

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ (шоце)

1. Загальні положення.

Наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи з велосипедистами згідно з роками навчання ґрунтується на системі багаторічної підготовки спортсменів у циклічних видах спорту, яка забезпечує потрібну поступовість у розвитку фізичних якостей на базі підвищення функціональних можливостей відповідно до вікових особливостей розвитку молодих спортсменів, що є провідною умовою досягнення вищих спортивних результатів.

Групи спортивного удосконалення комплектуються із обдарованих спортсменів, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту, як правило, юнаків та дівчат 17 - 19 років з високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Основна форма навчально-тренувального процесу - навчально-тренувальні збори та змагальна практика, що проводяться згідно з річним планом та індивідуальними планами підготовки велосипедистів.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки і участі в системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах у відповідності з вимогами майбутніх відповідальних змагань.

Орієнтовна кількість годин навантаження у тиждень 27, за семестр 405.

2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на всіх етапах навчання може містити такий теоретичний матеріал:

- Історія розвитку велосипедного спорту в світі та в Україні.
- Режим, гігієна та харчування велосипедиста.
- Інвентар та одяг велосипедиста.
- Фізіологічні засади спортивного тренування.
- Засоби профілактики травматизму та перша допомога при травмах. Самоконтроль.
- Планування річної підготовки.
- Засади техніки їзди на велосипеді у видах гонок на шосе.
- Тактика у видах гонок на шосе.
- Правила дорожнього руху.
- Правила змагань з велоспорту на шосе.

3. Фізична підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбува-

ється з переважаючим розвитком спеціальної, силової та швидкісної витривалості спрямованих для забезпечення спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

Метою підготовки є значне підвищення спеціальних засобів тренування та значна кількість стартів, що у свою чергу повинно підвищити рівень функціональних можливостей організму спортсменів, зміцнити їх фізичну кондицію для подальшого підняття рівня спортивної майстерності.

Зростає обсяг спеціального тренування, який досягає у річному циклі у спортсменів 17 років – 17500км, 18 років – 23000км, 19 років – 28500км.

Зростання змагального навантаження має бути не менш ніж 3000км у 17, 6000км у 18, 9500км у 19 років (відповідно 50, 80, і 90 стартів).

Методи розвинення рухових якостей велосипедистів поділяються на безперервні (рівномірний, перемінний, фартлек, рівномірно- темповий, контрольо- змагальний) та переривчаті (повторний, інтервальний).

Безперервні методи тренування використовують переважно для розвинення загальної та спеціальної витривалості велосипедистів.

Рівномірний метод:

СФП - їзда на велосипеді. ЧСС 135-150 уд./хв., тривалість від 50 до 180-200 км;

ЗФП - ходьба з бігом, ходьба на лижах. ЧСС 135-150 уд./хв., тривалість від 1 до 2-3 год.

Перемінний метод:

СФП - їзда на велосипеді. Під час їзди командою відрізки до 5 км при ЧСС 165-175 уд./хв. чергуються з відрізками 2 км при ЧСС 135-150 уд./хв. Кількість повторень - до зниження швидкості на інтенсивних (ЧСС 165-175 уд./хв.) відрізках;

тренування на велостанку - інтенсивність та ж сама, тривалість 1 - 1,5 хв. Чергується з роботою в режимі ЧСС 135-150 уд./хв. протягом 4 хв.

Фартлек:

ЗФП - ходьба, біг по пересіченій місцевості;

СФП - їзда на велосипеді на трасі, профіль якої викликає ЧСС 130-170 уд./хв. Тривалість 1-2 год.

Рівномірно-темповий метод: їзда на велосипеді індивідуально і в команді по 2-4 чол. Обсяг 25-75 км, інтенсивність - у режимі ЧСС 160- 175 уд./хв.

Переривчаті методи тренування дозволяють розвивати переважно швидкісну, силову та спеціальну витривалість велосипедиста-шосейника.

Інтервально-повторний метод на довгих відрізках (спеціальна та силова витривалість): їзда на велосипеді у команді (відрізки 5-10-20 км) з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 6-8 % і відповідає ЧСС 180-185 уд./хв. Між відрізками - відпочинок 5-6 хв. до відносного відновлення (ЧСС 80-90 уд./хв.). Загальний обсяг відрізків складає 70- 80 % змагальної дистанції.

Повторний метод на коротких відрізках (швидкісна витривалість): довжина відрізків від 500 м до 4 км - індивідуально, парами та командами; інтенсивність - у режимі ЧСС 190-200 уд./хв. Відпочинок між відрізками 6-8 хв.,

до відновлення ЧСС 80-90 уд./хв. Кількість повторень - до зниження швидкості на відрізок.

Інтервальний метод: їзда на велосипеді на відрізках 2-5 км парами та у команді; інтенсивність їзди – ЧСС 200 уд./хв. та більше із скороченням інтервалу відпочинку між серіями з 4 до 2 хв. Наприклад; відрізок 2 км + 4 хв. відпочинку; 2 км + 3 хв. відпочинку; 2 км + 2 хв. відпочинку; 2 км - завершення серії. Після такої серії - відпочинок 5- 6 хв. до відновлення. Обсяг тренування 4-6 серій.

4. Технічна підготовка

Удосконалення техніки рухових дій у видах гонок на шосе, які є дійовим засобом ведення спортивної боротьби та які б дозволили велосипедисту найбільш ефективно використовувати свої можливості і забезпечили постійне удосконалення спортивної майстерності.

5. Тактична підготовка

Відбувається шляхом удосконалення використання на практиці головних тактичних схем і прийомів у підготовчих змаганнях та створювання під час гонки атаки залежно від рельєфу місцевості, метеоумов, дій суперників тощо. Удосконалення активної та оборонної тактики в індивідуальній та груповій гонках, раціонального розподілу власних сил спортсменом або командою протягом усієї дистанції у гонках на час.

6. Психологічна підготовка

На етапі спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

7. Підготовка та участь у змаганнях

Для груп спортивного удосконалення зазвичай плануються два змагальних і два підготовчих періоди. Перший підготовчий період повинен забезпечити базу для спортивної форми за рахунок загальної та спеціальної підготовки, а також змагального удосконалення. У цьому періоді підготовки може проводитися дворазове протягом дня тренування з метою виконання значного обсягу тренувальної роботи на велосипеді. Ударні мікроцикли у контрольно- підготовчому мезоциклі заповнюються 3-4-денними підготовчими велогонками.

Згідно з правилами змагань юніорам дозволяється виступати на дистанціях: 400 км багатоденна гонка (етап не більше 140 км); 50 км індивідуальна гонка на час; 50 км парна та 75 км командна гонки; 90 км критеріум і 140-150 км індивідуальна (групова) гонка.

На цьому етапі підготовки закладається фундамент вищої спортивної майстерності, тому тренер і спортсмен повинні зважено підходити до знач-

них навантажень, не допускати перевантажень та форсування підготовки, дотримуватися принципу послідовності навантажень - після великих навантажень планувати цикли відновлення.

Під час тренувань потрібно проводити педагогічні та медичні обстеження. Бажано, щоб тренер при цьому користувався пульсометром, сфігмоманометром, проводити тести для оцінки фізичної підготовленості спортсменів. Тренувальне та змагальне навантаження повинні відповідати функціональним можливостям спортсмена на кожен день тренування.

Правильне чергування тренувальної роботи та відпочинку, раціональна динаміка обсягу та інтенсивності навантаження у мікроциклах є тим чинником, який, з одного боку, позитивно впливає на удосконалення функціональних можливостей спортсмена і визначає ефективність розвитку його рухових якостей, з іншого - не порушуючи провідних принципів тренування, дозволяє значно підвищити тренувальні та змагальні навантаження, які забезпечують зростання спортивної майстерності без ризику викликати у велосипедистів перенапруження або перетренованість.

Утягуючий мікроцикл визначається збільшенням обсягу тренувальних навантажень з одночасним підвищенням їх інтенсивності. Тренувальні заняття, де є значне навантаження для формування витривалості, доцільно повторювати кожного 3-4-го дня.

Ударні мікроцикли спеціально-підготовчого етапу підготовки характеризуються застосуванням силових вправ: їзда вгору, їзда на підвищених передачах на відрізках 5 км, їзда проти вітру. Важливою умовою в тренуванні силової витривалості є великий обсяг навантажень за підвищеного проти специфічної змагальної вправи опору. На тренуваннях цього етапу застосовуються методи, що дозволяють розвивати силову, швидкісну та спеціальну витривалість.

Надалі з підключенням змагальних тренувань і самих змагань в ударному мікроциклі збільшується обсяг і підвищується інтенсивність навантаження.

У період безпосередньої підготовки до змагань потрібно планувати передзмагальні мікроцикли, в яких передбачаються зниження обсягу та специфічний розподіл навантажень. Тренування з великим навантаженням доцільно проводити не пізніше, ніж за п'ять днів до старту, а коротке швидкісне - за 2-3 дні, що, у свою чергу, створює слушні умови для адаптаційних процесів в організмі спортсменів і сприяє підведенню їх до змагань у стані найкращої підготовленості.

Ритмічність навантажень перед головними змаганнями по можливості повинна відповідати їх програмі.

Змагальна практика передбачає участь у багатоденних гонках (3-4 етапи по 100-120км), які проводяться переважно у контрольно-підготовчому мезоциклі.

У цих змаганнях на початку спортивного сезону висвітлюються недоліки, які можуть мати місце у підготовці спортсменів наприкінці підготовчого

періоду, і тренер має можливість внести відповідні корекції у подальший навчально-тренувальний процес.

Після таких змагань має бути цикл відновлення, за яким ідуть швидкісне тренування та участь у гонках - критеріумі, на час, групових.

У групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності до змагальної практики долаються не менш як дві багатоденні гонки. Перед головним стартом другу гонку потрібно проводити за 4-5 тижнів до цього і після відпочинку (до 7-8 днів). Змагальна практика заповнюється стартами у відбірних змаганнях на дистанціях і у видах, які заплановані як головні у чемпіонаті України.

8. Залікові вимоги

Для об'єктивної оцінки рівня підготовленості та функціонального стану організму спортсменів як на окремих етапах, так і в процесі тренування широко застосовують загальноприйняті тестові контрольні вправи.

Спортсмени повинні:

- володіти технікою і тактикою змагань у гонках на час, командній, індивідуальній (груповій) гонках ;
- відповідно з віком взяти участь у 30-35 змаганнях;
- стартувати не менш ніж у 10 групових гонках та у двох багатоденних;
- виконати нормативні вимоги кандидата та майстра спорту України (гонка парами 50км, гонка на час 25км, командна гонка 50км).

9. Інструкторська та суддівська практика

Для спортсменів груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

- проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;
- вміння навчити новачка їздити на велосипеді, техніки видів велосипедних гонок;
- набуття навичок щодо підготовки велосипедиста до змагань;
- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

10. Засоби відновлення і харчування

На даному етапі підготовки застосовуються *педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні* засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур.

Харчування повинне бути спеціалізоване, вітамінізоване, підвищеної біологічної цінності, у відповідності до мети майбутньої підготовки. Під час додання великих відстаней велосипедист повинен вживати енергетичні суміші, виконувати питний режим, дотримуватися періодичності прийому їжі на дистанції.

11. Лікарський контроль

На даному етапі підготовки застосовують етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження, поточне і оперативне обстеження у відповідності з цільовою програмою підготовки збірних команд. Ряд видів обстеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється при роботі із спортсменами також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших фахівців).

Важливе значення має самоконтроль функціонального стану організму спортсмена та його реакцій на тренувальні навантаження. Суб'єктивні методи самоконтролю забезпечують оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, настрою, стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

До об'єктивних методів самоконтролю відносяться: спостереження за ЧСС; виконання ортостатичної проби; виміри артеріального тиску, життєвої ємності легень, зросту та маси тіла, показників фізичних якостей тощо.

Функціонування серцево-судинної системи перевіряють за допомогою індексу Кердо, а для оцінки стану функції дихання можна застосовувати пробу Генча та Штанге. Силкові показники вимірюють за допомогою станового та кистьового динамометрів, швидкість за допомогою тепінг-тесту і т.д.

12. Література

1. Велосипедний спорт (шосе): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. - 73с.