

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.