Авторы: Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков.
Все современные методы тренировки могут быть сведены к следующим двум группам: однократная непЫрерывная работа (равномерная или переменная) и прерывистая работа, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха.

К первой группе относятся: метод равномерных усилий (метод равномерной скорости), переменный, контрольный и соревновательный методы. Для них наиболее характерен умеренный темп выполнения упражнений, который поддерживается на протяжении большого промежутка времени (25 мин. и более).

Ко второй группе относятся:метод ускорений, повторный и интервальный методы тренировки, а также различные варианты их сочетаний. Эти методы основываются на одном и том же принципе – разделении всей работы на несколько отдельных периодов, выполняемых с определенными интервалами отдыха. Характер физио логического воздействия определяется исключительно самим упражнением – длиной дистанции и скоростью ее прохождения.

Метод равномерных усилий характеризуется прохождением дистанции или ее части с постоянной интенсивностью. Применяется для постепенного втягивания в работу, воспитания выносливости, восстановления и совершенствования технической и тактической подготовки, а также в контрольных тренировках.

Езду с равномерной скоростью можно применять в течение всей круглогодичной тренировки, но скорость на разных ее этапах различна. Этот метод применяется не только в тренировках на велосипеде, но и при занятиях другими видами спорта.

Основная сложность применения равномерного метода – выбор скорости прохождения дистанции. Скорость должна быть критической или близкой к ней. В практике велосипедного спорта пользуются способом приближенного определения скорости – по частоте пульса. Максимум потребления кислорода достигается обычно при пульсе около 180 уд/мин. Эта частота соответствует критической скорости. Поэтому при использовании равномерного метода исходить надо из частоты пульса, а не из скорости езды, которая по мере тренированности, несомненно, будет повышаться.

Переменный метод характеризуется прохождением дистанции или ее частей с переменной скоростью. Применяется для повышения выносливости, особенно на длинных и средних дистанциях. При этом велосипедист одновременно повышает скоростные качества и специальную выносливость.

С повышением тренированности отрезки дистанции, проходимые в медленном темпе, сокращаются, а с дистанционной (соревновательной) скоростью – увеличиваются.

Если последние отрезки спортсмен проходит с той же скоростью, что и первые, значит, отрезки и скорость определены правильно. Своеобразным вариантом данного метода в велосипедном спорте является прохождение длинных и средних дистанций в группе или

в команде со сменой лидера; при этом каждый гонщик проходит дистанцию с переменной интенсивностью. Ценность его для подготовки к индивидуальной езде состоит в том, что велосипедист может выполнять значительную по объему работу с большим числом ускорений, превышающих дистанционную скорость.

Этот метод используется в подготовительном и соревновательном периодах тренировки для подготовки к индивидуальной и командной гонкам преследования и групповым гонкам на треке, а также ко всем шоссейным соревнованиям. Он реже применяется в тренировках на коротких дистанциях.

Контрольный метод характеризуется прохождением дистанции или части ее в заранее предусмотренное графиком время. Анализ графика пройденного отрезка или всей дистанции поможет предусмотреть определенный результат. Контрольные прикидки не следует проводить чаще 3 – 4 раз в месяц.

Соревновательный метод сводится к тому, что на тренировке создаются такие же условия, как и на соревнованиях. Гонщик по заданию тренера проходит определенные отрезки или всю дистанцию на время, как в официальных соревнованиях.

Элементы соревнования можно использовать и в тренировочных занятиях подготовительного периода, главным образом для велосипедистов I разряда и кандидатов в мастера спорта.

Соревновательный метод характеризуется высокой интенсивностью тренировочной работы. Он содействует воспитанию волевых и двигательных качеств, совершенствованию технического и тактического мастерства. Этот метод можно применять в соревновательном периоде в занятиях с хорошо подготовленными велосипедистами от 15 до 18 лет.

Повторный метод характеризуется прохождением отрезков дистанции со скоростью, превышающей среднюю дистанционную, и отдыхом между отрезками до полного восстановления работоспособности.

Учитывая значимость повторного метода тренировки в подготовке спортсменов к велосипедным гонкам, остановимся на нем более подробно.

Скорость повторно проходимых отрезков не должна значительно падать (90 – 95% от предельной). Если это будет наблюдаться, значит, неправильно определены длина отрезков, скорость их прохождения и интервалы отдыха. По мере тренированности отрезки дистанции должны увеличиваться, а интервалы отдыха уменьшаться.

Число повторений с заданной интенсивностью определяется устойчивостью состояния обменных процессов. Подростки выполняют не более 5 – 7, а спортсмены 16 – 18-летнего возраста не более 10 – 12 повторений.

Для работы с интенсивностью, которая достигается на коротких отрезках (при

подготовке к гиту на 500, 1000 м и спринтерским гонкам), велосипедистам 17 – 18 лет следует рекомендовать 5 – 7, а подросткам 3 – 4 повторения.

Интервал отдыха, необходимый для восстановления работоспособности, между короткими отрезками (200, 500, 1000 м) должен быть не менее 12 – 15 мин.

Физиологические исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективен активный отдых. Активные движения во время отдыха не должны вызывать значительного увеличения частоты сердечных сокращений, повышения кровяного давления и увеличения кислородного долга. Наилучшим отдыхом следует считать медленную езду на велосипеде в высокой посадке, а на занятиях по общей и специальной физической подготовке – легкий бег, ходьбу.

Повторный метод тренировки, как правило, применяется в начале каждого нового соревновательного мезоцикла. С помощью этого метода развивается главным образом запасная скорость.

Интервальный метод характеризуется прохождением различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними. Этот метод тренировки напоминает повторный, но он более жесткий и вызывает более заметные сдвиги в организме.

По мере развития тренированности длина отрезков увеличивается с уменьшением их числа, а время отдыха сокращается. Дистанцию можно разделить на два, три и более отрезков, различных или одинаковых по длине. Этот метод применяется на последнем этапе тренировки, предшествуя соревнованию.

Интервальный метод тренировки по сравнению с другими более эффективен, но это не значит, что остальные методы применять не следует. Они создают как бы фундамент для интервального метода в период непосредственной подготовки к соревнованию.

Скорость прохождения отрезков дистанции подбирается с таким расчетом, чтобы к концу работы частота пульса равнялась примерно 180 уд/мин. Продолжительность отдыха зависит от предыдущей физической нагрузки. После проделанной работы скорость восстановления функций разных органов неодинакова. Продолжительность восстановительных процессов определяется снижением частоты пульса до 130 уд/мин. Если интервал отдыха продлить настолько, что частота пульса понизится до 80 – 100 уд/мин, то в последующей работе период врабатываемости будет более продолжительным. В результате организм потеряет оптимальную готовность к выполнению следующего отрезка дистанции.

Интервалы отдыха целесообразно заполнять медленной ездой, которая облегчает переход организма к работе и ускоряет восстановительные процессы. В практике велосипедного спорта этот метод тренировки обычно применяется только при подготовке к основным соревнованиям спортсменов 16 – 18-летнего возраста в сочетании с другими методами (большей частью с повторным).

Метод ускорений характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной. Он способствует приобретению: максимальной финишной скорости, запасной скорости, специальной спринтерской выносливости, совершенной техники педалирования, старта с хода и с места, рывка, финишного броска.

Так как ускорения в тренировках повторяются, как правило, неоднократно, то возникает необходимость отдыха между ними. Продолжительность и характер отдыха обусловливают и применение соответствующих методов тренировки.

Целесообразнее всего сочетать метод ускорений с повторным, а для велосипедистов 17 – 18 лет также с интервальным методом тренировки.
Максимальная скорость на финише развивается методом ускорений в сочетании с повторным методом тренировки. На практике часто бывает трудно отделить функциональную подготовку спортсмена от технической. Так, например, на увеличение частоты педалирования, а следовательно, и на повышение скорости движения оказывают влияние не только функциональные положительные сдвиги в организме спортсмена, но и улучшение техники педалирования. Поэтому, применяя метод ускорений для развития скоростных возможностей гонщика, следует обращать особое внимание на совершенствование техники педалирования, старта с места и с хода, рывка и финишного броска. Достигнуть успеха можно лишь при соблюдении следующего основного правила: увеличивать скорость при выполнении ускорения следует до тех пор, пока не «ломается» техника выполняемого упражнения, не расстраивается координационная связь в работе основных мышечных групп гонщика. Мышечное чувство играет решающую роль при освоении техники любого упражнения. Велосипедист при ускорении должен наращивать частоту оборотов до тех пор, пока сохраняется «чувство педали» во всех зонах педалирования.

Источник: Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков "Подготовка юных велосипедистов"