

А  
Утверждено на заседании кафедры  
теории и методики велосипедного спорта  
«19» мая 2011 года протокол №23/10-11

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 7) составлен в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, одобрено Экспертно-методическим советом РГУФКСМиТ, рекомендовано для студентов РГУФКСМиТ по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», РГУФКСМиТ. – М., 2011. – с.198.

**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.

*Недоуцук 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

<b>Введение.....</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 7. Основы тренировки велосипедиста-гонщика.....</b>	<b>9</b>
<b>Лекция 1 Основные закономерности построения спортивной тренировки.....</b>	<b>9</b>
1.1. Первостепенная роль спортивной тренировки. ....	9
1.2. Зависимость спортивных результатов от целевой установки и мотивации спортсмена на полную реализацию своих индивидуальных возможностей, соответствие индивидуальных способностей специфике спортивной деятельности велосипедиста-гонщика. ....	12
1.3. Понятие о срочной и долговременной адаптации. ....	21
1.4. Основные принципы спортивной тренировки. ....	22
1.5. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. ....	25
1.6. Единство тренировочной и соревновательной деятельности. ....	26
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>29</b></i>
<b>Лекция 2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки.....</b>	<b>30</b>
2.1. Спортивная тренировка как педагогический процесс, воздействующий на духовно-нравственное состояние личности спортсмена, его функциональные и психологические особенности. ....	31
2.2. Принципы педагогики, теории и методики физического воспитания, принципы построения спортивной тренировки, отправные положения в подготовке квалифицированных велосипедистов-гонщиков. ...	34
2.3. Роль фундаментальных положений общей и спортивной педагогики и психологии в упорядочении содержания спортивной тренировки для обеспечения ее воздействия на велосипедиста-гонщика как на развивающуюся творческую личность. ....	37
2.4. Биологический аспект тренировки в структурно-функциональном совершенствовании организма велосипедиста-гонщика. ....	44
2.5. Органическая взаимосвязь педагогических, психологических и биологических аспектов тренировки. ....	48
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>50</b></i>
<b>Лекция 3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки.....</b>	<b>50</b>
3.1. Определяющие признаки систематизации упражнений, используемых в спортивной подготовке велосипедиста-гонщика. ....	50

3.2. Классификация средств по степени сходства, близости структуры двигательных действий и функционирования организма с основной соревновательной деятельностью. ....	52
3.3. Классификационное распределение упражнений на три группы: основные, специально-подготовительные и общеподготовительные. ....	54
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>59</b>

#### **Лекция 4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм.....59**

4.1.Характер воздействия на организм того или иного упражнения зависит, прежде всего, от сочетания нагрузки и отдыха в процессе его выполнения. ....	59
4.2. Различные варианты чередования нагрузки и отдыха, составляющие одну из структурных основ тех или иных методов выполнения конкретного упражнения. ....	61
4.3. Специфика сочетания нагрузки и отдыха в равномерном, переменном, повторном, интервальном, контрольном, соревновательном методах тренировках. ....	63
4.4.Содержание игровых и круговых тренировок. ....	68
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>74</b>

#### **Лекция 5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели.....74**

5.1. Физическая нагрузка как количественная и качественная мера используемых велосипедистом упражнений (средств). ....	75
5.2. Показатели, характеризующие «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки. ....	78
5.3. Адекватная оценка нагрузки по сопоставлению обеих ее сторон .....	80
5.4. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. ....	82
5.5. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. ....	93
5.6. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. ....	98
5.7. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.. ..	104
<b>Контрольные вопросы .....</b>	<b>106</b>

#### **Лекция 6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.....107**

6.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный (накопительный), их определение и характеристика. ....	108
--	-----

6.2. Срочный тренировочный эффект как текущая реакция организма на выполняемую нагрузку и его состояние в течение 30-60 мин восстановления после окончания нагрузки. ....	108
6.3. Отставленный тренировочный эффект – это состояние организма после нескольких тренировочных занятий. ....	112
6.4. Кумулятивный тренировочный эффект – это оценка состояния организма после более продолжительного, относительно законченного блока занятий в рамках средних (мезо) и больших (макро) тренировочных циклов. ....	113
6.5. Биохимические предпосылки основных принципов спортивной тренировки. ....	115
6.6. Эффект повторной работы, выполняемой в период недовосстановления от предыдущей. ....	123
6.7. Эффект повторной работы, выполняемой в период суперкомпенсации, вызванной предыдущей работой. ....	124
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>127</b>

## **Лекция 7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля.....128**

7.1. Типы состояний велосипедиста-гонщика и соответствующие виды их контроля: оперативный, текущий, этапный. ....	129
7.2. Оценка относительно устойчивых этапных состояний, приобретаемых в процессе долговременной адаптации в связи с проявлением кумулятивного тренировочного эффекта, – задача этапного контроля. ....	135
7.3. Текущие состояния как проявления отставленного тренировочного эффекта по результатам текущего контроля. ....	134
7.4. Оперативный контроль для оценки оперативных состояний, наступающих в связи с проявлением срочного тренировочного эффекта. ....	139
7.5. Педагогические, медико-биологические, психологические методы оперативного, текущего и этапного видов контроля. ....	151
7.6. Соответствие возрастным, квалификационным особенностям занимающихся, направленности тренировочного процесса и требования к показателям, используемых в контроле. ....	154
7.7. Спортивно-педагогические методы оценки аэробных и анаэробных возможностей спортсменов. ....	157
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>158</b>

## **Лекция 8. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте.....159**

8.1. Общая структура годичного тренировочного цикла. ....	160
8.2. Три основных подхода к планированию соревновательной деятельности велосипедного спорта с учетом его сезонности. ....	166

8.3. Рациональное построение годичной подготовки ведущих спортсменов к ответственным соревнованиям с учетом многочисленных коммерческих стартов. ....	170
8.4. Тренировка в подготовительном периоде. ....	178
8.5. Тренировка в соревновательном периоде. ....	180
8.6. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям. ....	182
8.7. Тренировка в переходном периоде. ....	184
<b><i>Контрольные вопросы</i></b> .....	<b>185</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>187</b>