



**АДАПТАЦІЯ ПРОГРАМИ ERASMUS+ “CYCLERATHS” У БАЗОВУ
ПІДГОТОВКУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ДЮСШ ЯК ІНСТРУМЕНТ
МОДЕРНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВІДПОВІДНО ДО
ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ**



Презентацію підготувала Маринченко Дарина - 22ЛЗ





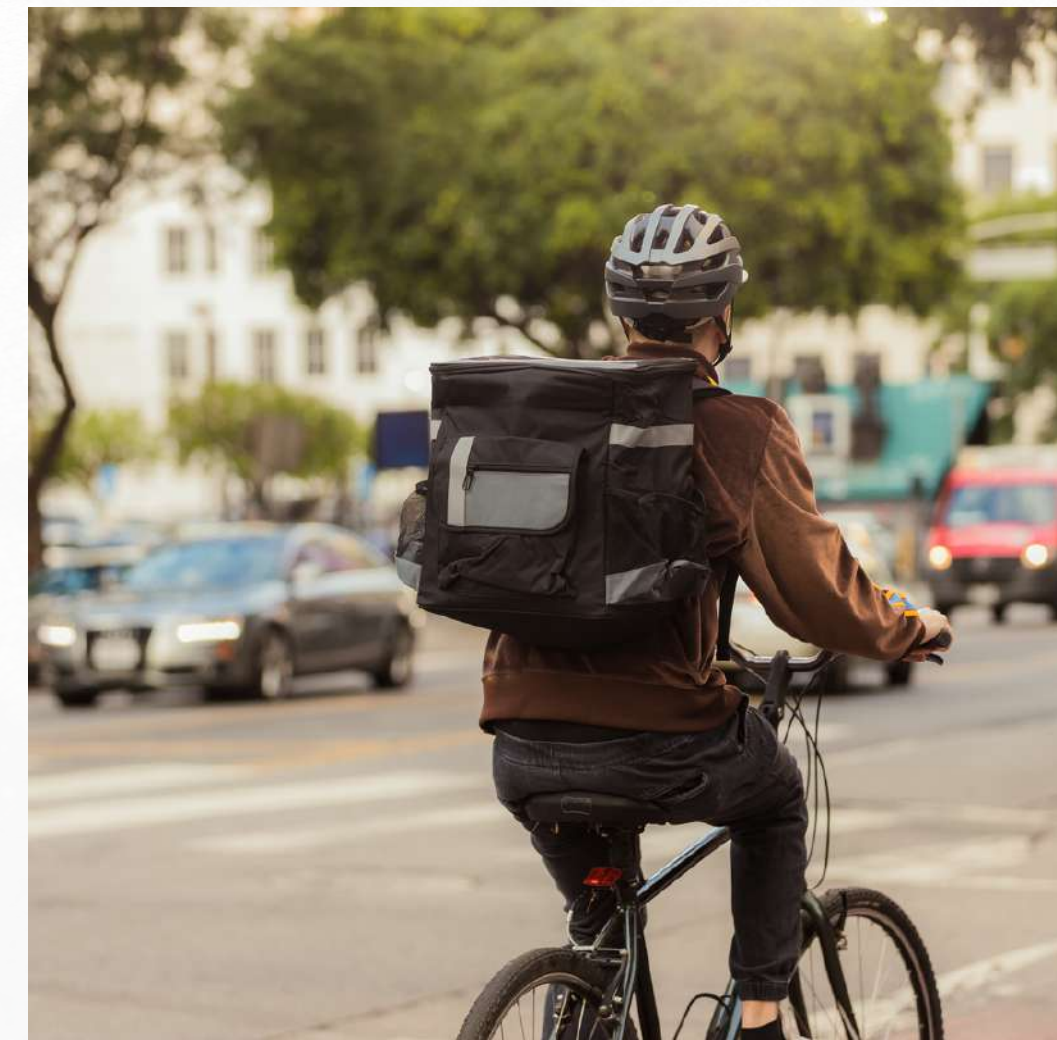
АКТУАЛЬНІСТЬ

Актуальність теми полягає в тому, що саме базова підготовка формує фундамент спортсмена — його технічні навички, фізичні якості та поведінкові моделі.

Водночас європейські підходи до тренування значно ширші.

Вони включають:

розвиток технічної автономності,
безпеку в реальних умовах,
соціальну інтеграцію спортсмена.



ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ

По-перше

відсутність системного навчання технічному обслуговуванню велосипеда.



По-друге

тренування здебільшого проходять у контрольованих умовах, без адаптації до реального міського середовища.



По-третє

низький рівень самотійності спортсменів.



Метою моєї роботи є розробка підходів до інтеграції елементів програми “Cyclepaths” у навчально-тренувальний процес ДЮСШ з урахуванням українських реалій.

Для досягнення мети були використані такі методи:

- аналіз програм Erasmus+ та ToT (Training of Trainers)
- порівняння їх із програмами ДЮСШ
- педагогічне спостереження.

Основний акцент був зроблений на виявленні компонентів, які відсутні або недостатньо розвинені в існуючій системі підготовки.

МЕТА ТА МЕТОДИ



СУТЬ ПРОГРАМИ «CYCLERATHS»

**Програма “Cycleraths” — це комплексна
модель підготовки велосипедистів.
Вона включає:**



**ТЕХНІЧНА ГРАМОТНІСТЬ
СПОРТСМЕНА**

**НАВИЧКИ РОБОТИ З
ІНФРАСТРУКТУРОЮ**

**НАВИЧКИ
ОРІЄНТУВАННЯ**

**УЧАСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ
АКТИВНОСТЯХ**

КЛЮЧОВІ КОМПОНЕНТИ



**технічна
автономність, тобто
здатність самотійно
обслуговувати
велосипед**



**просторово-
логістичні навички,
або планування
маршрутів**

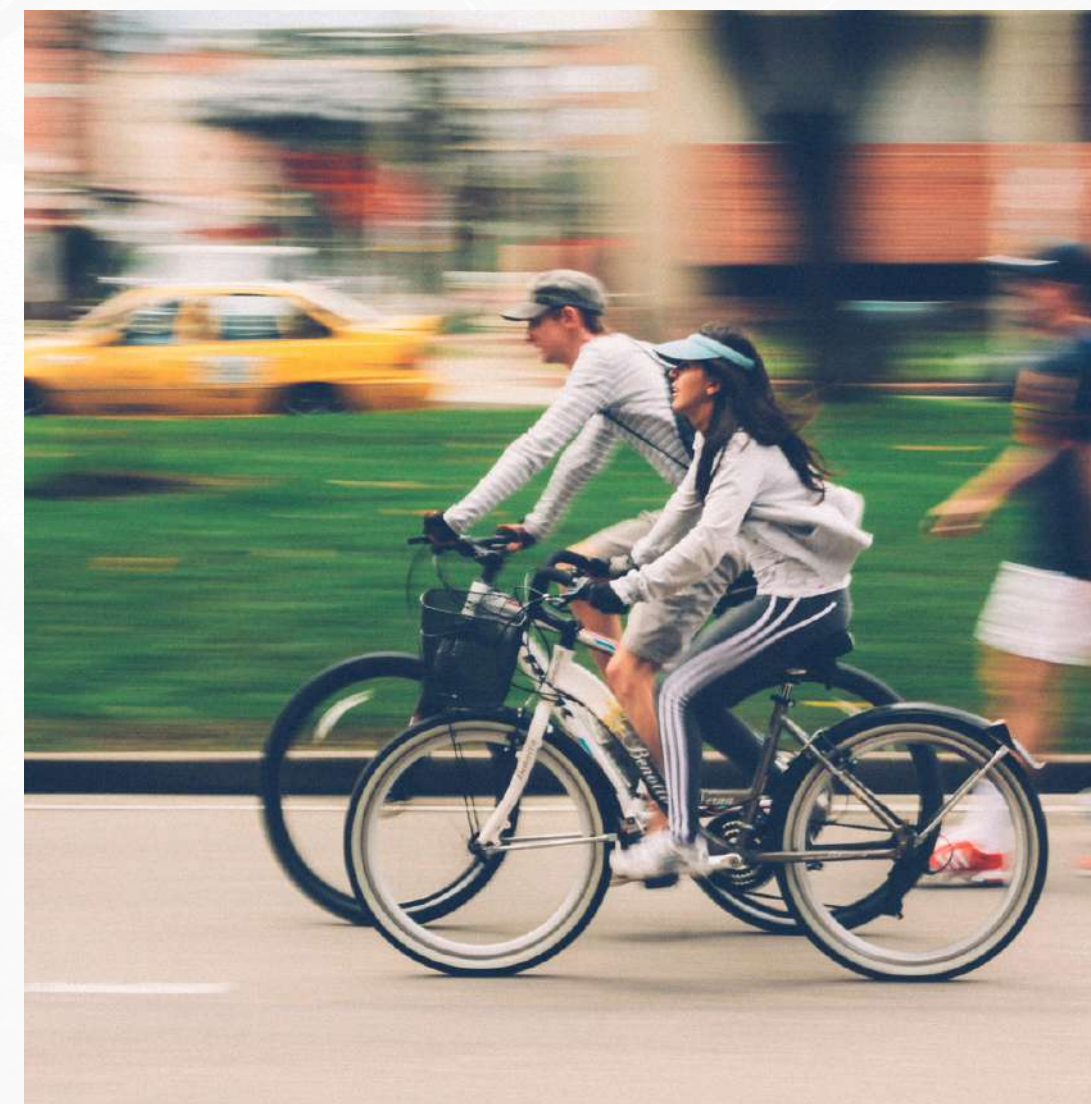


**соціальна інтеграція
через взаємодію з
іншими учасниками
велоспільноти**

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

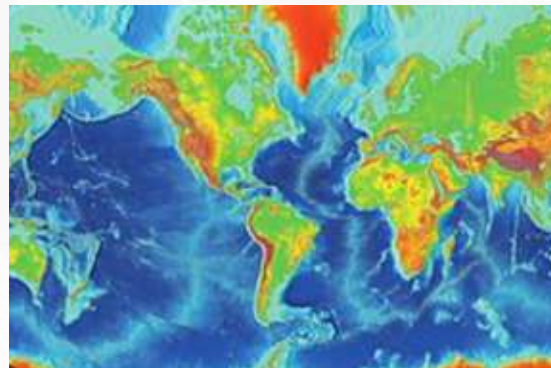
У межах технічної підготовки формуються такі навички:
базова діагностика несправностей,
налаштування перемикачів і гальм,
контроль технічного стану велосипеда.

Результатом є:
зменшення кількості поломок,
підвищення безпеки,
формування незалежності спортсмена від тренера.



СПОРТСМЕНИ ВЧАТЬСЯ:

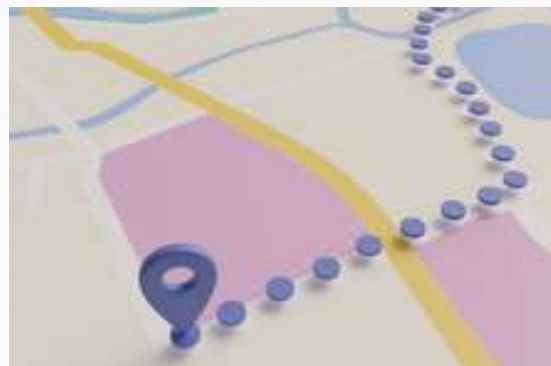
*оцінювати
рельєф і тип
покриття*



*аналізувати
дорожній рух*



*будувати
безпечні
маршрути*



ПЛАНУВАННЯ МАРШРУТІВ



СОЦІАЛЬНІ ІНІЦІАТИВИ

Програма також передбачає соціальні активності: групові заїзди, взаємодію з аматорськими клубами, участь у локальних подіях.

Це сприяє: підвищенню мотивації, розвитку комунікативних навичок, формуванню стійкого інтересу до спорту.

МОДУЛЬ «ВЕЛО-МАЙСТЕРНЯ»

Пропонується
впровадити
модуль «Вело-
майстерня».
Його формат
— одне
заняття на
місяць замість
стандартного
тренування.

**робота з
інструментами**

ремонт

**налаштування
велосипеда**



МОДУЛЬ «БЕЗПЕКА І ЛОГІСТИКА»



**правила
дорожнього руху
для
велосипедистів**



рух у групі



**тренування в
міському
середовищі**

ІГРОВЕ ПЛАНУВАННЯ МАРШРУТІВ



Ефективним методом є ігрове планування маршрутів. Спортсмен самостійно створює маршрут, враховуючи: рівень складності, безпеку, дистанцію.

Це розвиває аналітичне мислення та формує відповідальність за прийняті рішення.

Очікувані результати
впровадження:
підвищення інтересу до тренувань
на 15–20%,
зменшення кількості поломок
через неправильну експлуатацію,
зростання рівня самостійності
спортсменів,
підвищення загальної залученості
у тренувальний процес.

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ



ВИСНОВКИ

- Виявлено, що система підготовки в ДЮСШ недостатньо охоплює практичні та соціальні аспекти розвитку спортсмена.
- Показано доцільність використання програми «Cyclepaths» як комплексного підходу до підготовки велосипедистів.
- Визначено ключові напрями інтеграції: технічна підготовка, планування маршрутів і безпека.
- Запропоновано практичні модулі, що підвищують прикладну спрямованість тренувального процесу.
- Очікується покращення ефективності підготовки, зростання самостійності та мотивації спортсменів.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

