

А
Утверждено на заседании кафедры
теории и методике велосипедного спорта
«19» мая 2011 года протокол №23

Рекомендовано к изданию
экспертно-методическим советом РГУФКСМиТ

«28» июня 2011 года протокол №5

Краткая аннотация

Велосипедный спорт – один из наиболее бурно развивающихся в мире видов спорта, самый популярный и массовый летний олимпийский вид в нашей стране. Необходимость введения курса «Теория и методика велосипедного спорта» обусловлена благоприятными естественными природно-климатическими условиями для занятий велосипедным спортом, простотой в овладении движениями велосипедиста, отсутствием необходимости в специальных дорогостоящих спортивных сооружениях предназначенных для занятий велосипедным спортом, экономической доступностью велосипедного инвентаря. Эти факторы в сочетании с наивысшим по сравнению с другими физкультурными средствами двигательной активности оздоровительным эффектом позволили велосипеду стать национальным средством укрепления здоровья россиян, включая инвалидов, практически на протяжении всей жизни – от 3-4 лет до 80-90-летнего возраста.

Учебный материал «Курс лекций» по теории и методике велосипедного спорта построен в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования цикла специальных дисциплин на основе учебного плана по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», специализации «Теория и методика избранного вида спорта».

Целью курса лекций является организация самостоятельной работы студентов по овладению теоретическим материалом учебной дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта».

Задачами курса лекций является раскрытие содержания учебной дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта», обеспечение студентов наиболее актуальной информацией по учебной дисциплине «Теория и методика велосипедного спорта», а также управление познавательной деятельностью студентов.

Курс лекций «Теория и методика велосипедного спорта» (раздел 11, 12) составлен в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, одобрен Экспертно-методическим советом РГУФКСМиТ, рекомендован для студентов РГУФКСМиТ по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», РГУФКСМиТ. – М., 2011. – с.201.

Авторы:

Ковылин М.М., Заслуженный тренер России, тренер Высшей категории, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Захаров А.А. Заслуженный работник физической культуры РФ, профессор, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой РГУФКСМиТ.

Максимова В.М. Заслуженный мастер спорта, профессор кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук.

Мартынов Г.М., Заслуженный преподаватель РГУФКСМиТ, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, тренер Высшей категории, Национальный комиссар Федерации велосипедного спорта России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Недоцук Ю.И., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Казаков А.Ю., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Семенов С.В., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Рецензент: Попов О.И., доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Рецензент: Цыганков Э.С., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Рецензент: Боген М.М., доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Рецензент: Байковский Ю.В., кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Оглавление

Введение	7
Раздел 11. Тренировка высококвалифицированных велосипедистов-гонщиков.	8
Лекция 1. Биоэнергетическое обеспечение соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков мирового класса.....	8
1.1. Специфика и особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта – базовая основа эффективного построения тренировки в этом виде.	8
1.2. Функциональные и энергетические возможности организма как ведущий фактор, обеспечивающий соревновательную деятельность велосипедистов - гонщиков олимпийского класса.	17
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>28</i>
Лекция 2. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки.....	28
2.1. Значение оптимальной последовательности и продолжительности использования нагрузок различной энергетической направленности по этапам многолетней тренировки.	29
2.2. Преобладание на начальных этапах подготовки физической нагрузки в относительно медленных аэробных режимах.	33
2.3. Увеличение удельного веса нагрузок, требующих все более мощных энергетических источников, на этапах спортивного совершенствования и особенно высшего спортивного мастерства.	37
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>49</i>
Лекция 3. Биоэнергетическое моделирование тренировочного процесса с учетом профильных особенностей велосипедных трасс основных (главных) соревнований.....	50
3.1. С вступлением велосипедиста-гонщика в завершающий период многолетней подготовки ведущий методический прием спортивной тренировки и существенный резерв роста спортивного мастерства – это обеспечение максимально возможного соответствия рельефа тренировочных трасс профильным особенностям велосипедных трасс предстоящих основных (главных) соревнований.	50
3.2. Углубленная ориентация тренировочного процесса на функционально-двигательные показатели основной соревновательной деятельности как основа достижения более специфичной подготовленности, эквивалентной требованиям главных соревнований.	55
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>65</i>

Лекция 4. Основные направления повышения эффективности тренировки велосипедистов-гонщиков высокого класса.....	65
4.1. Интеллектуализация спортивной тренировки велосипедистов...65	
4.2. Адекватность и целесообразность тренировочных нагрузок.66	
4.3. Качественные изменения в периодизации спортивной тренировки.68	
4.4. Динамика и характер утомления и восстановительных процессов.....69	
4.5. Научная организации контроля тренировок велосипедистов.71	
<i>Контрольные вопросы.....</i>	73

Лекция 5. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	74
5.1. Пути повышение тренированности и активное воздействие на интенсивность восстановительных процессов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.74	
5.2. Процесс восстановления – это закономерная реакция организма на утомление после выполненной нагрузки. Связь быстроты восстановления велосипедиста-гонщика с количественно-качественными показателями тренировочных и соревновательных воздействий.90	
5.3. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины.101	
5.4. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.104	
5.5. Анаэробные и аэробные упражнения.110	
5.6. Основы гипоксической подготовки.115	
5.7. Адаптация человека к высотной гипоксии.117	
<i>Контрольные вопросы.....</i>	127

Лекция 6. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков.....	128
6.1. Общие принципы моделирования в спорте.128	
6.2. Модели морфофункциональные, модели подготовленности и модели соревновательной деятельности.134	
6.3. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.137	
6.4. Модельные характеристики – это количественные значения показателей физической, технико-тактической, психологической подготовленности, функциональной производительности, обеспечивающие велосипедистам-гонщикам достижение спортивных результатов мирового уровня.140	
<i>Контрольные вопросы.....</i>	144

Лекции 7. Овладение основами планирования тренировки высококвалифицированных велосипедистов-гонщиков.....	145
7.1. Общая структура многолетней подготовки и особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.	145
7.2. Четырехлетний олимпийский цикл – завершающая структурная единица в подготовке велосипедистов-гонщиков высшей квалификации.	152
7.3. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.	156
7.4. Годичное планирование в олимпийском цикле этапа подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей велосипедиста-гонщика.	158
7.5. Оптимизация структуры тренировочного процесса, специфика реализации принципов построения спортивной тренировки в подготовке велосипедистов-гонщиков высокого класса.	160
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>165</i>
Лекция 8. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту.....	166
8.1. Воспитательные функции специалиста физического воспитания и требования к его личности.	166
8.2. Многогранность и приоритетные направления профессиональной деятельности тренера по велосипедному спорту.	169
8.3. Знания и способность к их творческой реализации на практике – решающие факторы мастерства и результативности работы тренера.	169
8.4. Сформированность тренера как духовно богатой, нравственно совершенной личности, способной своими убеждениями влиять на мысли, чувства и поведение спортсмена.	170
8.5. Тренер – непосредственный творец тренировочного процесса, творческий интерпретатор всей совокупности научных исследований и передового практического опыта в области велосипедного и других родственных ему видов спорта.	171
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>172</i>
Раздел 12. Научно-методическая подготовка специалиста.....	172
Лекция 1. Актуальные проблемы современного велоспорта как олимпийского вида спорта.....	172
1.1. Непрерывное усиление профессионализации и коммерциализации спорта в последние два десятилетия – одна из главных тенденций развития спорта высших достижений.....	173
1.2. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки велосипедистов.....	177
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>188</i>
Рекомендуемая литература.....	189