

Ä

•



A black and white line drawing showing two people on vehicles. On the left, a person wearing a helmet and a tank top is riding a bicycle in a crouched, aerodynamic position. On the right, a person wearing a helmet and a jacket is riding a motorcycle, also in a crouched position. The drawing is simple, with no background details.



Ä

УДК 796.61
ББК 75.721.7
К 22

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор *В. Г. Минченко*
заслуженный тренер России *А. Ф. Корж*

Консультант:

кандидат педагогических наук, доцент *Е. А. Еремينا*

Капустин, А. А.
К 22 Физическая подготовка велосипедиста [Текст]: учебно-методическое пособие / А. А. Капустин, В. В. Наруш. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012.- 134 с.: ил.

В данном учебно-методическом пособии освещены биологические и педагогические предпосылки, дана характеристика средств и методов развития основных физических качеств велосипедиста на разных этапах спортивного совершенствования, нагрузки и отдыха. Пособие содержит иллюстрированный подбор общеразвивающих и специальных упражнений для развития групп мышц, участвующих в цикле педалирования; подробные методические указания по применению средств и методов при развитии быстроты, ловкости, Координационных и скоростно-силовых способностей, основных видов выносливости велосипедиста.

Книга предназначена для студентов высших и средних специальных учебных заведений, обучающихся по специальностям «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура», тренеров и учащихся спортивных школ по велоспорту.

УДК 796.61
ББК 75.721.7

© Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, 2012
© Капустин А. А, Наруш В. В., 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
1.1 Биологические и педагогические предпосылки.....	5
1.2. Общая, вспомогательная и специальная физическая	9
1.3. Динамика нагрузки и восстановления при физической подготовке велосипедиста	11
Глава 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА.....	24
2.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).....	25
2.2. Средства начального этапа подготовки	36
2.3. Средства этапов предварительной и специализированной базовой подготовки	40
2.4. Средства этапа максимальной реализации индивидуальных.....	49
Глава 3. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	52
3.1. Характеристика основных методов тренировки.....	52
3.2. Метод круговой тренировки	61
3.3. Игровой метод тренировки	62
Глава 4. РАЗВИТИЕ И ОЦЕНКА ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	73
4.1. Понятие о ловкости и координационных способностях.....	73
4.2. Факторы, определяющие способность человека	74
4.3. Методические указания по развитию ловкости и.....	77
4.4. Оценка координационных способностей и ловкости.....	80
Глава 5. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ, СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ.	82
5.1. Скоростной компонент скоростно-силовых способностей	82
5.2. Методические указания по развитию быстроты.....	84
5.3. Оценка скоростных способностей.....	91
Глава 6. РАЗВИТИЕ И ОЦЕНКА СИЛЫ	93
6.1. Общие сведения и закономерности совершенствования силового компонента скоростно-силовых способностей	93
6.2. Методические указания по развитию силовых способностей	97
6.3. Оценка силовых способностей	106
Глава 7. РАЗВИТИЕ И ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ	109
7.1. Проблема выносливости в понятийном аспекте.....	109
7.2. Физиологические эффекты тренировки выносливости	110
7.3. Средства и методы развития общей выносливости начинающих	116
7.4. Методические указания по развитию общей выносливости	118
7.5. Оценка выносливости	127
ЛИТЕРАТУРА	129