

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 8) 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. 140 с.

**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>7</b>
<b>Лекция 1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах.....</b>	<b>8</b>
1.1. Основные компоненты системы спортивной подготовки.....	8
1.2. Цели и задачи спортивной подготовки велосипедистов.....	10
1.3. Основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки велосипедистов.....	11
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>15</b></i>
<b>Лекция 2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов.....</b>	<b>16</b>
2.1. Учет особенностей биологического развития юных велосипедистов при построении многолетней подготовки.....	16
2.2. Возрастные границы становления спортивного мастерства.....	17
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>20</b></i>
<b>Лекция 3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов.....</b>	<b>20</b>
3.1. Критерии биологического возраста.....	20
3.1.1. Биологический возраст.....	21
3.1.2. Показатели зрелости.....	24
3.1.3. Морфологическая зрелость.....	28
3.2. Биологическое развитие как фактор, влияющий на спортивные достижения.....	29
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>30</b></i>
<b>Лекция 4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных качеств.....</b>	<b>31</b>
4.1. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности.....	31
4.2. Особенности проведения занятий с юношами и девушками.....	33
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>38</b></i>
<b>Лекция 5. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте.....</b>	<b>38</b>
5.1. Влияние генетической конституции на формирование фенотипа спортсмена.....	38
5.2. Спортивные семьи.....	43
<i><b>Контрольные вопросы.....</b></i>	<i><b>45</b></i>

<b>Лекция 6. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц.....</b>	<b>45</b>
6.1. Особенности тренировки женщин.....	45
6.2. Влияние занятий велосипедным спортом на организм женщин..	49
6.2.1. Морфологические особенности организма гонщиц-велосипедисток.....	49
6.2.2. Особенности дыхательной системы велосипедисток-гонщиц.....	52
6.2.3. Особенности сердечно-сосудистой системы велосипедисток-гонщиц.....	54
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>55</b>
 <b>Лекция 7. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте.....</b>	<b>56</b>
7.1. Общие положения технологии планирования в велосипедном спорте.....	56
7.1.1. Документы перспективного планирования.....	57
7.1.2. Документы текущего планирования.....	59
7.1.3. Документы оперативного планирования.....	59
7.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах...	61
7.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.....	62
7.4. Оперативное планирование.....	65
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>65</b>
 <b>Лекция 8. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.....</b>	<b>65</b>
8.1. Динамика нагрузок в процессе многолетней подготовки.....	66
8.2. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки.....	67
8.3. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.....	69
8.3.1. Этап начальной подготовки.....	69
8.3.2. Этап предварительной базовой подготовки.....	71
8.3.3. Этап специализированной базовой подготовки.....	72
8.3.4. Этап подготовки к высшим достижениям.....	73
8.3.5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.....	74
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>76</b>
 <b>Лекция 9. Физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка велосипедистов, их взаимосвязь.....</b>	<b>77</b>
9.1. Физическая подготовка.....	77
9.2. Техническая подготовка.....	78
9.3. Тактическая подготовка.....	91

9.4. Психическая подготовка.....	96
9.5. Интегральная подготовка.....	10
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>107</b>

## **Лекция 10. Воспитательная работа в процессе многолетней**

<b>подготовки.....</b>	<b>108</b>
10.1. Задачи воспитания.....	109
10.2. Основные направления воспитания.....	110
10.3. Основа нравственного воспитания.....	113
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>114</b>

## **Лекция 11. Овладение планированием тренировки велосипедистов на этапе начальной и углубленной специализации.....**

11.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной спортивной подготовки.....	115
11.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапа углубленной спортивной подготовки.....	118
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>120</b>

## **Лекция 12. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом.....**

12.1. Актуальные проблемы спортивного травматизма у велосипедистов.....	121
12.2. Профилактика травматизма.....	124
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>127</b>

<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>128</b>
--------------------------------------	------------