

МБУДО СДЮСШОР № 9 "Велотол"

Методическая работа по теме:

**«Фигурная езда на велосипеде как средство технической и
тактической подготовки юных велосипедистов»**

Подготовил: Першин А.Ю.

Тольятти

2014

Велоспорт — это езда на велосипеде в спортивных целях. Велосипед приводится в движение при помощи мускулов ног человека. Этот вид спорта зародился еще в XIX веке. В XX веке он обрел чрезвычайную популярность. Существует Международный союз велосипедистов (UCI), который находится в Швейцарии. Эту спортивную организацию основали следующие страны: Англия, Бельгия, Италия и Франция. Она занимается развитием велоспорта и организацией Чемпионатов Мира и Европы по велоспорту. В России есть аналогичная организация, она называется Федерация велосипедного спорта России (ФВСР).

Первые соревнования по велоспорту начали проводиться почти сразу после того, как был изобретен велосипед. С 90-х годов XIX века стали обретать популярность многокилометровые гонки. Одной из таких гонок стала гонка Париж-Брест-Париж. Это соревнование состоялось в 1891 году. В 1903 году прошла первая гонка, которая популярна и сегодня — это Тур-де-Франс.

Велоспорт был включен в программу первых Олимпийских игр в Афинах 1886 года и с тех пор присутствовал на всех последующих Играх. Сейчас соревнования по велоспорту проходят в четырёх дисциплинах — шоссейные гонки, трековые гонки, маунтинбайк и ВМХ.

В одной из самой зрелищной дисциплине велоспорта — спринте на треке существует любопытный тактический прием — «сюрпляс» (производное от франц. слова *surplace* — «на месте»). Смысл сюрпляса в том, что гонщик, едущий впереди, стремясь пропустить соперника вперед, останавливается и балансирует на стоящем на месте велосипеде. Второй спортсмен, как правило, присоединяется к нему, и они стоят рядом, выжидая, кто первым допустит ошибку, сорвется и займет невыгодную первую позицию. В полуфинальном заезде на Олимпийских играх 1964 года два гонщика простояли без движения 22 минуты.

Это было бы не возможно без полного взаимопонимания спортсмена и велосипеда. Только представьте, как должен велосипедист чувствовать своего железного коня. Тут вспоминаются слова моего первого тренера Гридасова С. В.: «Вы должны уметь ездить на велосипеде лучше, чем ходить!». И в чём, то он действительно прав, нельзя выиграть ни одни соревнования не владея в совершенстве велосипедом, ведь в гонке случается разное. Нужно быть готовым ко всему. На шоссе не всегда ровная дорога, необходимо уметь технично проходить повороты, объезжать ямы и стёкла, дабы не проколоть колёса и не потерять драгоценное время. В велокроссе и маунтинбайке соревнования проходят на пересечённой местности, где растут деревья,

кустарники, много ям и ухаб, где нужно уметь объехать, перепрыгнуть препятствия, опять же в целях экономии времени. На треке же существуют свои тактические и технические моменты, пример которых упоминался ранее.

Для повышения уровня спортивного мастерства владения велосипедом предлагается вашему вниманию способ использования фигурной езды на велосипеде в замкнутом пространстве для формирования технических и тактических умений и навыков. Замкнутое пространство подразумевает собой помещение с небольшой площадью.

Фигурной ездой на велосипеде можно заниматься как, и индивидуально, так и в соревновательном режиме в виде эстафет. В качестве препятствий используются спортивный инвентарь (конусы) или пластиковые бутылки, наполовину заполненные водой.

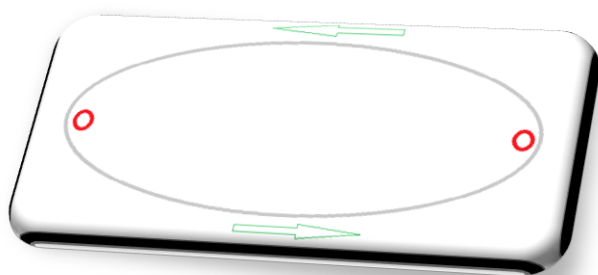
Целью фигурной езды является прохождение дистанции как можно быстрее, не совершая при этом ошибок.

Лучше начинать с простых элементов.

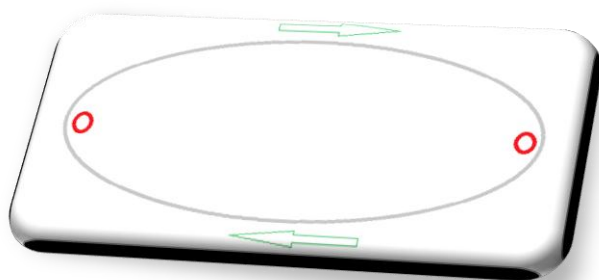
1) Большие круги.

Велосипедист объезжает два конуса, расположенные на расстоянии около пяти метров.

- Против часовой стрелки:



- По часовой стрелке:



2) Маленькие круги

Велосипедист объезжает только один конус

- Против часовой стрелки

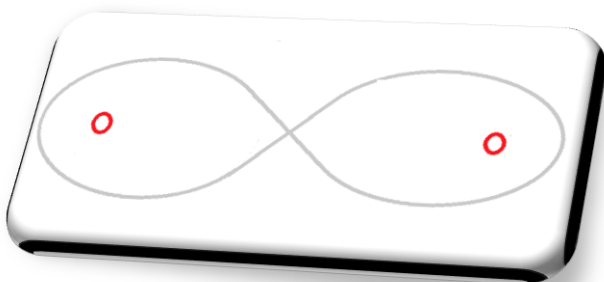


- По часовой стрелке



3) Восьмерка

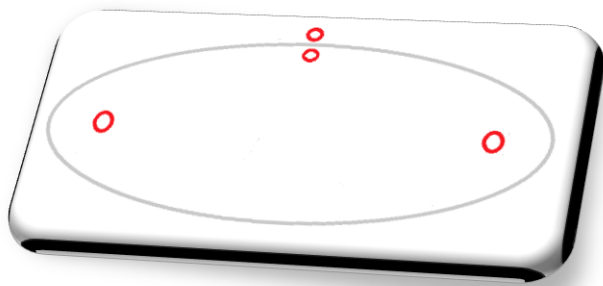
Велосипедист движется на велосипеде объезжая конусы по «восьмерке» сначала слева направо, затем справа налево.



После того как освоены простейшие элементы, можно усложнять задания путём изменения траекторий движения с использованием дополнительных конусов.

4) Большие круги с проездом через ворота.

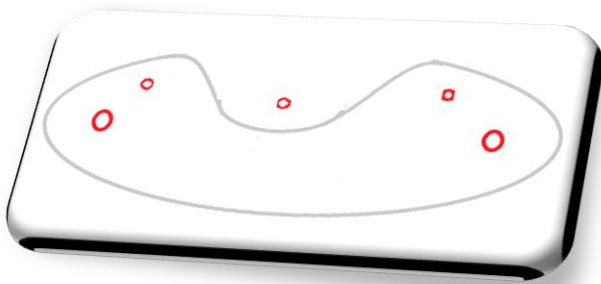
Велосипедист движется сначала в одну сторону, а затем в другую сторону.



Можно изменять задания путем добавление конусов: делать двойные, а так же тройные ворота. Так же можно использовать ворота на маленьких кругах и восьмёрке.

Следующий элемент фигурной езды сочетает круги и «змейку».

5) Большие круги с проездом змейкой.



Применение фигурной езды в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся на этапах начальной подготовки, тренировочном и совершенствования спортивного мастерства, имеет смысл проводить в соревновательном режиме в виде эстафет.

Для проведения эстафеты понадобится два велосипеда и заранее подготовленная дистанция, затем необходимо разделить спортсменов на команды путём жеребьёвки или выбором капитанов, которые произведут набор участников эстафеты. Линии старта и финиша команд, как правило располагаются рядом с конусами напротив друг друга.

Правила проведения эстафет.

- а) Старт и финиш строго по линии.
- б) Передача велосипедов производится при пересечении линии финиша.
- в) При передачи эстафеты товарищу по команде должно быть место для проезда команды соперника. Если места для проезда нет, и произошла

помеха движению, команда создавшая препятствие получает так же штраф в виде 10 приседаний.

- г) При проведении эстафет запрещено толкаться руками, отрывая их от руля, и пинаться.
- д) Совершение велосипедистом каждой ошибки штрафуются в виде 10 приседаний.

Ошибки:

сбит конус,

касание ногой пола,

падение велосипедиста,

касание рукой чего-либо.

В случае нарушения правил проведения эстафеты команда получает автоматическое поражение.