



Авторы: Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков.

Как и в других видах, тренировка в велосипедном спорте строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

Принцип единства специальной и всесторонней подготовленности. Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Так, для повышения скорости движения на велосипеде, зависящей от быстроты вращения шатунов на оптимальных передаточных соотношениях, нужна сила для преодоления трения качения, сопротивления воздушной среды и трения деталей велосипеда. Чем большую силу имеет велосипедист, тем быстрее он может вращать шатуны при одних и тех же условиях, а следовательно, может развить и значительно большую скорость.

Результаты научно-педагогических экспериментов показывают, что приобретенные физические качества за счет одного рода упражнений в большинстве своем переносятся на другой вид деятельности. Изучая развитие такого важного качества, как быстрота, которая необходима велосипедистам всех специализаций, и особенно спринтерам, удалось установить, что упражнения в легкоатлетическом беге и в беге на коньках на короткие дистанции, всевозможные прыжки, а также различные игровые элементы скоростного характера повышают скоростные возможности велосипедистов в гонках на короткие дистанции.

С началом специализации в избранном виде велосипедного спорта нельзя исключать из тренировок другие виды велосипедных гонок. Так, велосипедист, специализирующийся в гонках на шоссе, для повышения скоростных качеств, технической подготовленности должен заниматься на треке, тренироваться на кроссовой дистанции.

Велосипедистам, специализирующимся на треке, для приобретения специальной выносливости следует тренироваться и выступать в гонках на шоссе, так же как велосипедисту, выступающему в соревнованиях на шоссе, для повышения скорости, совершенствования технического мастерства следует проводить тренировки и выступать на треке, главным образом в групповых, индивидуальных и командных гонках преследования.

Необходимо помнить, что участие в соревнованиях в различных видах велосипедного спорта практически реализует разностороннюю специальную подготовку, а это, естественно, способствует быстрому росту спортивного мастерства и стабильности результатов в избранном виде гонок.

Принцип непрерывности тесно связан с систематичностью и последовательностью учебно-тренировочного процесса и приобретает важное значение для юношей и

юниоров, которые выполняют большие тренировочные нагрузки как по объему, так и по интенсивности.

Пропуск тренировок приводит к угасанию приобретенных навыков и понижает достигнутый уровень развития физических качеств, что, несомненно, задерживает рост спортивных достижений юных велосипедистов. Непрерывность тренировочного процесса предусматривает также и отдых между учебно-тренировочными занятиями. Он должен быть таким, чтобы организм смог восстановиться после проведенной работы. В последующих занятиях необходимо использовать опыт предыдущих: только такие тренировки обеспечат рост работоспособности спортсменов.

Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Максимальные нагрузки тесно связаны с принципом постепенности. Благодаря постепенному увеличению тренировочных нагрузок у велосипедиста повышается работоспособность. В конце концов он начинает выполнять такую тренировочную работу, которая раньше для него была непосильной.

Осуществление этого принципа возможно только при круглогодичной тренировке. Максимальные нагрузки должны соответствовать возрасту, функциональным возможностям и общему уровню тренированности гонщика. Их следует применять в сочетании с малыми и средними нагрузками (как по объему, так и по интенсивности). Это относится не только к тренировкам, но и к соревнованиям. Одним из средств быстрого восстановления работоспособности после максимальных нагрузок является чередование видов велоспорта (шоссе, трек, кросс).

Подросткам, не имеющим достаточной подготовки и соответствующего физического развития, максимальные нагрузки следует давать осторожно. При определении величины нагрузки необходимо ориентироваться на данные систематического врачебного и педагогического контроля.

Принцип цикличности тренировки.

Правильно организованная круглогодичная тренировка, в результате которой велосипедист сможет начать новый спортивный сезон на более высоком уровне тренированности, позволяет намного сократить сроки подготовки квалифицированных гонщиков. Круглогодичный цикл спортивной тренировки велосипедиста включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Характер тренировок изменяется в зависимости от периодов тренировки и уровня спортивной формы. Эти изменения происходят как в больших, так и в малых циклах. На каждом этапе учебно-тренировочного процесса меняются задачи, средства и методы.

Принцип индивидуализации требует, чтобы форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям занимающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств. Чем выше квалификация велосипедиста, тем большее значение приобретает индивидуализация в тренировке и психологической подготовке. Крайне важно соблюдать индивидуальный подход на стадии овладения высокой техникой, где простое копирование даже лучших

образцов большей частью себя не оправдывает. Индивидуализацию не следует понимать как тренировку в одиночку, вне коллектива. Индивидуальные планы тренировок даже велосипедистов I разряда и кандидатов в мастера спорта должны сочетаться с групповой организацией занятий, что намного повышает воспитательное значение тренировки и ее эффективность.

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