



В.Н. Ромасенко

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Подготовка
спортсменов – велотуристов

2023 г.

г.Казань

МБУДО «Дом детского и юношеского туризма и
экскурсий Московского района г.Казани

В.Н. Ромасенко

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Подготовка
спортсменов – велотуристов

2023 г.

г.Казань

Ромасенко Валерий Николаевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Место работы: МБУДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» Московского района г.Казани

Методическое пособие для педагогов, проводящих занятия с учащимися по образовательным программам дополнительного образования, связанным со спортивным велосипедным туризмом.

Аннотация. Настоящее пособие адресовано главным образом педагогам дополнительного образования и педагогам - организаторам, проводящим занятия с учащимися по специализации «Спортивный велотуризм» и является по своей сути практическим руководством по организации и проведению занятий. Будет полезной и тренерам спортшкол, занимающимся подготовкой юных спортсменов соответствующей направленности. Содержит методические рекомендации по выбору принципов и методов реализации учебного процесса, подготовки материально-технической базы, построению учебного плана и проведению занятий по подготовке учащихся к участию в соревнованиях по спортивному велотуризму в дисциплине «дистанция».

Содержание

Пояснительная записка	4
Введение	5
Подготовка материально-технической базы	5
Подготовка методической базы	11
Организация образовательного процесса	13
Планирование содержания занятий	21
Ссылки на источники	25

1. Пояснительная записка:

Пособие призвано помочь педагогам дополнительного образования организовать образовательный процесс по программам, содержащим подготовку к соревнованиям по спортивному туризму на велосипедных дистанциях, организованных в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивный туризм»

В пособии не рассматривается методика обучения прохождению участков велоориентирования, поскольку подготовка велоориентировщиков мало чем отличается от подготовки ориентировщиков вообще, исчерпывающее описание которой можно найти в соответствующих учебниках и методичках.

По той же причине в пособии не рассматривается методика обучения прохождению этапов дистанции, содержащих элементы пешеходного туризма. Способы преодоления таких этапов описаны в Правилах проведения соревнований на пешеходных дистанциях.

Вопросы методики обучения прохождению технических этапов, таких как бездорожье, подъём – траверс – спуск на велосипеде и других рассмотрены ознакомительно, в контексте специальной подготовки на велосипеде.

Основное внимание уделено методике обучения прохождению этапов «фигурное вождение» и «туристский триал».

Тема подготовки велотуристов – походников в пособии не затрагивается.

Актуальность: Велотуризм в настоящее время слабо развит в системе дополнительного образования. Это хорошо видно из анализа программ туристско-краеведческой направленности, размещённых на региональных порталах «Навигатора дополнительного образования»: количество образовательных программ по специализации «Велотуризм» ничтожно мало в сравнении с общим количеством программ туристско-краеведческой направленности. Одна из причин такого положения дел в сложностях, связанных с организацией деятельности учащих велотуристских объединений в межсезонье. Зимой на велосипеде не покатаешься!

Актуальность данного пособия в том, что оно поможет педагогам поддерживать интерес учащихся к занятиям, организовывать подготовку к соревнованиям и поддерживать спортивную их форму на необходимом уровне на протяжении всего учебного года.

Цель данного пособия: определение безопасных и эффективных форм и методов обучения основам спортивного велотуризма в дисциплине «дистанция».

Задачи:

1. Определение состава материально – технической базы для занятий;
2. Определение состава методической базы для занятий;
3. Определение принципов, методов и средств проведения занятий;
4. Тематическое и временное планирование занятий;

2. Введение

Поскольку обеспечение безопасности учащихся при проведении занятий является приоритетной задачей, то все темы настоящего пособия рассмотрены в первую очередь именно с этой точки зрения.

Занятия спортивным велотуризмом на дистанциях позволяют поддерживать высокий уровень спортивной подготовленности в межсезонье, способствуют совершенствованию техники езды на велосипеде, что окажется очень полезным велотуристам и просто любителям велосипедной езды. Соревнования проводятся на длинных и коротких дистанциях, включающих в себя различные этапы, описание которых можно найти в Правилах вида спорта «Спортивный туризм», утверждённых в 2021г (далее по тексту «Правила»). В настоящем пособии рассматривается методика обучения прохождению этапов «Туристский триал» (ТТ), «Фигурное вождение» (ФВ) и «Медленная езда» (МЕ), которые являются основными компонентами соревнований вплоть до уровня субъекта РФ.

3. Подготовка материально – технической базы

Организация и проведение занятий по велотуризму невозможны без соответствующей материально – технической базы. Необходимым элементом обеспечения безопасности на занятиях является правильный подбор всех компонентов материально – технической базы. Таковыми являются: велосипеды, средства индивидуальной защиты, оборудование для постановки этапов.

3.1. Выбор велосипеда для занятий

Выбор велосипеда для занятий велотуризмом в организациях дополнительного образования – ответственное и очень непростое дело.

Очень трудно подобрать модель велосипеда, одинаково пригодную для тренировочных выездов, совершения спортивных велопоходов и подготовки к соревнованиям по спортивному велотуризму. Совершенно очевидно, что никакие учреждения дополнительного образования не в состоянии приобретать и содержать велосипеды для каждой дисциплины, поэтому вопрос подбора универсальной модели является очень важным.

Следует заметить, что подобрать велосипед, одинаково подходящий для всех этапов дистанции велотуризма (и коротких, и длинных) очень сложно. До тех пор, пока на занятиях и соревнованиях вы не выходите за пределы 1 – 2 класса сложности дистанции и для вас главное участие, а не победа, подойдут любые велосипеды любительского уровня, соответствующие требованиям Правил. Если же вы работаете на результат и хотите, чтобы учащиеся развивались, совершенствовались и побеждали, то выбору велосипедов придётся уделить особое внимание. Дело в том, что по мере совершенствования техники езды возрастают нагрузки на раму и колёса велосипеда. Значительные изгибающие нагрузки, возникающие при управляемом заносе заднего колеса на этапе ФВ, а также ударные нагрузки при прохождении препятствий этапа ТТ, таких как бордюр, бревно, завал неминуемо приводят к разрушению рамы и деформации ободьев колёс велосипедов любительского уровня. С точки зрения авторов, сформировавшейся на основе многолетнего опыта подготовки спортсменов – юниоров для участия в соревнованиях в дисциплинах «маршрут» и «дистанция» вплоть до международного уровня, наилучшие показатели надёжности имеют рамы фирмы GT (рис.1), имеющие геометрию задних перьев «тройной треугольник», позволяющие эксплуатировать их при повышенных нагрузках, возникающих как при тренировках на этапах ФВ и ТТ, на скоростных кроссовых участках, так и при перевозке велорюкзаков в походах. «Тройной треугольник» существенно увеличивает поперечную жёсткость рамы в местах, особенно подверженных влиянию изгибающих нагрузок.

Если говорить о тренировках на этапах ФВ и ТТ, то для них наилучший выбор – это велосипеды с усиленной рамой и колёсами, предназначенные для стилей катания «стрит/дёрт» (рис.2), велосипеды для велотриала (рис.3) или стрит-триала (рис.4). Велотриал имеет мало общего с туристским триалом, тем не менее велосипеды для велотриала наилучшим образом приспособлены для прохождения этапов ФВ и ТТ. Они имеют наилучшие показатели долговременной надёжности, так как у них нет переключателей передач, легко ломающихся при ударах и падениях, а их рамы и колёса рассчитаны на большие нагрузки и потому значительно более долговечные. При

использовании для тренировок триальных велосипедов необходимо иметь в виду, что некоторые фигуры удобнее проезжать, сидя в седле (например, перенос кольца, перенос предмета). Необходимо отметить важное преимущество этих двух типов велосипедов: низкая рама и отсутствие седла позволяет легко спрыгнуть с них в ситуациях, где на других велосипедах неминуемо падение. Это их качество добавляет уверенности учащимся, что в немалой степени способствует прогрессу техники езды.

Однако, ни тот, ни другой тип велосипедов не годятся для преодоления этапов длинной дистанции (скоростная езда, участки ориентирования), так как они не подходят для длительной езды.

Вывод: лучшим с точки зрения универсализма, подходящим для участия в соревнованиях и спортивных походах, а также для тренировок является велосипед, собранный на раме GT с геометрией «тройной треугольник».



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

3.2. Выбор средств обеспечения безопасности на занятиях.

Данный раздел не является руководством по обеспечению безопасности на занятиях. Эта тема проработана в многочисленных методических пособиях и нормативных документах по безопасности на уроках физкультуры и во время занятий спортом. Здесь же рассмотрены лишь средства и способы обеспечения безопасности, применяемые при обучении езде на дистанциях спортивного велотуризма.

Не секрет, что падения с велосипеда на тренировках не редкость. Задача педагога или тренера организовать образовательный и тренировочный процесс так, чтобы максимально снизить вероятность падения и

минимизировать последствия, если падение всё же случилось. В первую очередь следует обратить внимание на индивидуальные средства защиты. Таковыми являются велошлем, велоперчатки, защита колена, локтя и голени. Многолетняя практика свидетельствует, что при падениях наиболее подвержены травмированию ладони рук, локти и колени. Голени травмируются главным образом при срыве ступней с педалей. Это наиболее частый вид травмы. Велошлем необходим везде и всегда. Велоперчатки с длинными пальцами защитят ладони рук от ссадин и мозолей. Травмы локтя случаются реже, но тем не менее их также стоит защитить. В качестве элементов защиты вполне подойдут пластиковые наколенники и налокотники для роликовых коньков. Скорость велосипеда при езде на этапах ФВ и ТТ примерно соответствует скорости катания на роликовых коньках, потому и требования к прочности элементов защиты аналогичные. Велошлем не обязательно должен быть именно велошлемом, Правила допускают использование касок, применяемых в пешеходном, горном, спелеотуризме и альпинизме. Важный элемент безопасности – «правильные» педали и обувь. Наиболее подходящими педалями являются педали со сменными шипами. Только они в состоянии обеспечить эффективное сцепление с обувью и в то же время минимально эту обувь портят. Обувь с жёсткой подошвой хороша для длительных поездок, но не подходит для тренировок на этапе ТТ. Здесь нужна обувь с мягкой и в то же время износостойкой подошвой, позволяющая изгибать ступни для надёжного удержания педалей при прыжках и поднятиях колёс. Наилучший выбор материала подошвы – это каучук или резина, желательно с не высоким протектором для лучшего сцепления с педалями. Подошва из вспененного полиуретана не подходит, она будет испорчена уже через пару занятий.

Ещё один важный элемент обеспечения безопасного катания на дистанциях спортивного велотуризма – выбор правильного передаточного отношения ведущей и ведомой звёздочек трансмиссии велосипеда. Оно должно оставаться в пределах 1,20 – 1,40. Это необходимо для защиты суставов и связок от перегрузок. Вопрос выбора передачи возникает при использовании на занятиях многоскоростных велосипедов, тогда как триальные и стрит-триальные велосипеды изначально оборудованы «правильной» передачей.

Начиная с первого занятия необходимо формировать у учащихся привычку: указательные пальцы всегда на тормозных ручках, даже когда мы просто едем. На тормоз жмём одним пальцем, остальные крепко держат руль. Эта привычка обеспечит непрерывный контроль велосипеда и защитит от

возможного вырывания руля из рук при проезде бревна, бордюра, завала и качелей.

3.3. Безопасное оборудование этапов.

Немаловажную роль в обеспечении безопасности играет оборудование этапов. Подробное описание препятствий и фигур этапов ТТ и ФВ содержится в Правилах. Оборудование этапа ФВ состоит в основном из стоек и ограничителей. Ещё один элемент – качели – может быть установлен на этапе не ниже 3 класса сложности дистанции. На опоре качели желательно закрепить резиновую полосу для улучшения сцепления с поверхностью, сама опора не должна быть шире доски, чтобы при вынужденном съезде с качели вбок учащиеся не упирались в неё передним колесом. Стойки не должны иметь острых краёв, торчащих гвоздей, заусенцев способных поранить учащихся. Лучше всего, если они будут сделаны из полипропиленовых труб, закреплённых на фанерном основании, примерно так, как изображено на рис.5. Такие стойки не сложно изготовить самостоятельно. От металлических стоек лучше отказаться. В качестве ограничителей можно использовать окрашенные отрезки деревянного бруса 40х40 мм длиной 200мм.

Этап ТТ потенциально опасен и потому его оборудование требует особого внимания. Важнейшее требование ко всем препятствиям: они должны быть достаточно прочными. Ещё три важных фактора, напрямую влияющие на безопасность – подвижность, гладкость поверхности препятствия и его высота. Препятствия этапа ТТ следует изготавливать и устанавливать так, чтобы эти факторы были исключены. Необходимо обеспечить надёжное сцепление колёс велосипеда с поверхностью препятствия, даже если поверхность намокнет. Наилучший материал, удовлетворяющий этому требованию – дерево, фанера. Все препятствия должны иметь жёсткую конструкцию и надёжно крепиться на основании. Их можно собирать, главным образом, из деревянных поддонов, досок, брёвен. На препятствия необходимо нанести маркировку яркой краской по краям. Чтобы не ухудшать сцепление покрышек велосипеда с поверхностью препятствий, красить их полностью не следует. Деревянные поддоны являются универсальными элементами, на основе которых собираются многие препятствия туристского триала, например ров, бордюры, завал (см. рис). Препятствие «доска» может быть установлено (начиная с 3-го класса дистанции) над ямой глубиной 0,5м. Падение с такой высоты может привести к травмам. Поэтому не нужно делать яму слишком широкой, а дно её лучше засыпать песком.

3.4. Площадки для установки этапов.

Правила ничего не говорят о размерах площадок, необходимых для постановки этапов. Поэтому площадь и пропорции площадки могут быть выбраны произвольно. Покрытие площадок имеет важное значение, так как на скользком покрытии (например, полированный и окрашенный паркетный пол спортзала) добиться прогресса в технике езды будет очень сложно. Наилучшим покрытием открытых площадок для этапа ФВ является асфальт, для этапа ТТ это земляная площадка, имеющая естественные препятствия (корни деревьев, ямы, бугры, крутые подъёмы и спуски и т.д.), которые послужат дополнительным усложнением этапа. На площадке для ФВ целесообразно нанести два или даже три варианта разметки этапа красками разных цветов, чтобы можно было в процессе занятий менять последовательность фигур, направления и углы заездов в фигуры. Это необходимо для того, чтобы избежать привыкания учащихся к конкретному расположению фигур. Организация этапа МЕ не представляет затруднений, нужна только площадка на которой разместится коридор шириной 1 метр и длиной 10 метров, размеченный краской или мелом. Ещё лучше разместить параллельно несколько таких коридоров, чтобы можно было одновременно тренировать несколько учащихся.

4. Подготовка методической базы

1. Наглядные пособия по ремонту, регулировке и обслуживанию велосипедов. Каждый любитель велоезды должен иметь навыки правильной эксплуатации, обслуживания, регулировки и ремонта велосипеда, а также уметь контролировать состояние его узлов, поскольку от этого напрямую зависит безопасность катания.
2. Наглядные пособия по Правилам дорожного движения. Нет необходимости объяснять важность знаний Правил дорожного движения для велосипедиста, выезжающего на проезжую часть. Езда по дорогам города сопряжена со значительными рисками, поскольку велосипедист может стать жертвой не только собственной безграмотности, но и противоправных

действий других участников движения. Неуважение к велосипедистам на дорогах не редкость. Поэтому наглядные пособия по Правилам совершенно необходимы. Столь же необходимы наглядные пособия по потенциально опасным дорожным ситуациям, в которых может оказаться велосипедист. Задача таких пособий: научить предвидеть возможное неблагоприятное развитие событий в той или иной дорожной ситуации. В то же время и сам велосипедист должен уважительно относиться к другим участникам движения, в частности к пешеходам. Научить этому помогут наглядные пособия в виде плакатов, расположенных на стенах учебных комнат. Будучи постоянно на глазах учащихся, они поспособствуют усвоению и запоминанию правил поведения в тех или иных дорожных ситуациях.

3. Наглядные пособия по оказанию первой помощи при травмах, возникающих при езде на велосипеде. Наиболее частые травмы, встречающиеся при катании на велосипеде – это ссадины, ушибы, занозы, незначительные разрывы кожного покрова. Научить правильно укомплектовать индивидуальную аптечку, пользоваться ей и самое главное, выработать у учащихся привычку всегда брать её с собой – важная задача.

4. Наглядные пособия для изучения способов прохождения элементов этапов дистанций. Это в первую очередь видео- и фотоматериалы, анимированные рисунки, иллюстрирующие приёмы овладения базовыми навыками и умениями (удержание равновесия, подъём переднего и заднего колёс и т.д.), а также техникой проезда фигур и преодоления препятствий. Полезными будут также текстовые материалы с описанием пошаговых действий при выполнении того или иного упражнения. Интернет содержит необозримое множество материалов, содержащих обучающие видеоинструкции по овладению основными навыками велотриала. Базовые техники велотриала и велотуризма, нацеленные на развитие равновесия, координации движений и уверенного управления велосипедом мало чем отличаются и потому обучение азам триальной техники будет только на пользу. Далее пути велотриала и велотуризма расходятся. Поэтому при использовании в обучении велотуризму триальной техники следует ограничиться начальным этапом подготовки, а именно: балансирование на месте, езда по узким препятствиям, подъём колёс, развороты, заезды на невысокие препятствия.

Что касается существующих учебно-методических материалов по обучению велотуризму, то они нацелены исключительно на походный велотуризм. Материалов по обучению технике велотуризма на дистанциях нет совсем и создавать их педагогу или тренеру придётся самостоятельно,

используя для этого собственные навыки или навыки кого-то из продвинутых учеников.

Ссылки на некоторые интернет-ресурсы, содержащие подобные материалы, приведены в конце пособия.

5. Организация образовательного процесса (принципы, методы и средства)

Организация образовательного процесса невозможна без чёткой формулировки его цели и задач.

Цель образовательного процесса: достижение результатов, метапредметных (формирование качеств, объединённых термином «спортивный характер»: целеустремлённость, настойчивость, стремление побеждать), предметных (формирование умений и навыков уверенного преодоления этапов ТТ и ФВ с качественными показателями, позволяющими выступать на соревнованиях вплоть до всероссийского уровня), личностных (совершенствование спортивного мастерства, выполнение разрядных требований, победы и призовые места на соревнованиях).

Задачи образовательного процесса:

1. Выявление мотивационной направленности, особенностей характера, предрасположенности каждого учащегося к тому или иному виду деятельности;
2. Формирование базовых навыков и умений управления велосипедом, без которых невозможно преодоление препятствий и проезд фигур;
3. Организация освоения образовательной программы в соответствии с календарным учебным планом;
4. Организация участия обучающихся в спортивных мероприятиях (соревнованиях и спортивных походах)

5.1. Принципы организации образовательного процесса

1. Принцип непрерывности. Подразумевает организацию круглогодичного процесса.

Известно, что длительные перерывы приводят к утрате навыков и умений, наработанных в процессе занятий. Это особенно ощутимо при первичном формировании навыков, когда они ещё не получили необходимого закрепления. Даже перерыва на время школьных каникул может оказаться достаточным для частичной потери навыков, а перерыв на летние каникулы может и вовсе обнулить все достижения, если они не были должным образом закреплены. Поэтому процесс следует организовать таким образом, чтобы во время вынужденных перерывов всё же была возможность хотя бы раз в три-пять дней заниматься. Это необязательно должны быть полноценные занятия, так как их цель не развитие навыков и умений, а лишь недопущение их утраты.

2. Принцип систематичности. Главная задача этого принципа – стойкое закрепление навыков и умений. Важнейшие умения, такие как удержание равновесия на месте, подъём переднего и заднего колёс, управляемые заносы колёс, без которых невозможен прогресс техники управления велосипедом, необходимо довести до такого уровня, чтобы их выполнение не требовало дополнительной концентрации внимания, расхода сил и происходило как бы само собой. Далее необходимо надёжно закрепить их. Это достигается многократным повторением упражнений, развивающих эти умения, причём делать это нужно регулярно вне зависимости от уровня достигнутых результатов. По мере закрепления можно лишь уменьшать время, затрачиваемое на их повторение, но не прекращать его полностью. Это вызвано тем, что такие навыки не являются естественными для человека, так как не нужны ему в обычной жизни и потому утрачиваются со временем, как бы хорошо они не были закреплены.

3. Принцип последовательности. Возможны два подхода: 1) переход к изучению каждого следующего элемента происходит после полного овладения предыдущим, далее элементы группируются в связки по два, три, четыре элемента, а уже после отработки связок переходят к обучению прохождения дистанций целиком; 2) переход к изучению следующих элементов происходит без доведения до совершенства владения предыдущими, а лишь доведения их до минимально необходимого уровня, позволяющего перейти к изучению следующего элемента. Дальнейшее совершенствование владения каждым элементом происходит в процессе освоения связок элементов. Второй подход характеризуется более разнообразными действиями, он менее утомителен и потому предпочтителен. Однако каждый педагог должен сам определить, как и в какой последовательности изучать элементы этапов дистанций.

4. Принцип постепенности увеличения сложности и интенсивности нагрузок. Вполне естественным представляется принцип постепенного, по мере совершенствования техники и улучшения физической формы, наращивания сложности и интенсивности занятий.

5. Принцип цикличности. Хорошо известно, что постоянно поддерживать уровень подготовленности и физической работоспособности на высоком уровне невозможно и не нужно. Периоды напряжения обязательно должны чередоваться с периодами расслабления, иначе вместо тренировок мы получим работу на износ. Периоды напряжения, как правило, связаны с подготовкой к соревнованиям, за ними следуют периоды расслабления, во время которых можно предоставлять учащимся больше времени для свободного катания, а также возвращаться к уже освоенным более простым элементам. Таким образом организовываются малые циклы. Большие (сезонные) циклы диктуются погодными условиями. В зимний период и межсезонье естественным образом возникает акцент на техническую подготовленность, а повышение уровня выносливости и физической работоспособности происходит главным образом тогда, когда можно ездить на велосипеде на улице. В средней полосе это конец весны, начало осени и лето.

Принцип цикличности вместе с принципом постепенности позволяют оптимальным образом выстроить процесс обучения, добиваясь высокой эффективности и продуктивности занятий. Обучение, основанное на этих двух принципах напоминает восходящее движение по спирали, когда периодически возвращаются к уже пройденному, но на более высоком уровне.

6. Принцип индивидуального подхода. Основная трудность при реализации этого принципа заключается в том, что техника владения велосипедом развивается у учащихся не одинаково. Если на начальном этапе, когда обучение происходит на облегчённых и упрощённых вариантах фигур и препятствий, техника учащихся эволюционирует более-менее одинаково, то по мере усложнения может наблюдаться всё больший диссонанс. Кто-то обучается быстро, а кто-то отстаёт. Педагог или тренер должен найти способы так организовывать занятия, чтобы не позволять отстающим отстать ещё больше, а для проявивших способности создать условия для дальнейшего совершенствования.

5.2. Методы обучения

Методы обучения – это конкретные способы реализации принципов обучения.

Каждый педагог или тренер прежде всего должен определиться, будет ли он обучать прохождению технических этапов дистанции (ФВ, ТТ, медленная езда) сидя в седле или стоя на педалях. Это важная задача, поскольку техники езды различны. Если для тренировок используются велосипеды для триала, стрит-триала или дёрт/стрита, то такой вопрос не встаёт, только стоя. На горных велосипедах этапы можно проходить обоими способами.

Перечислим методы, применяемые в процессе обучения:

1. Метод постепенного наращивания сложности и интенсивности.
2. Метод чередования нагрузок.
3. Метод циклического наращивания усилий.
4. Метод разнообразных действий.
5. Метод дифференцированного обучения.
6. Контрольный метод
7. Соревновательный метод.

Подробно рассмотрим каждый из них:

1. Метод постепенного наращивания сложности и интенсивности. Движемся от простого к сложному, при этом на следующий уровень сложности переходим только после безупречного преодоления простых элементов. Неукоснительно следуем правилу: лучше сразу учиться всё делать правильно, пусть даже поначалу это будет казаться учащимся сложным и неудобным, чем потом переучиваться. А переучиваться придётся, так как рано или поздно неправильные действия станут препятствием для дальнейшего совершенствования.

Следует практиковать поэтапное обучение от простого к сложному. *I этап:* обучение прохождению отдельных фигур и препятствий. Обучение проезду каждой новой фигуры и препятствия следует начинать с проезда её облегчённого варианта. На начальном этапе обучения проезда каждой фигуры или препятствия устанавливаются их облегчённые варианты: это фигуры заведомо больших размеров (радиус круга 180 см, расстояние между стойками на змейке 180 см, ширина колеи 30 см, высота ворот 130-140 см, коридор шириной 90 см и т.д.) и упрощённые варианты препятствий (бордюры высотой 10 см, бревно диаметром 12 см и т.д.). Езда по облегчённым

вариантам этапов носит временный характер и поэтому фигуры могут быть нарисованы мелом на той же площадке с нарисованными краской фигурами нормативных размеров, а облегчённые препятствия установлены на место нормативных и потом заменены. Как правило, двух-трёх занятий на облегчённых фигурах и препятствиях оказывается достаточно для начального знакомства учащихся со спецификой их проезда. После того как учащиеся научатся уверенно проезжать облегчённые фигуры (препятствия), их размеры приводятся к нормативным.

2 этап: проезд связок из двух-трёх фигур (препятствий).

3 этап: Тренировки на этапах ФВ и ТТ 1-2 класса сложности, прохождение этапов на время, регулярное участие в соревнованиях. Следует использовать любую возможность проводить тренировки и участвовать в соревнованиях на «чужих» площадках.

Правила предусматривают значительные штрафы за ошибки (1 балл=15 секунд на коротких дистанциях и 30 секунд на длинных). Если учесть, что время прохождения этапов ФВ и ТТ в пределах минуты, становится понятным, что даже единственная ошибка может обнулить шансы на победу. Поэтому обучение следует выстраивать так, чтобы приоритетом всегда было безошибочное прохождение фигур (препятствий), связок фигур (препятствий), и этапов целиком. Для получения такого результата следует добиваться безошибочного проезда каждой конкретной фигуры (препятствия) и только после этого увеличивать скорость её проезда. При увеличении скорости снова будут появляться ошибки, это нормальный процесс обучения. Снова добиваемся безошибочного прохождения уже на более высокой скорости и так далее до тех пор, не будет достигнут физиологический предел скорости проезда. У каждого обучающегося он свой и зависит от индивидуальных способностей. Таким же образом отрабатываются навыки проезда связок этапов и этапов целиком.

2. Метод чередования нагрузок.

Установлено опытным путём, что многократное повторение проезда какого-то конкретного элемента с целью доведения его прохождения до совершенства не приводит к желаемым результатам. После некоторого количества повторений (как правило, 10-15) наступает усталость определённой группы мышц и психологическое утомление. Показатели перестают расти, а в дальнейшем ухудшаются. Это, в свою очередь, приводит к дальнейшему ухудшению психологического состояния, потери уверенности в своих силах и желания тренироваться. Так образуется замкнутый круг. Во избежание развития такого сценария не следует допускать «зацикливания» на отработке конкретного элемента. Наиболее эффективная схема занятий –

отработка нескольких элементов с их цикличной сменой. Желательно, чтобы их отработка требовала не только включения в работу разных групп мышц, но и отличалась интенсивностью и энергозатратностью. Например, можно комбинировать отработку преодоления какого-либо препятствия ТТ и фигуры ФВ или медленной езды. Отработку преодоления конкретных препятствий следует периодически прерывать на оттачивание умения балансировать на месте. Две-три минуты балансирования помогут отвлечься и отдохнуть от основного занятия. Нужно также стараться максимально разнообразить занятие чередованием отдельных фигур, препятствий и технических этапов. Это поможет поддержать постоянный интерес учащихся к занятию.

3. Метод цикличного наращивания усилий. Это чередование прохождения отдельных элементов этапов, связок элементов с максимальной интенсивностью и отдыхом до полного восстановления работоспособности, иными словами, ускорения чередуются с расслаблениями. Эффективной формой реализации этого метода является чередование акцентов на прохождение элементов с максимальной скоростью (и возможными ошибками, потребует максимальных усилий) и на безошибочное прохождение (в медленном темпе, потребует максимальной концентрации). Данный метод создаёт благоприятные условия цикличного отдыха и восстановления сил после интенсивной работы, позволяет увеличить время высокой работоспособности обучающихся.

4. Метод разнообразных действий. В процессе занятия полезно несколько раз менять расстановку фигур и препятствий во избежание привыкания к конкретному маршруту. Известный факт: спортсмены, привыкшие к езде по «родной» площадке, показывают худшие результаты, выступая в гостях. Чтобы нивелировать эффект привыкания, следует периодически менять расстановку фигур и препятствий, последовательность прохождения и углы заезда на них.

5. Метод дифференцированного обучения. Данный метод по сути является способом конкретной реализации принципа индивидуального подхода. Позволяет разрешить дилемму: как не затормозить развитие сильных и не позволить отстающим отставать ещё больше в условиях, когда вся группа занимается на одной площадке. Для более успешных учащихся можно дополнительно усложнять существующие фигуры и препятствия так, чтобы эти усложнения не мешали остальным осваивать их в обычном режиме. Можно, например, использовать составные фигуры: ворота установлены внутри восьмёрки или на въезде в круг и т.п. Можно также

добавлять более сложные фигуры и препятствия, которые учащиеся со слабой подготовкой будут просто объезжать. Можно также внутри круга и восьмёрки нарисовать мелом круги меньшего диаметра, рядом с доской нормативных размеров расположить более узкую. Наконец, можно задавать разные углы заезда на фигуры и препятствия, нарисовав мелом направления заезда. Препятствия этапа ТТ можно продублировать усложнёнными. Фактически речь идёт о постановке рядом с нормативными препятствиями более сложных. Например, рядом с бордюром установить более высокий бордюр, рядом с доской положить более узкую, рядом с бревном положить более толстое и т.д. а также добавить сложные препятствия, которых нет в перечне, например, скамья, бочка. Можно добавлять препятствия более высокого класса сложности, а также сложные препятствия, которых нет в перечне препятствий туристского триала, например, скамья, бочка.

6. Контрольный метод. Его суть в том, что учащиеся стремятся пройти дистанцию, уложившись в заранее установленное время с минимальным количеством ошибок. Учащиеся делятся на несколько маленьких подгрупп с примерно равными по уровню подготовленности. Каждой группе определяется своё контрольное время.

7. Соревновательный метод. Его суть в создании соревновательной обстановки, когда учащиеся одной группы соревнуются между собой. Учащиеся делятся на несколько маленьких подгрупп с примерно равными уровнями подготовленности. Применяется в конце основной части каждого занятия. Необходимо как можно чаще организовывать соревнования с другими учебными заведениями, в которых проводятся занятия по велотуризму.

Контрольный и соревновательный методы также являются удобными инструментами отслеживания объективного контроля динамики развития учащихся.

5.3. Средства обучения

1. Общая физическая подготовка. К ней относятся гимнастические упражнения на гибкость, растягивания и расслабления мышц, на быстроту и ловкость. Упражнения проводятся с предметами и без, на различных снарядах (гимнастическая стенка). Главная функция – подготовка мышц,

связок и суставов к нагрузкам. Является наряду с занятиями на велотренажёрах необходимым компонентом разминки, занимает 10-15 минут в начале занятия.

2. Силовая подготовка. Добиться необходимых силовых показателей невозможно одной только ездой на велосипеде. Необходимы упражнения для развития силы мышц ног и рук (приседания с отягощением, отжимания на брусьях, подтягивания на турнике, упражнения с эспандером)

3. Специальная подготовка без велосипеда. Подразумевает упражнения, имитирующие езду на велосипеде или близкие к ним. Сюда относятся занятия на велостанке, велотренажёре, приседания без отягощения с опорой на треккинговые палки в темпе 45-55 приседаний в минуту. Сюда же относятся упражнения на развитие чувства равновесия (ходьба и бег по бордюрам, по гимнастическому бревну, балансирование на натянутых между деревьями канате или ленте). Является неотъемлемой частью разминки. Также может использоваться как отдельное занятие для развития выносливости

4. Специальная подготовка с велосипедом – это основной инструмент, обеспечивающий непосредственно подготовку по специализации. Содержит собственно езду на велосипеде по пересечённой местности, по грунтовым лесным дорогам и тропам, а также по бездорожью, скоростную езду с ускорениями, езду на длинные дистанции (30 -50км), упражнения на развитие умений балансировать на велосипеде с нулевой скоростью, отрывать переднее и заднее колёса велосипеда на высоту до 20 см, переставлять переднее и заднее колёса, разворачиваться на заднем колесе, проезжать фигуры и преодолевать препятствия этапов ФВ и ТТ. Позволяет совершенствовать технику управления велосипедом, улучшать физическую форму, развивать выносливость.

5. Подготовка с использованием элементов других видов спорта (лёгкая атлетика, лыжный спорт). Может применяться в зимний и весенний период подготовки. Способствует совершенствованию разносторонней физической подготовки.

6. Бег в подготовке велосипедистов вообще и велотуристов в частности занимает особое положение, поэтому выделен отдельным пунктом. Применяется как основное средство поддержания высокого уровня анаэробной и аэробной выносливости, спортивной работоспособности в межсезонье. Наиболее эффективен бег по пересечённой местности по грунтовым дорогам и тропинкам. Может применяться на каждом занятии после гимнастической части разминки или же для бега можно выделять целые занятия. Такие кроссово-беговые занятия можно проводить раз в две

недели. Она из форм беговой подготовки – треккингový бег (бег на длинные дистанции по пересечённой местности со средней скоростью с треккингóвыми палками или без). Для тренировки анаэробной выносливости применяется «рваный» бег, чередуя короткие ускорения (до 100 метров) с превышением аэробного порога с расслаблениями. Эффективен бег в пологую гору (уклон 15-20%) с набором высоты 20-25 метров так, чтобы длина подъёма составляла 80-100 метров. Для тренировки аэробной выносливости применяется бег на дистанции 3-6 км (в зависимости от возраста) в среднем темпе.

7. Спортивное ориентирование. Необходимый элемент подготовки, так как участки ориентирования могут быть включены в соревнования начиная со 2-го класса дистанции. Ориентированием удобно дополнять кроссовую езду на велосипеде и кроссовый бег, которые проходят в лесных массивах. Параллельная с бегом и ездой работа с картами ориентирования послужит дополнительным средством развития и совершенствования навыков и умений учащихся, существенно увеличит образовательную ёмкость занятия.

6. Планирование содержания занятий

Невозможно обеспечить безопасность занятий и достичь их максимальной продуктивности, не имея конкретного плана.

Любое тренировочное занятие должно содержать два обязательных компонента:

1. Разминка. Рывковые нагрузки и взрывные усилия, характерные при преодолении препятствий и проезде фигур могут травмировать суставы и мышечно-связочный аппарат, поэтому «разогрев» перед тренировкой необходим;

2. Тренировка базовых умений и навыков: умение удерживать равновесие, стоя на месте (пригодится на этапе «медленная езда» и при проезде фигуры «стоп-линия»), умение удерживать равновесие при езде по узким препятствиям, например, узким доскам, лежащим на полу (будет полезным при проезде колеи), умение поднимать переднее и заднее колеса на высоту до 20 см от пола (необходимо для уверенного преодоления препятствий «бревно», «три бревна», «завал», «бордюр»)

6.1. Содержание вводных занятий

Главная цель вводных занятий – создать позитивный настрой у учащихся, пробудить интерес к велотуризму и желание заниматься. Нужно объяснить, как будут проходить занятия, обозначить цель – участие в соревнованиях и спортивных туристских велосипедных походах.

На вводных занятиях необходимо донести учащимся всю принципиально важную информацию о том, что вы ждёте от них и к чему они должны быть готовы, сформулировать основные требования, объяснить, что занятия потребуют от них дисциплинированности, самоконтроля, собранности и веры в свои силы.

Важная тема вводного занятия – обеспечение безопасности при езде на велосипеде. Необходимо научить учащихся правильно регулировать шлем и другие элементы защиты, выработать у них привычку регулярно контролировать исправность узлов велосипеда.

Вводное занятие – оптимальная посадка на велосипеде, регулировка и настройка велосипеда по росту, начало движения.

6.2. Примерный план и содержание практического (тренировочного) занятия (2 по 45 минут)

1. Разминка 15 – 20 минут. Помимо общей разминки, описанной в любом учебнике физкультуры, требуется специальная проработка суставов ног. Наилучшими упражнениями станут бег на месте с высоким поднятием колен и приседания. Оба упражнения удобно выполнять с опорой на треккинговые или лыжные палки. Упражнения проводятся в высоком темпе, приблизительно по 100 приседаний в темпе 50-55 в минуту и 100 подпрыгиваний в темпе 100-110 в минуту с перерывами на минутный отдых для восстановления. Всего потребуется 200 – 300 приседаний и 300 – 400 подпрыгиваний. Такой темп позволит кратковременно превышать аэробный порог. При этом суставы и связки ног проработаются, а сердечно-сосудистая система получит необходимую разминочную нагрузку.

2. Тренировка умения держать равновесие. 5-10 минут. Проводится перед основным занятием. В размеченных в спортзале коридорах шириной 1 метр и длиной 7 –10 метров учащиеся на велосипедах едут с минимально возможной скоростью, стараясь делать остановки и балансировать при нулевой скорости.

3. Основная часть занятия. Состоит из следующих элементов: свободное катание, повторение и закрепление пройденного, изучение нового, проезд этапов на время. В начале основной части целесообразно предоставить учащимся возможность свободно покататься. Это нужно для улучшения психологического климата на занятии. Обязательный и очень важный соревновательный элемент подготовки – проезд этапов дистанции на время. Такие мини-соревнования, проводимые как завершение основной части, помогают держать учащихся в напряжении на протяжении всего занятия. Кроме этого, проезды на время послужат инструментом объективного контроля динамики развития учащихся. Результаты можно фиксировать в журнале для дальнейшей обработки, если в этом есть необходимость.

4. Завершение занятия: подведение итогов занятия и разбор ошибок. По окончании занятия необходимо уделить несколько минут оценке того, что было достигнуто. Очень хорошо, если на каждом занятии есть продвижение вперед, пусть очень маленькое или даже символическое. Стоит отметить эти успехи учащихся, это послужит дополнительным стимулом для работы на следующем занятии. Если же у кого-то что-то не получилось, стоит постараться максимально нивелировать возможные негативные психологические последствия неудач, уменьшить их значимость, указав учащимся, что неудачи – это необходимая составляющая совершенствования.

Таким образом, типовое тренировочно-практическое полуторачасовое занятие может выглядеть так:

Начало занятия	Разминка	15 – 20 мин
	Тренировка равновесия	5 – 10 мин
Основная часть занятия	Свободное катание	10 – 20 мин
	Повторение пройденного, изучение нового	30 – 40 мин
	Мини – соревнование	15 – 20 мин
Завершение занятия		5 мин

6.3. Учебный план

Основная функция учебного плана – обеспечить достижение цели и решение задач, заложенных в образовательную программу.

Образец учебного плана (приведён как пример для ознакомления):

№	Тема занятия	Количество часов			
		Общее	Теория	Тренировка	Практика
1	Вводные занятия	4	3		1
2	Общая физическая подготовка	14		14	
3	Тренировка выносливости	22		22	
4	Специальная физическая подготовка	32	4	14	4
5	Специальная подготовка по теме «велотуризм – дистанция»	46	6		40
6	Техническая подготовка	16	8		8
8	Первая помощь	2	1		1
9	Контрольные занятия	8	2		6
Итого		144	34	50	68

6.4. Календарно – тематическое планирование занятий.

Календарный учебный график строится на основе учебного плана, принципов обучения, основными инструментами являются методы и средства обучения, с учётом графика предстоящих соревнований и других спортивных мероприятий, а также сезонных циклов. Необходимость учёта сезонного цикла обусловлена погодными условиями, не позволяющими проводить занятия и тренировки, связанные с велосипедной ездой в осенне-зимний период. Поскольку поездки на велосипедах являются важным компонентом подготовки, следует максимально использовать подходящие для этого периоды. Как правило, это сентябрь, октябрь, апрель, май. На эти месяцы можно запланировать занятия по теме «Специальная подготовка с велосипедом», связанные именно с ездой. Зимой можно совершенствоваться в технике проезда фигур и преодоления препятствий этапов дистанций, развивать навыки управления велосипедом, поддерживая выносливость и физическую работоспособность на необходимом уровне с помощью бега и занятий на велотренажёрах.

Кроме занятий, по общей и специальной физической подготовке и тренировок выносливости, составляющих примерно 80% от общего числа занятий календарный план должен содержать также занятия по технической подготовке, цель которых закрепить привычку контролировать исправность велосипеда, сформировать навыки технического обслуживания и его

ремонта. Не будут лишними два-три занятия по оказанию первой помощи. При этом речь идёт о помощи при мелких травмах (ссадинах, занозах, ушибах, несильных кровотечениях), которые случаются на занятиях. Умение учащихся правильно действовать при возникновении подобных травм упростит задачу педагога.

Ссылки на источники:

Поскольку литературы и интернет-ресурсов по обучению велотуризму на дистанциях нет, то приходится черпать нужную и полезную информацию из источников по занятиям велотриалом и горным велосипедом.

1. Обучение базовым навыкам и умениям на сайте X – Bikes: <http://www.x-bikers.ru/lessons/index.php>
2. Видеоуроки на YouTube – канале Александра Сиротенко: <https://www.youtube.com/@AlexanderSirotenko/videos>
3. Уроки велотриала на сайте x3m – master: <https://x3m-master.ru/>
4. Школа велотриала для начинающих: https://www.liveinternet.ru/community/biketrial_community/post21930728/
5. Краснов В.Н. Кросс – кантри. Спортивная подготовка велосипедистов. Москва. «Теория и практика физической культуры и спорта». 2006 г.
6. Принципы базовой подготовки велосипедистов освещены в статье интернет-журнала «velожурнал»: <https://velojournal.net/bazovaya-trenirovka-velosipedista>
7. Методика подготовки велосипедистов: <https://tristyle.by/news/spravochnik-po-10-kljuhevym-velotrenirovkam/>
8. Обучение базовым навыкам и умениям на сайте Super Rider: www.youtube.com/@SuperRiderTV/featured