

VELOSIPEP HAYDASHDA OB'JEKTIV RIVOJLANISHNING ENG MUHIM USLUBIY ELEMENTLARI

I.N.Tuxfatullina

*Uzbekiston davlat jismoniy tarbiyava sport universiteti
Uzbekiston respublikasi, Toshkent viloyati, Chirchiq shaxri
irinatumfatullina@mail.ru*

ВАЖНЕЙШИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБЪЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВЕЛОСПОРТОМ

Тухфатуллина И.Н.

*Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта, Республика Узбекистан, Ташкентская область, г. Чирчик
irinatumfatullina@mail.ru*

Annotatsiya: velosiped haydash paytida jismoniy rivojlanishning pedagogik jihatlari asosida 15-16 yoshli velosipedchilarning mahoratini oshirish metodikasi.

Kalit sozish: o'zbek velosipedchilari, tayyorgarlik tizimi, mahorat.

Аннотация: В статье представлена методика повышения мастерства велосипедистов - шоссейников 15-16 лет на основе педагогических аспектов физического развития при занятиях велоспортом.

Ключевые слова: узбекские велосипедисты, система подготовки, мастерство.

Введение (актуальность). Велосипедный спорт в нашей стране – один из самых массовых видов спорта.

Велосипедный спорт в мире заметно помолодел, что отразилось и на выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок. В настоящее время во многих видах спорта юноши тренируются ежедневно и даже по 2 раза в день.

Поэтому тренеру необходимо не только знать возрастные особенности, но и в совершенстве владеть методикой тренировки юношей, т.е. уметь правильно планировать тренировочную нагрузку на основе индивидуального подхода к каждому спортсмену.

В спортивных школах и секциях велосипедным спортом занимаются большое количество детей, подростков, юношей, которые не только укрепляют своё здоровье, но и приобретают необходимые качества гармонично развитых людей, совершенствуют духовные и физические способности, становятся всесторонне подготовленными к творческому труду и защите Родины. Велосипедный спорт – прекрасное средство общефизического развития: он

способствует воспитанию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, смелость. [14]

Узбекские велосипедисты неоднократно становились победителями Азиатских игр, Чемпионатов Азии и многих международных соревнований на шоссе и треке.

Система подготовки велосипедистов, повышение их мастерства определяются многими факторами: эффективной организацией тренировочного процесса, качеством инвентаря и оборудования, наличием спортивных баз для занятий велосипедным спортом.

Цель исследования разработать методику повышения мастерства велосипедистов - шоссейников 15-16 лет на основе педагогических аспектов физического развития при занятиях велоспортом.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по данной теме;
2. Исследовать теоретические основы физической подготовки в велоспорте;
3. Определить особенности использования видов шоссейных гонок и ОФП в обучении двигательным действиям.
4. Доказать эффективность использования различных видов гонок при подготовке велосипедистов 15-16 лет.

Методы и организация исследований для выяснения планируемых и реально выполненных объемов и интенсивности тренировочных нагрузок анализировалось содержание перспективных и поурочных планов, журналов учебных групп. Сопоставлялись показатели планирования в соответствии с программными документами, степень выполнения плановых заданий по периодам тренировки. Анализировался график прохождения программного материала, периодизация, цикличность.

В исследование приняли участия 12 спортсменов юношеской сборной команды Республика Узбекистан по велосипедному спорту в возрасте от 15 до 16 лет, имеющие разряды квалификации от 3 до 1 разряда и специализирующихся на шоссе.

Спортсмены были разделены на 2 группа, первая группа занималась по принятой методики (контрольная группа), вторая группа по предложенной нами методики подготовки (экспериментальная группа).

Результаты исследования и их обсуждение в последнее время высококвалифицированные велосипедисты все чаще применяют большие передачи, которые не под силу рядовым спортсменам. Более того, очень большие передачи опасны для юных гонщиков, еще не полностью сформировавшихся физически. Чтобы выполнить нормативы II и III разрядов, требуется в индивидуальных и командных гонках проходить дистанции со средней

скоростью 35 – 40 км/час. В соревнованиях юноши 15 – 16 лет применяют большие передачи (51 – 48x13) и показывают неплохие для своего возраста результаты. Но с течением времени, перейдя в группу юниоров, а затем и взрослых, они перестают прогрессировать и часто даже бросают занятия велоспортом. По-видимому, одна из причин этого – применение больших передач.

Естественно, что подбор передач зависит от возраста спортсмена, вида гонок, к которым он готовится, от периода подготовки, погодных условий и профиля трассы. Начиная с первых выездов на шоссе необходимо правильно определять передачи и скорость передвижения велосипедистов.

В соревновательном периоде в первых стартах ни в коем случае не рекомендуется применять большие передачи, не «обкатанные» в тренировках. Эту ошибку допускают многие юные велосипедисты. Они прикладывают чрезмерно большие усилия к педалям, что приводит к быстрому утомлению. Тренер должен ориентировать спортсмена на выработку темпа педалирования для определенного вида гонок. Например, если спортсмен рассчитывает показать в гонке с отдельным стартом результат лучше 37 мин., он должен знать, что этот результат при средней частоте педалирования 92 – 95 об/мин можно показать на передаче 51x15.

Мы предлагаем спортсменам использовать определенные предельные передачи в зависимости от возраста и масштабов соревнований (табл. 1).

Таблица 1

Предельные передачи (дюйм), применяемые в соревнованиях в зависимости от их масштабов и возраста спортсмена

Соревнования	Месяцы подготовки	Трек	Шоссе
ДЮСШ	4 – 6-й	78,0 52x18	82,9 46x15
Районные	6 – 10-й	81,0 48x16	84,4 50x16
Городские	5 – 10-й	82,9 46x15	86,0 51x16
Первенства Узбекистана	6 – 10-й	84,4 50x16	87,7 52x16
Чемпионаты Узбекистана	7 – 10-й	86,4 48x15	88,7 46x14

Как правило, велосипедисты тренируются на тяжелых колесах и однотрубках, а в соревнованиях применяют так называемые боевые колеса, имеющие более легкие ободья и однотрубки. Естественно, что для поддержания тренировочной скорости при езде на «боевых» колесах требуется меньше усилий и соответственно скорость передвижения велосипедиста будет несколько выше. Учитывая это, в тренировках необходимо применять передачи несколько меньшие, чем в соревнованиях. Например, если спортсмен во время тренировок ставит передние шестеренки из 51 – 48 зубьев, то во время соревнований (при наличии «боевых» колес) – 52 – 49 зубьев. Ставить более легкие колеса нужно за несколько дней до соревнований, чтобы на тренировках освоить работу на новых передачах.

Заключение (выводы) Предпосылкой к началу спортивной специализации являются уровень подготовленности двигательного аппарата и уровень функциональной подготовленности спортсменов. К 15 — 16 годам у основной массы юношей уже заканчивается половое развитие, хотя отдельные функции еще продолжают развиваться. Энергичный рост тела подростков наблюдается в 13 — 15 лет и после 16 лет значительно замедляется. К 15 — 16 годам повышается возбудимость мышц и скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат в основном достигают высокого уровня развития. Увеличивается вес тела и мышечная сила. Так, например, отношение веса мышц к весу тела в 15-летнем возрасте составляет 32,6%, а к 18 годам увеличивается до 44,2%. А с увеличением мышечной массы растет и мышечная сила.

Список используемой литературы

1. Атаев О.Р. Оптимизация нагрузок различной направленности в межигровых циклах соревновательного периода квалифицированных футболистов: Дисс. ... канд. пед. наук. - Т.: УзГИФК, 2009. - С. 123.

2. Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки: Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2010. - С. 121.

3. Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. Дисс. ... канд. пед. наук. - Т.: УзГИФК, 2009. - С. 130.

4. Бесераль Рамирез Карлос. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки // Теория и практика физической культуры. - 1995.- № 7. - С.55.-57.