

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКОЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОК (ШОССЕ) НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Студентка С20ФКвс группы Д.Ю.Канеева*

**Цель исследования** – выявить содержание управления общей и специальной спортивной подготовкой велосипедисток (шоссе) на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также разработать и апробировать комплекс мероприятий, направленный на повышение эффективности данного процесса.

**Объект исследования** – общая и специальная подготовка велосипедисток в шоссейных дисциплинах.

**Предмет исследования** – процесс управления общей и специальной спортивной подготовкой велосипедисток в шоссейных дисциплинах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Задачи исследования:**

1 выявить теоретико-методические аспекты содержания управления общей и специальной спортивной подготовкой велосипедисток в шоссейных дисциплинах на этапе совершенствования спортивного мастерства;

2 разработать комплекс методических рекомендаций, направленный на повышение эффективности управления общей и специальной спортивной подготовкой велосипедисток в шоссейных дисциплинах на этапе совершенствования спортивного мастерства;

3 определить эффективность разработанного комплекса в процессе проведения педагогического эксперимента.

**Гипотеза исследования:** процесс управления общей и специальной спортивной подготовкой велосипедисток в шоссейных дисциплинах на этапе совершенствования спортивного мастерства, если выполняется на основе индивидуального подхода с соблюдением комплекса методических рекомендаций.

Участниками эксперимента стали велосипедисты-трековики, занимающиеся в ГБУ СШОР им. В.Коренькова г. Санкт-Петербург 15-16 лет, относящиеся к этапу совершенствования спортивного мастерства. Численность экспериментальной и контрольной групп составила по 15 юношей и девушек.

Для оценки **общей подготовленности** использовались следующие тесты:

- прыжок в длину с места (юноши и девушки);
- подтягивание на перекладине за 30 секунд (высокая – юноши, низкая – девушки);
- подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд (юноши и девушки);
- бег 5000 м (юноши и девушки);
- приседание со штангой (юноши – не менее 80 % от собственного веса, девушки – не менее 50 % собственного веса);
- подтягивание на перекладине (высокая – юноши, низкая – девушки);
- в висе удержание ног в положении прямого угла (юноши и девушки);
- сгибание-разгибание рук в упоре за 60 секунд (юноши и девушки).

Для оценки **специальной подготовленности**

использовались следующие тесты:

- гонка в гору 5км (юноши и девушки);
- гонка в гору 10км (юноши и девушки);
- Отрезки по 3км со стартом с места (юноши);
- индивидуальная гонка на время 15 км (юноши);
- индивидуальная гонка на время 10 км (девушки).

В данной работе в комплекс рекомендаций, направленных на повышение эффективности управления общей и специальной подготовкой велосипедистов в шоссейных дисциплинах вошли четыре основных положения:

- использование рекомендованного соотношения общей и специальной подготовки (40 на 60 %) с индивидуальной коррекцией;
- индивидуализация подбора соотношения соревновательной и тренировочной деятельности исходя из данных медико-биологического и педагогических контроля;
- индивидуализация подбора средств и методов восстановления;
- целенаправленное развитие наиболее значимых для велоспорта шоссе физических качеств с использованием соревновательного метода.

## **Выводы**

Основным показателем эффективности управления общей и специальной подготовкой в велоспорте в шоссейных дисциплинах на этапе совершенствования спортивного мастерства программы спортивной подготовки определяют результаты контрольных тестов. Предметом внедрения опытно-экспериментальной работы стал разработанный нами комплекс методических рекомендаций, основанный на индивидуальном подходе.



**Спасибо за внимание!**