

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ  
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Козионовой Валерии Сергеевны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследований.** Велосипедный спорт является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он широко представлен в программе Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы и других официальных международных соревнованиях. Исследование тактико-технической подготовки велосипедистов представляет большую актуальность в настоящее время. Велосипедный спорт становится все более популярным видом спорта, а также все большее количество людей использует велосипеды как средство передвижения в повседневной жизни. Поэтому важно изучать тактические и технические аспекты тренировок велосипедистов, чтобы повысить качество и эффективность их подготовки и подготовленность спортсменов к велосипедным гонкам.

Исследования в этой области помогут разработать оптимальные методы тренировок для велосипедистов всех уровней, начиная от любителей и заканчивая профессионалами. Они позволят определить наиболее эффективные тактики гонок и тренировок, а также разработать специализированные программы тренировок для разных типов велосипедного спорта, таких как шоссейные гонки, горные велосипедные гонки.

Исследования также помогут выявить основные факторы, влияющие на успех и результаты велосипедистов, такие как техника езды, стратегия гонки, физическая подготовка и многое другое.

Выявленные противоречия позволили обозначить **проблему исследования:** какой должна быть методика технической и тактической подготовки велосипедистов первого года обучения для одновременного повышения уровня техники велосипедной езды спортсменов на начальном этапе подготовки и развития координационных способностей, необходимых в велосипедном спорте. Решение данной проблемы определяет цель

исследования: разработать методику тактико-технической подготовки велосипедистов первого года обучения.

Актуальность темы представляют в степени ее разработанности, в научной литературе по теме исследования говорит о существовании противоречий между: высокими требованиями к спортивно-технической подготовленности в соревновательной и тренировочной деятельности и недостаточной степенью обоснования теоретических основ методики технической подготовки велосипедистов на начальном этапе подготовки; значимостью высокого уровня развития тактики и техники велосипедной езды и сенситивным периодом для их развития на начальном этапе подготовки юных велосипедистов и недостаточной разработки методики обеспечения процесса развития индивидуальных координационных способностей велосипедистов на данном этапе.

Снижение возраста детей при наборе в группы начальной подготовки в велоспорте поставило перед специалистами вопросы, связанные с направленностью тренировочного процесса, сочетанием средств и методов, соответствующих возрастным особенностям начинающих спортсменов. Часто в спортивных школах уже с юного возраста физическая подготовка велосипедистов предполагает применение однообразных, монотонных упражнений для развития выносливости, при этом развитие координационных способностей и целенаправленное обучение технике передвижения на велосипеде остаются вне поля зрения тренера.

Техника велосипедного спорта условно делится на технику посадки, технику педалирования и технику велосипедной езды. При этом освоение техники посадки и педалирования не вызывает особых трудностей и достаточно подробно описано, а методическое сопровождение обучения технике велосипедной езды практически отсутствует. Техника велосипедной езды предполагает выполнение всевозможных приемов езды на велосипеде, торможения, преодоления подъемов, спусков, поворотов.

**Цель исследования-** изучение структуры подготовки велосипедистов и

экспериментальное обоснование методики тактико-технической подготовки велосипедистов младших разрядов.

**Задачи исследования.**

1. Обучение технике велоезды (маневрированию на велосипеде, преодолению спусков, поворотов, внезапному торможению, и др.).
2. Развитие координационных способностей, необходимых в велосипедном спорте.
3. Тактика велосипедистов преодоления снижение страха падения и ограниченного для маневрирования пространства.

**Объект исследования** - процесс тактико-технической подготовки велосипедистов.

**Предмет исследования** - структура и содержание реализации тренировочного занятия в тактико-технической подготовке велосипедистов первого года обучения

**Практическая значимость**- связана с подтверждением факта о нерациональном выполнении использовании технических элементов начинающими велосипедистами, поэтому для практики тренировочного процесса необходимо разработать ряд тестов для контроля и совершенствования техники и тактики велосипедистов.

**Гипотеза исследования:** процесс обучения технике тактики велосипедной езды будет протекать более эффективно, если:

- будут выявлены ошибки и недостатки в технике и тактике велосипедной езды, связанные с методикой технической подготовки на первом году обучения;
- будет осуществлен мониторинг уровня владения техникой и тактикой велосипедной езды спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

## Основное содержание работы

**Цель исследования.** Изучение структуры подготовки велосипедистов и экспериментальное обоснование методики тактико-технической подготовки велосипедистов младших разрядов.

### **Задачи исследования.**

1. Обучение технике велоезды (маневрированию на велосипеде, преодолению спусков, поворотов, внезапному торможению, и др.).
2. Развитие координационных способностей, необходимых в велосипедном спорте.
3. Тактика велосипедистов преодоления снижение страха падения и ограниченного для маневрирования пространства.

Пространственно-координационный тренинг велосипедистов играет важную роль в их тренировке, способствуя улучшению навыков управления велосипедом, координации движений и восприятия пространства.

Один из методов тренировки пространственно-координационных навыков велосипедистов заключается в использовании различных упражнений, направленных на развитие маневренности и устойчивости. Например, тренировки могут проводиться на узких и извилистых трассах или на специальных площадках с препятствиями, где велосипедистам приходится преодолевать серию ворот или изменять скорость движения на определенных участках.

Также важным элементом тренировки является использование различных техник катания, таких как прыжки с велосипеда и велосипедный триал. Они способствуют развитию точности движений и помогают велосипедистам лучше понять и контролировать свое тело и велосипед в пространстве.

Другой метод тренировки пространственно-координационных навыков - это использование специальных упражнений на баланс, например, катание на одном колесе или на неровной поверхности. Эти упражнения позволяют

улучшить равновесие и стабильность велосипедистов.

Важно отметить, что тренировки пространственно-координационного тренинга должны стать неотъемлемой частью общей тренировочной программы велосипедистов и проводиться регулярно. Они помогут не только улучшить навыки велосипедистов, но и повысить их безопасность на дороге и эффективность велосипедного движения.

Другим способом тренировки пространственно-координационных навыков является использование специальных упражнений на баланс, таких как катание на одном колесе или на неровной поверхности. Эти упражнения улучшают равновесие и стабильность велосипедистов.

Важно отметить, что тренировки пространственно-координационного тренинга должны быть частью общей тренировочной программы велосипедистов и проводиться регулярно. Они помогут улучшить навыки велосипедистов, повысить их производительность и безопасность на дороге.

До начала эксперимента все исследуемые группы не имели статистически достоверных различий в физическом развитии, кондиционной физической подготовленности и развитии общих координационных способностей, а также в результатах тестирования уровня техники и тактики велосипедной езды. В экспериментальных группах (ЭГ1, ЭГ2, ЭГ3) использовалась разработанная методика тактико-технической подготовки в объеме в ЭГ1- 50%, ЭГ2 - 25%, ЭГ3 - 75% от общего времени, отведенного на спортивно-техническую подготовку (сентябрь 2023г.-ноябрь 2023г.)

В конце каждого этапа проводилось тестирование для определения динамики показателей уровня навыков езды на велосипеде, и по результатам тестирования вносились коррективы в обучение, чтобы устранить "слабые" (отстающие) аспекты технологии езды на велосипеде. Результаты изучения первого контрольного тестирования уровня техники велосипедной езды у спортсменов экспериментальных групп показали, что наиболее типичные ошибки связаны с неправильным торможением, неуверенностью, страхом, причем более выражено у групп ЭГ1, ЭГ2. Ошибки устранялись на II этапе

путем, наглядными примерами правильного выполнения.

Для устранения неуверенности, страха использовались приемы страховки, индивидуального подхода, выполнения упражнения в медленном темпе, а также предоставлялась возможность выполнения упражнения, двигаясь на велосипеде по спортивному залу индивидуально, без создания помех другими спортсменами. Кроме того, было увеличено количество заданий на освоение правильного и своевременного торможения, за счет сокращения времени на те задания, которые были освоены быстро (перепрыгивания через линии, управление велосипедом одной рукой, касание стен).

Результаты третьего тестирования уровня техники велосипедной езды у спортсменов экспериментальных групп позволили отметить положительную динамику и определить некоторые индивидуальные ошибки, которые исправлялись путем указаний тренера по ходу тренировки, причем в группах ЭГ1, ЭГ3 это происходило быстрее, что объясняется большим количеством времени, отведенного на пространственно-координационный тренинг. Группа ЭГ2 хуже осваивала контактные упражнения, игры на велосипедах. В конце опытно-экспериментальной работы было произведено завершающее педагогическое тестирование, включающее исследование физического развития, физической подготовленности, в том числе общих координационных способностей, и уровня владения техникой велосипедной езды у спортсменов первого года обучения. Вследствие тренировочных воздействий и естественного роста и развития детей уровень физической подготовленности не является постоянным.

Результаты сравнения физического развития показали, что к концу опытно-экспериментальной работы рост и вес спортсменов всех групп увеличился в соответствии с возрастными показателями, уровень развития физических качеств соответствовал возрасту и увеличился в равных пропорциях у всех групп. В результате внедрения практики комплекса упражнений тактико-технической подготовки велосипедистов первого года

обучения была выявлена положительная динамика в ряде показателей, отражающих уровень владения техникой велосипедной езды спортсменов на начальном этапе подготовки.

Результаты расчета критерия Крамера-Уэлча, предназначенного для проверки гипотезы о равенстве математических ожиданий двух выборок данных, измеренных в шкале отношений, показали, что на уровне значимости 0,05 при критическом значении  $T_{0,05}=1,96$ , группы до начала эксперимента были статистически достоверно неразличимы. После эксперимента достоверность различий характеристик техники велосипедной езды контрольной от каждой экспериментальной группы составила 95 %. Кроме того, ЭГ2 с наименьшим объемом времени на осуществление методики пространственно-координационного тренинга имела статистически достоверное отставание от ЭГ1 и ЭГ3.

В ходе проведения экспериментальных исследований было обнаружено, что все группы испытуемых, которые были подвергнуты определенной тренировочной программе, смогли продемонстрировать значительное улучшение своих навыков и уровня подготовленности для велосипедной езды.

Были проведены сравнительные анализы исходного состояния каждой экспериментальной группы и конечного состояния после проведения тренировок. Исследования показали, что все группы испытуемых достигли статистически значимого роста в области владения техникой и тактикой велосипедной езды.

Это говорит о том, что тренировочная программа, разработанная для каждой группы, была эффективной и способствовала улучшению навыков участников. Уровень подготовленности участников значительно возрос, а значит они стали более компетентными и готовыми к соревновательной деятельности в велоспорте.

Эти результаты подтверждают важность тренировок, направленных на развитие навыков и техник велосипедной езды.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Разработанный тест оценки уровня владения техникой велосипедной езды для спортсменов первого года обучения включает 14 двигательных заданий, выполняемых на велосипеде в спортивном зале, и критерии оценки их правильного исполнения по качеству и времени выполнения упражнений.

2. Методика тактической и технической подготовки начинающих велосипедистов включает, ориентировочную основу деятельности для обучения двигательным действиям, тест оценки уровня владения техникой и тактикой велосипедной езды для спортсменов первого года обучения для оценки эффективности тактико-технической подготовки и коррекции содержания упражнений, а также методические рекомендации. Дифференциация видов координационных способностей и определение основных видов, необходимых для езды на велосипеде, а также определение способов их развития позволили разработать и обосновать содержание комплекса упражнений для юных велосипедистов, включая задачи, выполняемые на велосипеде в тренажерном зале, различные перестановки, упражнения на контакт, упражнения с предметами и препятствиями, экстремальное торможение, велосипедные игры.

3. Было проведено исследование, чтобы оценить эффективность методики тактико-технической подготовки молодых велосипедистов с использованием комплекса упражнений. В исследовании приняло участие три экспериментальные группы, которые различались количеством упражнений в технической подготовке. ЭКГ1 отводилось 50% часов, ЭКГ2 – 25% часов, а ЭКГ3 – 75% часов в течение 3 месяцев первого года обучения (с сентября по ноябрь). Использование тактико-технической подготовки было экспериментально определено эффективным для велосипедистов первого года обучения с помощью роста показателей, отражающих уровень владения техникой и тактикой велосипедной езды спортсменов на начальном этапе подготовки. Было замечено статистически значимое различие в результате тестирования уровня велосипедной езды у экспериментальных групп по

сравнению с контрольной группой, как по оценке уровня владения техникой велосипедной езды, так и по экспертной оценке. Эксперимент также привел к снижению числа падений и столкновений, и уменьшению травматизма в тренировочной и соревновательной деятельности на шоссе, особенно в условиях сложной погоды. Было установлено, что участники эксперимента достигли более высоких скоростей и обеспечили стабильно хорошие результаты на соревнованиях после завершения исследования. Обобщая все полученные данные, можно сделать вывод о высокой эффективности комплекса упражнений для велосипедистов. Таким образом, можно утверждать, что цели и задачи исследования были достигнуты.

Изучив теоретические основы тактико-технической подготовки велосипедистов первого года обучения, и переведя их в исследовательскую работу – можно сделать ряд выводов.

В теоретической части дипломного проекта выяснилось, что тактическое мастерство спортсмена тесно связано с уровнем его технической, физической и других подготовок. Задачей тактической подготовки в велосипедном спорте является изучение моделей спортивной борьбы. С учетом способностей спортсмена, характеристик его соперников и конкретных условий составляется план выступлений на соревнованиях. Этот план реализуется с помощью средств и методов борьбы, которые наиболее полно раскрывают возможности спортсмена. Для успешного владения техникой необходимо глубоко изучать приемы и пути их совершенствования. При углубленном изучении техники часто оказывается, что представления о движениях, сложившихся в практике, не полностью совпадают с действительной картиной движений и их механизмом, а иногда бывают прямо противоположными. Невозможно правильно овладеть техникой, не зная ее законов, ее особенностей.