



В.Н. Ромасенко

А.Ш. Галеева

**СПОРТИВНЫЙ
ВЕЛОТУРИЗМ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ
И ТРЕНЕРОВ**

Казань 2025

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

В.Н. Ромасенко, А.Ш. Галеева

**СПОРТИВНЫЙ ВЕЛОТУРИЗМ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ
И ТРЕНЕРОВ

г.Казань
2025

Ромасенко Валерий Николаевич

Должность: педагог дополнительного образования;

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

Квалификация: высшая квалификационная категория

Галеева Альмира Шамильевна

Должность: педагог дополнительного образования;

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

Квалификация: первая квалификационная категория

Методические рекомендации 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 специализациям, связанным с велотуризмом 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 построению учебного плана и проведению занятий по подготовке обучающихся к участию в соревнованиях по спортивному велотуризму в дисциплине «дистанция».

Содержание

1. Пояснительная записка	5
2. Введение	6
3. Нормативная база	6
3. Подготовка материально-технической базы	7
4. Подготовка методической базы	13
5. Организация образовательного процесса	14
6. Планирование занятий	22
7. Тематическое планирование учебного процесса	24
8. Заключение	24
9. Ссылки на источники	25

1. Пояснительная записка

Пособие призвано помочь педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам и тренерам спортивных школ организовать образовательный процесс по программам, ориентированным на подготовку к участию в соревнованиях по спортивному туризму на велосипедных дистанциях, организованных в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивный туризм» (далее по тексту Правила).

В Пособии не рассматривается методика обучения прохождению участков велоориентирования, поскольку подготовка велоориентировщиков мало чем отличается от подготовки ориентировщиков вообще, исчерпывающее описание которой можно найти во множестве учебников и методических пособий соответствующей направленности.

По той же причине в пособии не рассматривается методика обучения прохождению технических этапов велосипедных дистанций, содержащих элементы пешеходного туризма (переправы вброд и по бревну, навесные переправы, подъёмы и спуски с использованием перил). Способы преодоления таких этапов описаны в Правилах проведения соревнований на пешеходных дистанциях, в соответствующих учебниках и методичках.

Технические этапы дистанций, преодолеваемые на велосипеде (подъёмы, спуски, траверсы склонов, песчаные участки, медленная езда) рассмотрены поверхностно. Основное внимание уделено рассмотрению этапов «фигурное вождение» и «туристский триал», поскольку именно они являются обязательными элементами спортивных дистанций всех классов сложности.

Тема походного велотуризма в Пособии не затрагивается.

Актуальность: Соревнования по спортивному туризму на велосипедных дистанциях – это всегда зрелищное и эмоциональное мероприятие. В то же время велосипедный туризм 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. Есть несколько причин такого положения дел. Это и сложности с содержанием и обслуживанием велосипедов, и повышенные требования к обеспечению безопасности на занятиях и при проведении спортивных мероприятий, и

сложности, связанные с организацией деятельности учащихся велотуристских объединений в межсезонье. Актуальность данного Пособия в том, что оно поможет педагогам сохранять интерес учащихся к занятиям, организовывать подготовку к соревнованиям и поддерживать спортивную форму учащихся на необходимом уровне на протяжении всего учебного года.

Цель Пособия: определение безопасных и эффективных форм и методов обучения основам спортивного велотуризма в дисциплине «дистанция». Цель достигается решением комплекса задач, сформулированных ниже.

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

Использование велосипедов на занятиях с детьми создаёт дополнительные риски травмирования. Падения с велосипеда, особенно на скорости, могут приводить к серьёзным травмам. Поэтому обеспечение безопасности учащихся при проведении занятий является приоритетной задачей педагога и тренера. Все темы настоящего Пособия рассмотрены в первую очередь именно с этой точки зрения.

Занятия, содержащие подготовку к соревнованиям на велосипедных дистанциях спортивного туризма позволяют поддерживать высокий уровень технической и физической подготовленности на протяжении всего образовательного цикла, способствуют совершенствованию техники езды на велосипеде, что будет полезным велотуристам и просто любителям велосипедной езды.

Соревнования проводятся на длинных и коротких дистанциях, включающих в себя различные технические этапы, описание которых можно найти в Правилах вида спорта «Спортивный туризм», утверждённых в 2021г (далее по тексту «Правила»). В настоящем Пособии детально рассматривается методика обучения прохождению этапов велосипедных дистанций *туристский триал* (ТТ) и *фигурное вождение* (ФВ), которые являются основными компонентами соревнований по спортивному велотуризму вплоть до уровня субъекта РФ. Прочие технические этапы дистанций, преодолеваемые в седле (медленная езда, подъёмы в гору, спуски, траверсы склонов) рассмотрены поверхностно.

3. Нормативная база

3.1. Документы, имеющие непосредственное отношение к теме Пособия

Поскольку Пособие предназначено как педагогам дополнительного образования, так и тренерам спортшкол, то в первую очередь обращаем внимание на Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм". Настоящий приказ содержит Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» и является обязательным для спортивных школ. Для организаций дополнительного образования данный Федеральный стандарт имеет рекомендательный характер и может быть полезен при составлении учебных программ и организации образовательного процесса.

Второй важный документ – это обновлённые Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждённые Приказом Министерства спорта РФ 22 апреля 2021 г. В них содержится вся необходимая информация о параметрах дистанций спортивного туризма и требованиях к их постановке.

3.2. Прочие документы по детскому туризму.

Исчерпывающий перечень законодательных и нормативных актов по детскому туризму можно найти на сайте «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха» по адресу <https://tour-vestnik.ru/normativnye-dokumenty>

4. 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 её компонентов. Таковыми являются: велосипеды, средства индивидуальной защиты, оборудование для постановки этапов.

4.1. 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) невозможно. Поэтому поиск компромиссного решения – это единственная возможность решения проблемы. 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 все конструктивные элементы велосипеда, особенно на раму и колёса. Значительные изгибающие нагрузки, возникающие при управляемом заносе заднего колеса, а также ударные нагрузки при преодолении препятствий, таких как бордюр, бревно, завал, лестница 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 и других технических этапах велосипедных дистанций, так и при перевозке велорюкзачков в походах. «Тройной треугольник» существенно увеличивает поперечную жёсткость рамы в местах, особенно подверженных влиянию изгибающих нагрузок.

Для тренировок только на этапах ФВ, ТТ наилучший выбор – это велосипеды с усиленной рамой и колёсами, предназначенные для стилей катания «стрит/дёрт» (рис.2), велосипеды для триала (рис.3) или стрит-триала (рис.4). Триал имеет мало общего с велотуризмом, тем не менее велосипеды для триала и стрит-триала наилучшим образом приспособлены для прохождения этапов ФВ, ТТ. Их главное преимущество – долговременная надёжность, у них нет переключателей передач, легко ломающихся при ударах и падениях, а трансмиссии, рамы и колёса рассчитаны на большие нагрузки. Необходимо отметить и ещё одно 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 участков ориентирования и технических этапов длинных дистанций, 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

4.2. 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 падений 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 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 преодолении этапов ФВ и ТТ и других технических этапов 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 и горном туризме. Важный элемент безопасности – «правильные» педали и обувь. Наиболее подходящими педалями являются педали с 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 этапах спортивных дистанций. Здесь нужна обувь с мягкой и в то же время износостойкой подошвой, позволяющая изгибать ступни для надёжного удержания педалей при поднятиях колёс. Наилучший выбор материала подошвы – это каучук или резина, желательно с не слишком глубоким протектором для равномерного сцепления с педалями. Кроссовки с подошвой из вспененного полиуретана не подойдут, они будут испорчены 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 – 1,50. Это необходимо для защиты суставов ног, главным образом коленей, от перегрузок. Вопрос выбора передачи возникает при использовании на занятиях многоскоростных велосипедов, тогда как велосипеды для триала и стрит-триала изначально оборудованы «правильной» передачей.

Начиная с первого занятия необходимо формировать у учащихся привычку: указательные пальцы находятся на тормозных ручках всегда, 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 преодолении препятствий туристского триала.

4.3. Безопасное оборудование этапов.

Немаловажную роль в обеспечении безопасности играет оборудование этапов. Подробное описание препятствий этапа ТТ и фигур этапа 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 должна быть не шире доски, чтобы при вынужденном съезде с качели вбок учащиеся не упирались в опору передним колесом. Примерный вид безопасного конструктивного решения на рисунке 5. Доска закреплена на опоре, изготовленной из обрезка деревянного бруса 20*20 см. Ширина опоры совпадает или немного шире доски. Края доски скошены так, чтобы заезд на качели не имел ступеньки. Доску следует надёжно закрепить на опоре с небольшим смещением вдоль оси доски относительно её центра, чтобы после проезда конструкция возвращалась в исходное положение.

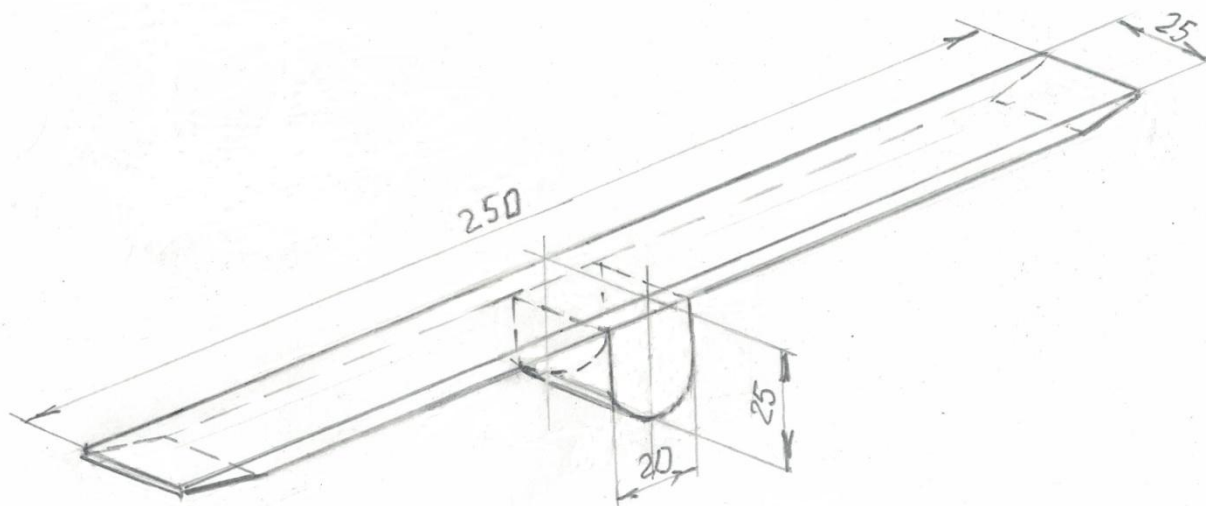


Рисунок 5. Качели.

Стойки для змейки, ворот и кольца не должны иметь острых краёв, торчащих гвоздей, заусенцев, способных поранить учащихся. Так как никаких готовых конструкций нет, делать их придётся самостоятельно. Лучше всего, если они

будут сделаны из полипропиленовых труб диаметром 25мм. Опоры для стоек можно изготовить из двух деталей: гильзы (обрезок полипропиленовой трубы диаметром 40мм и высотой примерно 150мм) и фанерного основания. Стойка плотно вставляется в такую гильзу. Гильзы нужно закрепить на фанерных основаниях саморезами. Должно получиться примерно так, как изображено на рисунке 6.

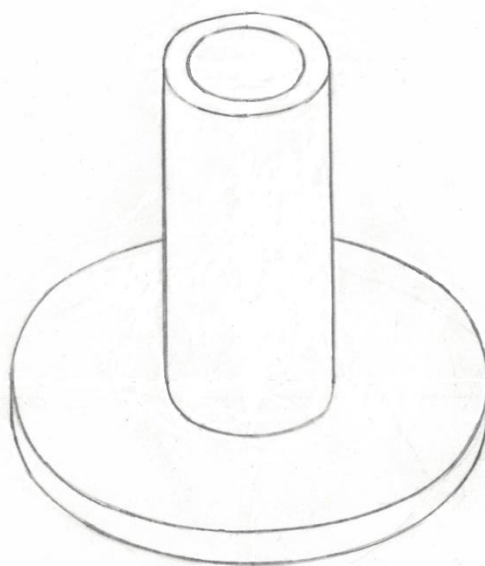


Рисунок 6. Опора для стоек.

Стойки для фигуры *кольцо* должны иметь крючки, на которые спортсмены будут это кольцо вешать. Конструкция этих стоек должна быть такой, чтобы они могли выдерживать многократные падения и при этом крючки не должны гнуться или ломаться. И конечно же, они должны быть абсолютно безопасными. То же самое можно сказать про стойки для фигуры *ворота*.

Фигура зигзаг может быть расположена на плоскости тремя способами, как это изображено на рисунке 7. Каким из них воспользоваться в конкретном случае зависит от размеров и формы площадки.

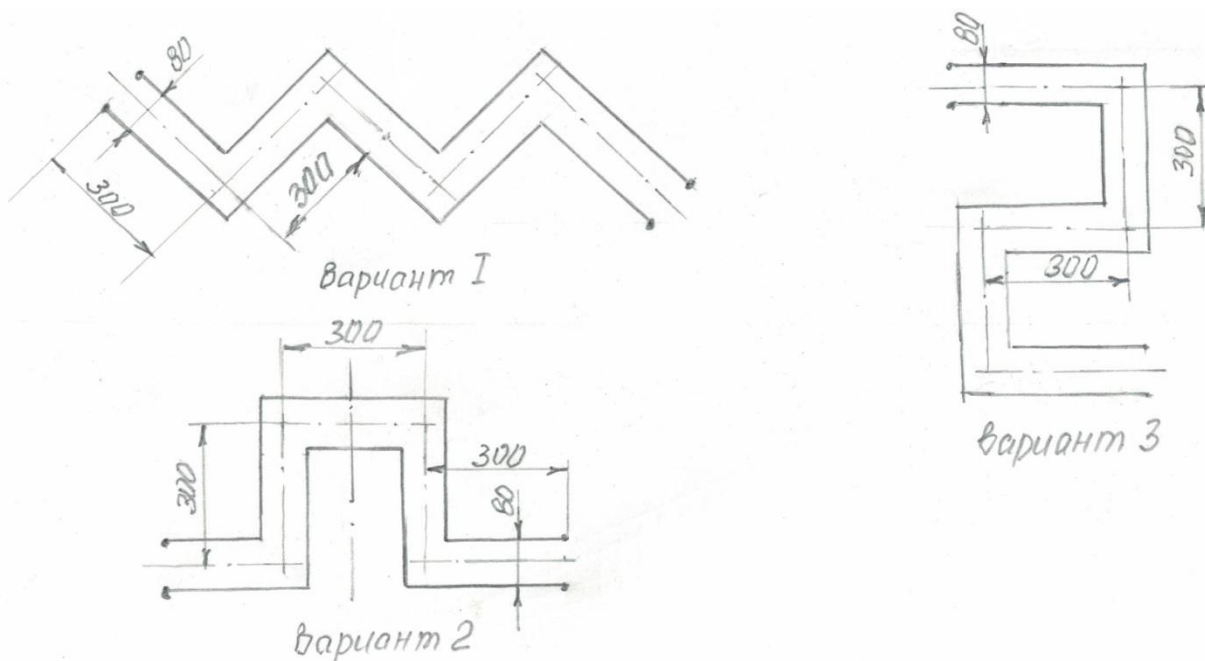


Рисунок 7. Способы расположения фигуры *зигзаг* на плоскости.

В качестве ограничителей можно использовать окрашенные отрезки деревянного бруса 50х50мм 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. Не следует использовать бетонные конструкции, крупные камни и покрышки, особенно старые рваные покрышки, из которых может торчать проволока. Все препятствия должны иметь жёсткую конструкцию и надёжно крепиться на основании. Их можно собирать, главным образом, из стандартных деревянных поддонов, досок, брёвен. Поддоны являются универсальными элементами, на основе которых собираются некоторые препятствия, например *ров*, *бордюр*, *завал*. Пример использования поддонов на рисунках 8 и 9. Пример конструкции препятствия *вал*, изготовленного из деревянных досок и бруса 40*40 мм изображён на рисунке 10.

Препятствие *доска* может быть установлено (начиная с 3-го класса сложности 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. Нетрадиционное конструктивное решение для препятствия *колея вдоль* изображено на рисунке 11. Это деревянный лоток, который располагается на поверхности и в землю не вкапывается. Главное преимущество такой конструкции – мобильность. Можно легко переносить с места на место и устанавливать там, где это необходимо, даже на асфальте. Ещё одно важное преимущество – возможность легко и быстро регулировать глубину колеи, вкладывая в лоток доску необходимой толщины (5 см достаточно, чтобы такую колею можно было проехать на 20"-велосипедах).

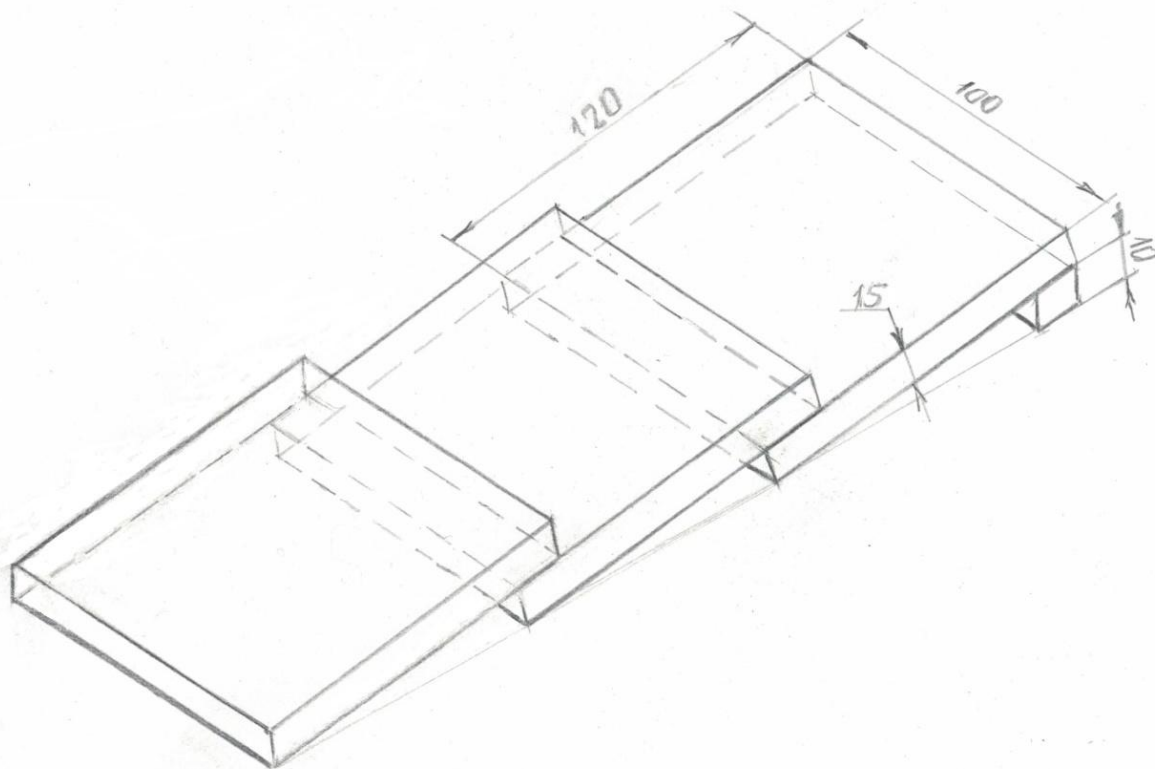


Рисунок 8. Препятствие «завал», собранное из поддонов 100*120см.

Чтобы улучшить сцепление покрышек с поверхностью препятствий, их можно окрасить смесью краски с песком. Песок в краску нужно сыпать тонкой струйкой, постоянно перемешивая, и довести краску до консистенции густой сметаны. Наносить на поверхность жёсткой кистью. Окрашенные таким способом поверхности обеспечивают надёжное сцепление с покрышками даже в дождь. На края препятствий необходимо нанести маркировку яркой краской, чтобы их границы были отчётливо видны.

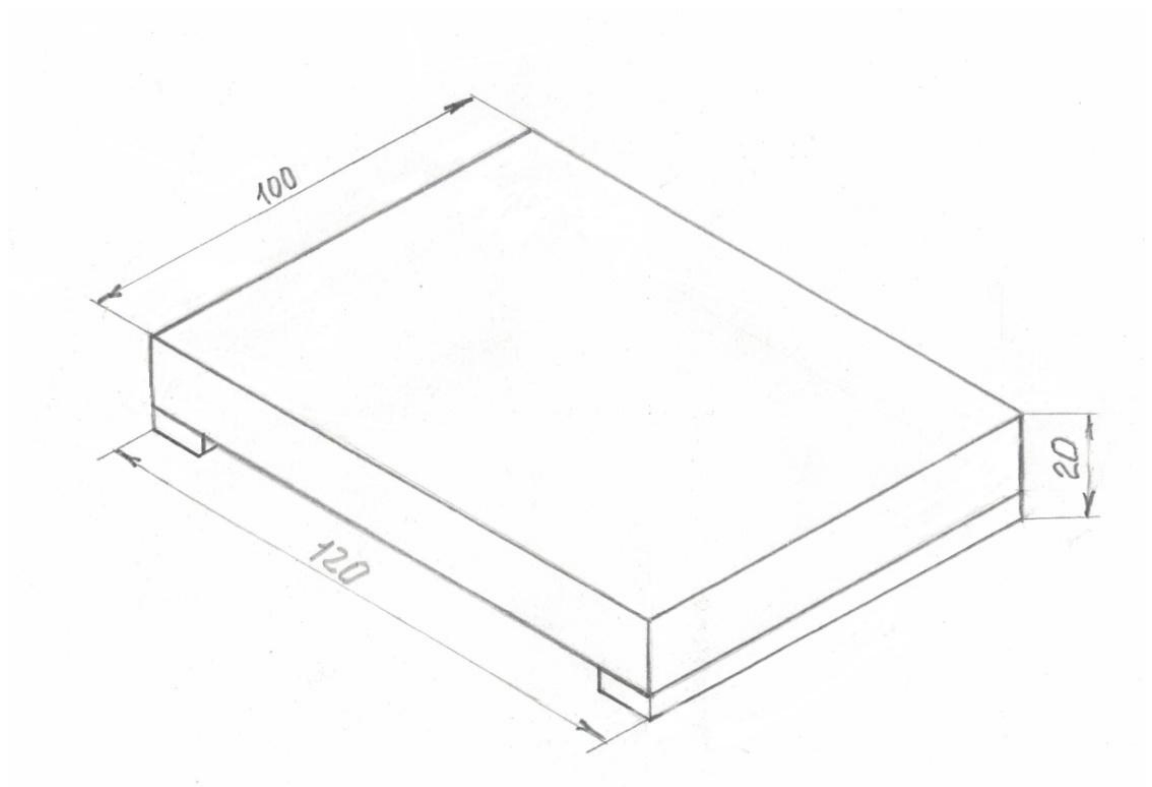


Рисунок 9. Препятствие *бордюр*, изготовленное из поддона 100*120см.

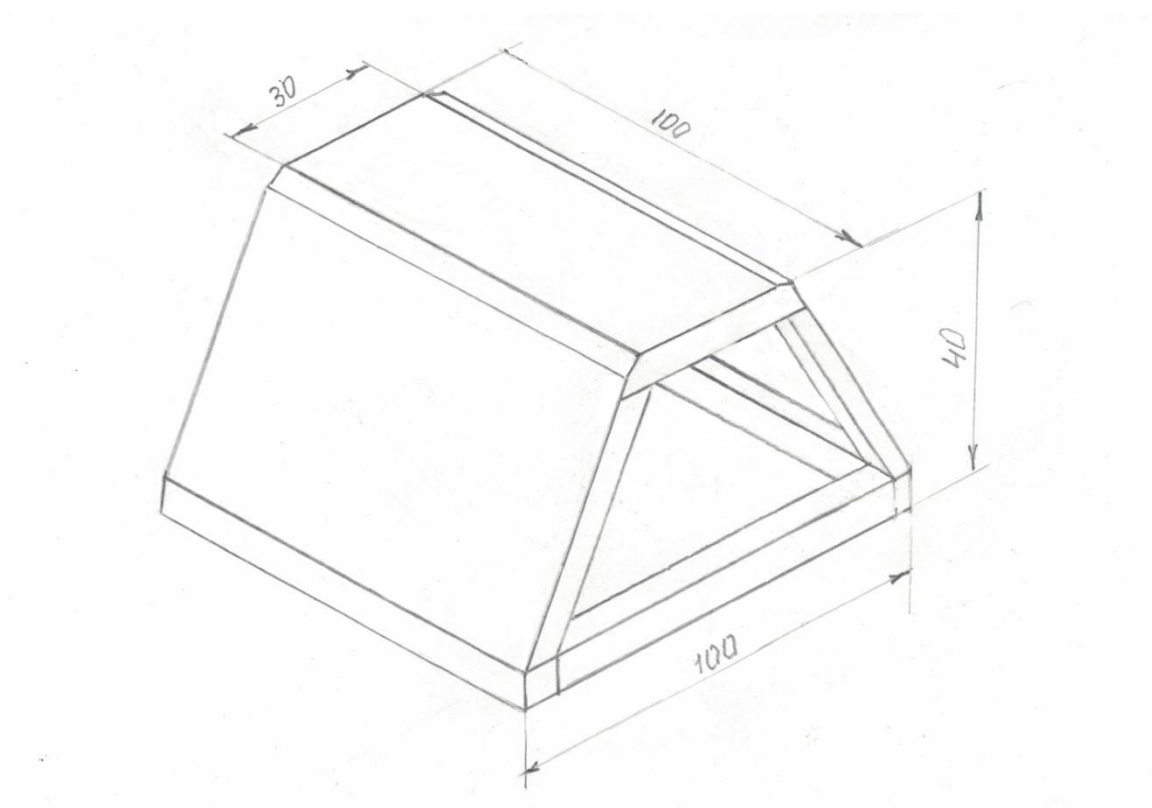


Рисунок 10. Вал.

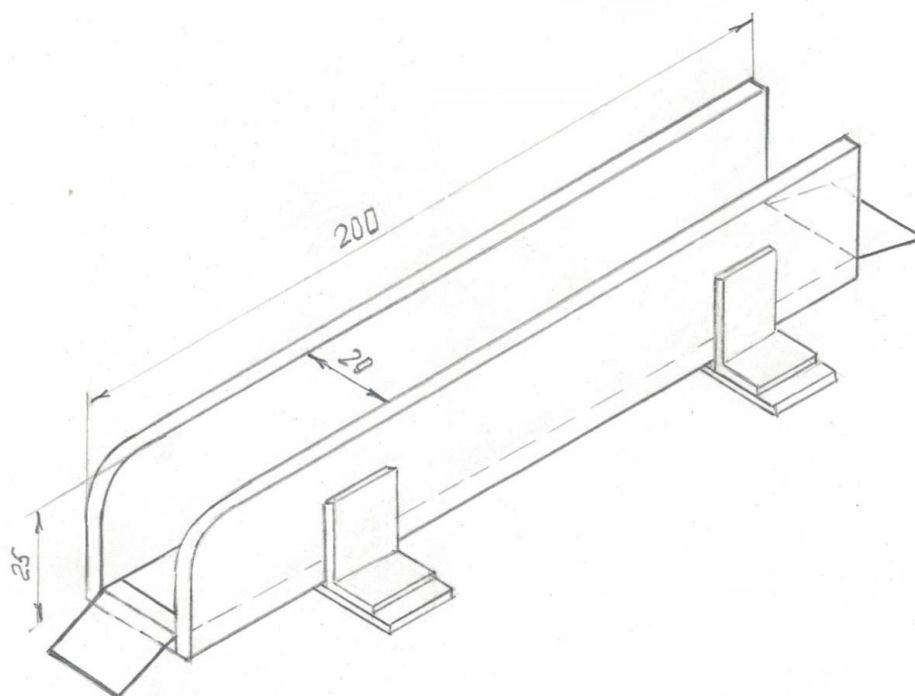


Рисунок 11. Колея вдоль.

Препятствие *лабиринт* требует отдельного рассмотрения, так как оно может быть установлено уже с 1 класса сложности дистанции и является очень привлекательным. Однако его корректная постановка сопряжена с некоторыми сложностями. Препятствие должно иметь верхнюю разметку, стало быть, стойки должны быть соединены маркировочной лентой на высоте примерно 120 см. Если стойки лабиринта будут просто стоять на опорах, как стойки *змейки* или *кольца*, то падение даже одной из них приведёт к разрушению всего препятствия, так как стойки связаны между собой. Поэтому они должны быть забиты в грунт. При этом высота выступающей над поверхностью части должна быть не менее 150 см, чтобы при падениях участники не травмировались. Таким образом, общая длина стойки должна быть примерно 200 см.

4.4. Площадки для установки этапов.

Правила ничего не говорят о размерах площадок, необходимых для постановки этапов. Поэтому площадь и пропорции площадки могут быть выбраны произвольно, но при этом расстояния между фигурами и

препятствиями и углы заездов в них должны соответствовать классу сложности дистанции. 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 «Медленная езда» (далее по тексту 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.

5. Подготовка методической базы

Методическая база – важный компонент образовательного процесса. Невозможно полноценно обучать детей чему-либо, не имея достаточного количества разнообразных наглядных пособий и методических разработок. В велотуристской подготовке будут полезны перечисленные ниже методические материалы.

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 наших городов отнюдь 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. Чаще всего это ушибы, ссадины, царапины и синяки и капиллярные кровотечения.

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 триала. Базовые техники триала 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 триала и велотуризма расходятся. Поэтому при использовании в обучении велотуризму триальной техники следует ограничиться начальным этапом триальной подготовки, а именно: балансирование на месте, езда по узким препятствиям, подъём колёс, развороты, заезды на невысокие (до 30 см) препятствия и съезды с них.

Что касается существующих учебно-методических материалов по обучению велотуризму, то все они нацелены исключительно на походный велотуризм. Методических материалов по обучению технике велотуризма на дистанциях нет совсем и создавать их педагогу или тренеру придётся самостоятельно, используя для этого собственные знания и навыки или навыки кого-то из продвинутых учеников.

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

6. 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 (выполнение разрядных требований, победы и призовые места на соревнованиях).

Достижение цели потребует реализации комплекса задач.

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 невозможны преодоление препятствий и проезд фигур;
3. Организация освоения образовательной программы в соответствии с календарным учебным планом;
4. Организация участия обучающихся в различных спортивных мероприятиях (соревнования, слёты, показательные выступления)

6.1. Принципы организации образовательного процесса

Принципы организации образовательного процесса являются основой для составления образовательных программ и отправной точкой при их реализации. Без принципов, заложенных в образовательный процесс невозможно организовать сколь-нибудь продуктивные занятия.

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 утраты 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 обязательно 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.

б) 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 равномерно, то по мере усложнения может наблюдаться всё больший диссонанс в скорости развития. 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 проявившим способности создать условия для дальнейшего совершенствования.

6.2. Методы обучения

Методы обучения – это конкретные способы реализации принципов организации образовательного процесса.

Каждый педагог или тренер прежде всего должен определиться, будет ли он обучать прохождению технических этапов дистанций сидя в седле или стоя на педалях. Это важная задача, поскольку техники езды различны. Если для тренировок используются велосипеды для триала или стрит-триала, то такой вопрос не возникает, 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. *1 этап:* обучение похождению 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 (бордюр 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 – одновременная 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.

Этот метод подразумевает 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 создаст благоприятные условия для циклического отдыха и восстановления сил после интенсивной работы, позволит 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 отстать 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. Например, дополнить стандартную змейку стойками с уменьшенным расстоянием между ними. Можно также внутри круга и восьмёрки нарисовать мелом круги меньшего диаметра. 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 и длинную, рядом со стандартным бревном положить более толстое и т.д. а также добавить другие препятствия, не предусмотренные Правилами, 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 идея 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 и объективного контроля динамики развития учащихся.

6.3. Средства обучения

Под средствами обучения мы подразумеваем не набор спортивных снарядов и технических средств, а совокупность приёмов и техник, применяемых для реализации методов обучения.

1) ОФП. 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 30 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 велотуристов 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 с чередованием коротких ускорений (до 100 метров) с превышением аэробного порога с расслаблениями. Эффективен бег в пологую гору (уклон 15-20%) с набором высоты 20-30 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.

7. Планирование занятий

Вне зависимости от цели и задач каждое занятие должно содержать два обязательных компонента:

1. Разминка. Ударные нагрузки и рывковые усилия, характерные при преодолении препятствий и проезде фигур могут травмировать суставы и мышечно-связочный аппарат, поэтому «разогрев» перед тренировкой необходим;
2. Повторение и закрепление 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 препятствия «колея вдоль»), умение поднимать переднее и заднее колеса на высоту до 20 см от пола (необходимо для уверенного преодоления препятствий «бревно», «три бревна», «завал», «бордюр», «колея поперёк»).

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

7.1. План вводного занятия:

Вводное занятие – важнейший элемент образовательного процесса. Его цель – 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 походах.

7.2. План типового 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 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 вперёд, 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 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

8. Тематическое планирование учебного процесса.

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 осеннее-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.

9. Заключение

Подведём итоги. Мы выяснили, что эффективность и безопасность образовательного процесса основывается на трёх компонентах: 1) строгое соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий спортивной направленности; 2) подбор и подготовка необходимой материально-технической и методической базы для проведения занятий; 3) продуманное планирование занятий и образовательных циклов.

10. 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 триалом и горным велосипедом.

1. Обучение базовым навыкам и умениям на сайте X – Bikes: <http://www.x-bikers.ru/lessons/index.php>
2. YouTube – канал Александра Сиротенко: <https://www.youtube.com/@AlexanderSirotenko/videos>
3. Уроки триала на сайте x3m – master: <https://x3m-master.ru/>
4. Школа триала 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 «velojурнал»: <https://velojournal.net/bazovaya-trenirovka-velosipedista>

7. Методика подготовки велосипедистов: <https://tristyle.by/news/spravochnik-po-10-kljuchevym-velotrenirovkam/>