27
Прыжковые упр. разы	ю	3500	3800	4000	4500	4400	4200	4200
	д	3200	3300	3400	3600	3500	3300	3200

Анализ документальных материалов позволяет утверждать, что учащиеся выдерживают такие условия до УТГ второго года обучения в большинстве школ, иногда до третьего года. Вторая про-

блема связана с проведением тренировочных занятий на шоссе в условиях транспортного потока. Обеспечены автомобилем и ГСМ в соответствии с планом тренировочных занятий 10,3 % тренеров, работающих с группами УТГ и ГСС., используют собственные автомобили для проведения УТЗ 29,7 % тренеров. Тренеры, не имеющие автомобиля для проведения УТЗ, вынуждены переходить на работу с ГНП, где автомобиль не нужен. В результате построение и содержание тренировочного процесса перестает соответствовать требованиям учебной программы, количество учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования резко сокращается.

Таблица 3 – Динамика УТГ и ГСС в многолетнем тренировочном процессе

Регионы	Группы (количество)							Всего
	УТГ-1	УТГ.2	УТГ.3	УТГ>3	ГСС-1	ГСС-2	ГСС>2	
Брестский	7	10	3	1	–	1	–	22
Витебский	2	6	4	2	–	–	1	15
Гомельский	11	5	1	3	–	–	1	21
Гродненский	3	3	2	–	–	1	–	9
Минский	4	2	–	–	–	–	–	6
Минск	4	3	–	4	3	1	–	15
Могилевский	2	2	7	1	–	–	–	12
Всего	33	31	17	11	3	3	2	

Так количество учебно-тренировочных групп третьего года обучения в среднем по стране уменьшается почти в два раза относительно количества УТГ первого года обучения, количество ГСС второго года обучения более чем 10 раз. Очевидно, что цель подготовки резерва для национальной команды не достигается, поскольку уже от возраста 16 лет остается только 12 девочек и мальчиков для продолжения тренировочного процесса на уровне юниорского возраста в гонках на шоссе. Положение в регионах позволяет сделать вывод о том, что фактически государственная учебная программа не выполняется, как предусмотрено ее содержанием, в Минске, Гомельском и Минском, регионах на уровне УТГ второго года обучения, Брестском, Витебском, Могилевском на уровне УТГ третьего года обучения. Несколько лет назад исследования по этой проблеме констатировали фактическое отсутствие в нашей стране взрослого велосипедного спорта в гонках на шоссе. По данным настоящих исследований можно сделать вывод о том, что прекращают занятия велосипедным спортом на шоссе после юношеского возраста.

1. Мятнев, А. А. Велосипед в дореволюционной России / А. А. Мятнев. – СПб.: Русский антиквариат, 2008. – 296 с.
2. Полищук, Д. А. Подготовка велосипедиста / Д. А. Полищук. – Киев: Здоров'я, 1986. – 200 с.
3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
4. Робертс, Т. Велоспорт. Базовое руководство по снаряжению и технике езды / Т. Робертс. – М., 2007. – 160 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ АМЕРИКИ И РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Кацора Л.А.,

Иванова Н.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время в мировом фигурном катании на коньках наблюдается выраженная тенденция к уменьшению возраста спортсменов, выступающих во взрослых соревнованиях. Соответствен-