

# **Методическая работа**

Тема:

«Отличия в методике подготовки мужчин и женщин  
в велосипедном спорте»

Исполнитель:

О.И.Яцковский

Тренер-преподаватель велоспорта

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

Велосипедный спорт способствует развитию и совершенствованию основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости и ловкости. Без высокого развития указанных качеств невозможно добиться успехов ни в одном виде велосипедного спорта. Велосипедный спорт, вид спорта – включающий спортивные соревнования по шоссе, треку, пересечённой местности и BMX по зрелищности не уступает остальным популярным видам спорта, в особенности гонки на треке.

Соревнования на треке включают гонки на время с хода и с места, индивидуальные и командные гонки, с выбыванием, с промежуточными финишами, парные гонки, гонки с гандикапами и другие разновидности индивидуальных, командных и групповых состязаний. Высокая скоростная подготовка и отличное техническое и тактическое мастерство – вот основные критерии оценки подготовленности гонщиков специализирующихся в трековых гонках.

Шоссейные гонки - одна из многих дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием. Существует пять основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка, критериум, многодневная гонка и командная гонка.

Мой опыт, велогонщика высокого уровня, и тренера прошедшего с воспитанниками путь от начальной подготовки до групп спортивного мастерства, позволяет мне сказать о том, что есть существенные отличия в методике подготовки мужчин и женщин на этапе ССМ и ВСМ.

На сегодняшний день, под моим началом тренируются 17 девушек разного возраста: женщины 18-19 лет 5 человек, юниорки 17-18 лет – 5 человек, и 7 девушек 13-15 лет. На этом этапе моя задача как тренера, учитывая особенности организма женщин, создать необходимые условия для их дальнейшего всестороннего физического развития. Обратить внимание на совершенствование специальных качеств, необходимых велосипедисту, совершенствование техники, разнообразных тактических приемов. Учитывая особенности женского организма продолжать работать над морально - волевыми качествами и психологической подготовленности у учащихся.

### **1.1.ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА.**

Организм женщин представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система.

В процессе построения многолетней подготовки необходимо заниматься общим развитием организма и укрепления здоровья, а также решать задачи специализированного развития тех функциональных систем женского организма, которые определяют достижения в данном виде велосипедного спорта. Происходит

постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация - главное условие эффективной подготовки, имеющей направленность к совершенствованию спортивного мастерства. Она заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий, требованиям соревновательной деятельности в данном виде велосипедного спорта. Постепенная реализация этого подхода в процессе многолетней подготовки позволяет обеспечить совершенствование спортивного мастерства.

Рассматривая подготовку женщин как систему, я как тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития женского организма. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки велосипедиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки велосипедиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Для их выполнения, необходимо набирать соревновательный опыт, и выполнять нормативы спортивных разрядов и званий.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки гонщика. Основным направлением является участие в трековых и шоссейных гонках, согласно календаря спортивных мероприятий утвержденный, Федерацией велосипедного спорта России (ФВСПР).

## **2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 . МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.**

Все современные методы тренировки могут быть сведены к следующим двум группам: однократная непрерывная работа (равномерная или переменная) и прерывистая работа, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха.

К первой группе относятся: метод равномерных усилий (метод равномерной скорости), переменный, контрольный и соревновательный методы. Для них наиболее характерен умеренный темп выполнения упражнений, который поддерживается на протяжении большого промежутка времени (25 мин. и более).

Ко второй группе относятся: метод ускорений, повторный и интервальный методы тренировки, а также различные варианты их сочетаний. Эти методы основываются на одном

и том же принципе – разделении всей работы на несколько отдельных периодов, выполняемых с определенными интервалами отдыха. Характер физиологического воздействия определяется исключительно самим упражнением – длиной дистанции и скоростью ее прохождения.

Следует отметить, что отдых между упражнениями занимает, важное значение в подготовке велосипедистов. Физиологические исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективен активный отдых. Активные движения во время отдыха не должны вызывать значительного увеличения частоты сердечных сокращений, повышения кровяного давления и увеличения кислородного долга. Наилучшим отдыхом следует считать медленную езду на велосипеде в высокой посадке, а на занятиях по общей и специальной физической подготовке – легкий бег, ходьбу.

Спортивная тренировка представляет собой непрерывный многолетний процесс подготовки спортсмена, осуществляемый посредством систематических занятий. Средства тренировки, применяемые в подготовке женщин, подразделяются на следующие основные группы:

- Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
- Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду.
- Упражнения на велостанках широко используются во всех периодах тренировки, но больше всего в подготовительном периоде. Можно использовать велостанки всех систем, но наибольший тренирующий эффект достигается на трехроликовых велосипедных станках типовой конструкции со свободно перемещающимся, незакрепленным велосипедом. При обучении педалированию стоя, старту с места, рывку и финишному броску занимающимся целесообразно дополнительно упражняться на велостанках различных систем с закрепленным велосипедом и тормозным устройством.
- Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам; воздействиям на сердечно-сосудистую систему. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- Специально-подготовительные упражнения велосипедиста подразделяются на шесть групп по принципу работы мышц, участвующих в преодолении основных зон педалирования.
- Общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения

без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и

расслабление мышц и другие упражнения. Обычно их включают в разминку, в основную часть тренировочных занятий, ежедневную утреннюю гимнастику. Направленные на всестороннюю физическую подготовку, они равномерно развивают мышечную систему, укрепляют костно-связочный аппарат, развивают подвижность в суставах и улучшают функцию сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Спортивная тренировка, если она протекает в рамках педагогических, организованных занятий, является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Рассматривая подготовку велосипедиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.
- 

## **2.2. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И РАЗЛИЧИЯ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТА.**

Особенности строения и функционирования женского организма определяют его отличия в умственной и физической работоспособности. В общебиологическом аспекте женщины по сравнению с мужчинами характеризуются лучшей приспособляемостью к изменениям внешней среды.

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела — в среднем на 10 см, и его масса — на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития.

Для спортсменок, занимающихся велосипедным спортом характерны более высокие показатели аэробных возможностей организма, чем для спортсменок, в тренировке которых преобладает скоростно-силовая и скоростная направленность. При скоростной направленности тренировочных занятий женщины достигают существенных изменений качества быстроты, хотя по абсолютным показателям они отстают от мужчин.

Женщины отличаются меньшим развитием качества быстроты по сравнению с мужчинами, но обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость.

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических, нравственных и морально-волевых качеств; создает прочный фундамент общей и специальной подготовленности спортсменок, позволяет доводить до высокого уровня возможности организма на базе постепенного их нарастания, в щадящем режиме, с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряженности; обеспечивает индивидуализацию тренировочных нагрузок с учетом фаз специфического биологического цикла и на основе регулярного комплексного контроля за самочувствием.

Особое внимание должно уделяться подростковому периоду, когда подготовка должна сочетаться со сложной перестройкой всех функций организма спортсмена в период полового созревания, и перегрузки могут приводить к функциональным расстройствам и задержке развития.

### **2.3.ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН.**

Годичный цикл подготовки женщин возрастной группы ССМ, ВСМ состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Объем тренировочной нагрузки регулируется тренером в процессе подготовки женщин.

На конкретные сроки периодов прежде всего на структуру соревновательного периода влияет спортивный календарь, который отчасти ограничивает длительность других периодов. Спортивный календарь содействует оптимальному построению тренировки лишь в том случае, если он планируется в соответствии с ее объективными закономерностями.

Определенное влияние на сроки периодов и связанный с этим подбор тренировочных средств в велосипедном спорте оказывают, как известно, и климатические условия. Однако эти обстоятельства не являются определяющими при планировании тренировки. Строительство закрытых велодромов, быстрые перемещения велосипедистов в районы, где условия позволяют тренироваться круглый год на шоссе, использование специально - подготовительных упражнений, тренажеров и др. освобождают тренировочный процесс от этой зависимости.

Тренировочное занятие – одна из форм организации тренировки. Общая структура тренировочных занятий велосипедистов базируется на определенных физиологических, психологических и педагогических принципах, в основу которых положены

закономерные изменения функционального состояния организма спортсменов.

Известно, что при мышечной деятельности различной интенсивности у человека наблюдается период вработывания, суть которого заключается в постепенном нарастании работоспособности. Продолжительность этого периода вработывания тесно связана с интенсивностью работы. Малоинтенсивная работа обуславливает короткий период вработывания, а высокоинтенсивная – длительный. В дальнейшем формируется относительно устойчивое состояние организма, которому свойственна высокая согласованность функционирования всех систем, что обеспечивает в течении некоторого времени способность организма выполнять работу

на достаточном уровне. Однако затем происходит разрушение устойчивого состояния – возрастает напряженность деятельности функциональных систем, развивается состояние утомления и наконец, работоспособность снижается.

В соответствии с этими закономерностями изменений функционального состояния в тренировочном занятии выделяют следующие части: вводно-подготовительную, получившую название "разминки", основную и заключительную.

**Вводно-подготовительная часть** предусматривает формирование оптимальной установки и организацию спортсменов для решения спортивных задач основной части занятия с помощью физических упражнений и психологической настройки.

**Основная часть тренировочного занятия** связана с совершенствованием различных сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от узкой специализации, этапа подготовки, уровня квалификации, индивидуальных особенностей велосипедиста содержание этой части занятия может быть достаточно вариативным, но всегда направлено на решение конкретно поставленной задачи.

**В заключительной части занятия** организм необходимо привести в состояние, близкое к исходному, помочь организму прийти в состояние до начала тренировки. Для этого постепенно снижают интенсивность работы и создают условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

## 2.4. ЗАДАЧИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Непрерывность процесса подготовки отражает одно из основных условий адаптации организма женщин, составляющих основу построения процесса спортивной подготовки. Все формы тренировочных и соревновательных воздействий, а также дополнительные средства подготовки велосипедиста должны быть объединены в единую систему, обеспечивающую преемственность тренировочных эффектов применяемых нагрузок с учетом целевой направленности всей подготовки. Воздействие каждой нагрузки



должно начинаться на фоне сохраняющегося следового эффекта предыдущего воздействия. Если интервалы отдыха чрезмерно увеличены и состояние спортсмена каждый раз возвращается к исходному уровню, то есть исчезает «адаптационный след» предыдущего воздействия, прогрессирующего повышения подготовленности спортсменов добиться невозможно.

Годичный цикл тренировки группы ССМ, ВСМ гонщиц преследователей имеет такие же сроки подготовки этапы и мезоциклы, как и подготовительный период шоссейников. Только в апреле в предсоревновательном мезоцикле специально-подготовительного этапа подготовки гонщики-преследователи переходят к целенаправленной тренировке к гонкам на треке.

В этот период преследователи, так же как и шоссейники, могут выступать в небольшой многодневной велосипедной гонке и в нескольких 2 – 3-дневных соревнованиях различной направленности на шоссе и треке. В мае – июне гонщики-преследователи продолжают выступать в однодневных шоссейных гонках и принимают старты в групповых командных и индивидуальных гонках на треке. И за месяц-полтора до основных соревнований сезона переходят к специальной подготовке к гонкам преследования – индивидуальным и командным. Гонщики, готовящиеся только к индивидуальным гонкам преследования, используют в тренировках работу на отрезках в основном с равномерным режимом, а гонщики, готовящиеся к командной гонке преследования, применяют переменный режим тренировки.

Рассмотрим построение тренировки гонщиков-преследователей в подводящем микроцикле соревновательного периода подготовки.

Практика показывает что на сегодняшний день, уровень результативности женщин во многом приблизился к мужским показателям. Показатели женщин приблизительно в 10% от мужских результатов, в частности это заметно в гонках на треке на Чемпионатах мира 2012 - 2015 гг. На примере командной гонки преследования это отчетливо видно, результаты мужчин приблизились к отметке 3:51,00, в то время как женщины преодолевают дистанцию 4000 м за 4:16,00. Важное место в подготовке к таким результатам сыграло, техническое оснащение велосипедов. Технический прогресс в области производства велосипедов и их составляющих, сильно шагнул вперед. Появление новых технических средств, контроля подготовки велосипедистов.

## **2.5.ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН**

Мой опыт, показывает следующее, что занимаясь с группой ССМ в течении 3-х лет, заметил что большой вклад в подготовку женщин внесен подготовкой параллельно с

мужчинами. В том числе, как на треке, так и на шоссе тренировочный процесс проходил совместно. На вкатывании на шоссе, подготовка строилась на фундаменте мужской подготовки, что регулировалось мной по ходу тренировочного процесса. Это значило что моя группа проходила тренировочный объем мужской подготовки, несколько в щадящем режиме. Это служило базой для подготовки на треке, так как команда выступает параллельно на треке и шоссе. В результате первая призёрша международных соревнований на треке и шоссе появилась после 2-х лет проделанной работы в период с 2012-2014 гг.

Егорова Дарья 1996 г.р. победитель Первенства Европы в индивидуальной гонке 2000 м с результатом 2:28,90, и призер (3 м) Первенства Европы на шоссе в групповой гонке на 86 км. (Олимпийский вид).

Определенное влияние тренировочных средств, в велосипедном спорте оказывают климатические условия. Однако эти обстоятельства не являются определяющими при планировании тренировки. Подготовка на велодроме в г. Санкт - Петербурге, быстрые перемещения в районы, где условия, позволяют тренироваться круглый год на шоссе, полностью способствовали подготовке группы женщин к соревнованиям.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе многолетней подготовки женщины способны, в отличие от мужчин, очень резко улучшать спортивные результаты, но они их сохраняют на уровне спорта высоких достижений гораздо меньшее время. Здесь вывод вытекает один, спортивная подготовка должна, строится для достижения максимально высокого для женщин спортивного результата, и сохранение на уровне спорта высших достижений определяющей структуру и содержание всей системы спортивной подготовки.