

# **МБУДО СДЮСШОР № 9 "Велотол"**

**Методическая работа по теме:**

**«Специфика подготовки велосипедистов на  
различных этапах спортивного  
совершенствования»**

Составитель:  
тренер-преподаватель: Канев И.А.

**Тольятти  
2015**

## **Специфика подготовки велосипедистов на различных этапах спортивного совершенствования**

Спортивная подготовка велосипедистов охватывает несколько периодов, которые имеют свои особенности. Ее содержание изменяется в соответствии с закономерностями спортивного совершенствования возрастного развития занимающихся. Весь процесс подготовки делится на четыре этапа:

- 1. Этап начальной подготовки*
- 2. Этап предварительной базовой подготовки*
- 3. Этап специализированной базовой подготовки максимальной реализации индивидуальных возможностей*
- 4. Этап сохранения достижений.*

Каждый из этапов имеет свои конкретные задачи, динамику нагрузок, соотношение работ общей, вспомогательной и специальной подготовки.

Принципиально важным положением для правильного понимания цели, задач и содержания системы подготовки квалифицированных велосипедистов является то, что ее следует рассматривать в многолетнем аспекте, во всей совокупности задач спорта высших достижений. Поэтому не следует говорить о системе подготовки юных спортсменов, поскольку она скорее исключает, чем предполагает достижение максимально возможных результатов в наиболее благоприятном для этого период жизни спортсмена. Ее следует рассматривать как часть общей системы подготовки квалифицированных спортсменов.

Исследования научных основ построения спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов во многих видах спорта показали, что между указанными этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов, структуры и содержания тренировочного процесса.

Планирование продолжительности этапов следует начинать исходя из оптимальной возрастной зоны, в которой спортсмен может максимально реализовать свои индивидуальные возможности. В среднем продолжительность каждого этапа составляет 2 – 2,5 года.

Не существует четких различий и в методике подготовки велосипедистов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировки во второй половине этапа предварительной базовой подготовки и в первой половине этапа специализированной базовой подготовки имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении тренировочных средств.

Далее будут рассмотрены задачи и основные положения методики тренировки на каждом этапе многолетнего совершенствования. Необходимость рассмотрения общей структуры многолетней тренировки обусловлена тем, что без правильного ее

построения на ранних этапах вся работа по подготовке гонщиков высокого класса на заключительных этапах не дает ожидаемых результатов.

### **Этап начальной подготовки.**

Основными его задачами являются:

укрепление здоровья занимающихся, разносторонняя физическая подготовка, обучение посадке, технике езды на велосипеде и технике педалирования.

Подготовка велосипедистов на указанном этапе базируется на общих педагогических принципах, тренировочный процесс должен быть непрерывным и круглогодичным.

Наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей. На этапе начальной подготовки общая и вспомогательная физическая подготовка – это фундамент, на основе которого происходит дальнейшее совершенствование юных велосипедистов. Ей уделяется основное внимание – объем общей и вспомогательной подготовки составляет до 90 %, а специальной – всего 10 %.

В настоящее время набор в группы начальной подготовки по велосипедному спорту, как правило, проводится в 11 – 12 лет. Годовой объем работы у юных спортсменов в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий спортом. Например, если ребенок начал заниматься велоспортом в 11 лет, то продолжительность этапа начальной подготовки будет составлять 2 года.

В некоторых случаях дети с 9 – 10 лет начинают проявлять интерес к велосипедному спорту. Тогда период начальной подготовки должен составить 3 – 4 года, объем работы в течение первого года невелик - 100 – 150 ч. Если же будущий велосипедист начал занятия велосипедным спортом с 13 – 15 лет, то длительность этапа начальной подготовки часто сокращается до одного или полугода, а объем работы с учетом предыдущих занятий в школе может достичь уровня его ровесников 250 – 300 ч в год.

Осенью, после отбора подростков в группу, тренер знакомит их с основами вида спорта, учит езде на велосипеде на специальных площадках или дорожках стадиона. Зимой основное внимание уделяется упражнениям из других видов спорта и обучению езды на велотренажере. Весной и летом езда на велосипеде совмещается с занятиями по общей физической подготовке. Занятия продолжительностью 60 - 90 мин. органически сочетаются с уроками физкультуры в школе, носят преимущественно игровой характер и проводятся 2 – 3 раза в неделю

Подготовка велосипедистов на данном этапе характеризуется исключительным разнообразием средств и методов из других видов спорта и подвижных игр. Не следует планировать тренировочных занятий со значительными физическими нагрузками,

предполагающих применение однообразных, монотонных нагрузок. К сожалению, на практике это требование игнорируется. Отсев из групп и потеря талантливых спортсменов происходит из-за неправильного подбора и дозировки упражнений, их однообразия, общей низкой эмоциональности занятий. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяют совершенствованию техники двигательных действий (бег, ходьба на лыжах, обучение различным спортивным играм). В это время у юного спортсмена закладывается основа предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

В годичном цикле не нужно выделять этапов подготовки. Зимой преимущественно проводят занятия без велосипеда, летом - езду на велосипеде сочетают с общей физической подготовкой.

### **Этап предварительной базовой подготовки.**

Наряду с задачами, которые решались на первом этапе, ставится новая – формирование устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Годовой объем работы составляет 300 -500 часов.

На этом этапе общая и вспомогательная подготовка в сумме могут составить 75 % объема; увеличение доли специально подготовительных упражнений приводит к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, однако в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на перспективности спортсмена. Специальная физическая подготовка должна составлять 25 % общего объема работы. Техническое совершенствование строится на разнообразном материале преимущественно велосипедного спорта.

Так, велосипедисты осваивают всевозможные навыки езды на велосипеде без управления рулем, езде "на колесе", езде в группе, езде на велотренажере без зрительного контроля, фигурной езде, езде по снегу, преодоление крутых спусков и подъемов, прохождения поворотов, виражей, разворотов, различных способов старта и финиширования, преодоления естественных и искусственных препятствий, смены в парных гонках и др. В результате работы на этом и последующем этапе многолетней подготовки юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику большинства общеподготовительных и специальных двигательных действий.

Повышение функциональных возможностей различных систем организма на данном этапе носит разносторонний характер и планируется с учетом и в соответствии с особенностями естественного развития двигательных способностей. Основное внимание обращают на развитие быстроты. При высоком темпе прироста физических способностей не следует применять упражнения с высокой интенсивностью в сочетании с непродолжительными паузами отдыха, не стремиться часто участвовать в ответственных соревнованиях, нецелесообразно планировать тренировочные занятия с большими нагрузками и др. На этапе предварительной базовой подготовки, который обычно охватывает возрастной диапазон 14 – 16 лет, следует учитывать двигательные

способности у подростков различного возраста и связанную с этим необходимость разносторонней подготовки.

Содержание подготовки на данном этапе постепенно специализируется соответственно требованиям избранного вида спорта. Наблюдается постепенное увеличение общего объема и интенсивности работы, особенно к концу этапа. Структура годового цикла включает длительный подготовительный период и непродолжительный, состоящий всего из нескольких гонок, соревновательный.

Задачей **этапа специализированной базовой подготовки** является создание предпосылок для исключительно напряженной тренировки на последующем этапе – этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Подготовка становится более специализированной. Годовой объем работы на этапе специализированной базовой подготовки возрастает до 600 – 800 ч, общая физическая подготовка составляет 20 %, вспомогательная – 30 %, а специальная физическая подготовка – 50% всего объема работы. На этом этапе уточняется будущая спортивная специализация.

Решая задачу повышения функционального потенциала организма велосипедиста, не рекомендуется использовать большой объем работы, которая близка по характеру к соревновательной. Желательно применять разные средства, не отдавая предпочтения остро воздействующим. На данном этапе уже проводят специализированные занятия для совершенствования специальной выносливости. Однако наиболее напряженные нагрузки специальной направленности следует планировать лишь на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

При подготовке велосипедистов к соревнованиям в индивидуальной гонке 4 км. следует выполнять значительные объемы работы, направленной на развитие общей выносливости. Спортсмены достаточно легко справляются с работой аэробного характера и для них тренеры часто планируют большие объемы работы именно такой направленности. Объем работы на этом этапе у многих велосипедистов достигает 70 – 80 % объема, выполняемого спортсменами высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, чтобы, независимо от будущей специализации, создать спортсмену мощную аэробную базу. Предполагается, что в дальнейшем он сможет успешнее других выполнять большие объемы специальной работы.

Однако это оправдано лишь в тех случаях, если спортсмен имеет генетически обусловленную предрасположенность к достижениям высоких результатов на средних или длинных дистанциях, поскольку содержание работы соответствует по своей направленности профильным качествам, обуславливающим успехи на указанных дистанциях. Для будущих же спринтеров подобная базовая подготовка вредна, она становится непреодолимым тормозом в росте их мастерства. В основе данного явления прежде всего лежат изменения в структуре мышечной ткани которая перестраивается к работе на выносливость, и ее способности к проявлению скоростных качеств угнетаются. Поэтому планировать функциональную подготовку на этапе,

характеризующемся высоким тренировочными нагрузками, следует дифференцированно с учетом будущей специализации спортсмена.

### **Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.**

Построение тренировочного процесса предполагает достижение максимально возможных результатов в номерах программы, избранных в качестве специализации. В это время существенно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

Главная задача этого этапа – достижение наивысших результатов – диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способных вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема интенсивности тренировочной работы возрастают до максимальных значений, широко используются занятия с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах.

Общий объем работы за год составляет 900 – 1400 ч, доля общей физической подготовки уменьшается до 15 %, такой же объем и вспомогательной подготовки, а специальная физическая возрастает до 70%.

Наблюдается стремление к применению максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, которые по отдельным показателям достигли предельных значений.

Следует помнить, что само по себе применение максимальных тренировочных нагрузок, широкой соревновательной практики, жестких режимов работы, острого спарринга, использование тренажеров, средств восстановления, применения облегчений или затруднений (изменение внешней среды, лидирование, дыхание через увеличенное пространство, использование среднегорья, построения тренировочного процесса без дней отдыха, применение скачкообразного увеличения нагрузок в году, нескольких больших нагрузок в течение одного дня и др.)-всего того, что характеризует подготовку спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, автоматически еще не обеспечивает решение основной задачи.

Эффективность работы зависит от того, насколько тренер сумеет совместить во времени период использования мощных средств тренировочных воздействий с периодом максимальной предрасположенности организма спортсмена к достижению наивысших результатов. К этому периоду организм спортсмена должен быть подготовлен, с одной стороны, естественным развитием, а с другой – направленным преобразованиями, обусловленными многолетней подготовкой. При совмещении этих условий максимальные спортивные достижения становятся реальностью, если этого сделать не удалось, то спортсмен демонстрирует результаты ниже тех, которые он мог бы показать.

Изучение опыта подготовки и выступлений ведущих велосипедистов мира позволяет выявить наиболее характерные тенденции восхождения к вершинам мастерства в зависимости от требований конкретной спортивной дисциплины, объема работы различной направленности, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок и др. Изучение этих тенденций позволит определить наиболее эффективную продолжительность тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, установить целесообразную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношение работы различной направленности.

### **Этап сохранения достижений.**

Содержание работы и характер задач этого этапа мало отличаются от предыдущего этапа. Здесь ставятся те же цели, однако неизбежное истощение функциональных ресурсов организма, снижение его адаптационных возможностей, связанные уже с возрастными инволюционными процессами, а также с многолетним воздействием предельно высоких физических нагрузок, обуславливают необходимость выраженного индивидуального подхода. Этому способствует накопленный опыт подготовки, который позволяет определить наиболее целесообразные для конкретного индивида способы определения нагрузки, наиболее эффективные средства и методы, то есть вскрыть индивидуальные особенности. Таким образом удается поддерживать уровень спортивных достижений.

На этапе сохранения достижений не всегда оправдано повышение нагрузок, трудно удерживать и уровень нагрузок на ранее доступных величинах. Поэтому спортсмены стремятся удержать достигнутый уровень подготовленности за счет расширения не столько функциональных возможностей, сколько совершенствования мастерства, устранения частных недостатков подготовленности при прежнем или даже меньшем объеме работы. Сокращается и доля общей физической и вспомогательной подготовки, а доля специальной работы возрастает до 80 %.

Наиболее трудной проблемой является повышение мотивации спортивной деятельности у спортсменов, результаты которых уже не проявляют тенденции к дальнейшему росту. Побудительным мотивом для продолжения тренировки в жестких режимах с применением колоссальных физических напряжений может служить признание общественной ценности высокого спортивного результата.

На рассматриваемом этапе, как никогда ранее, проявляется стремление к использованию тех средств и методов, которые в силу каких-то обстоятельств применялись недостаточно или вообще не применялись. Препрежними вариантами распределения работы не только не удается добиться прогресса, но даже трудно удержать результат, поэтому используется значительная вариативность величины тренировочных нагрузок: на фоне уменьшения общего объема работы (1000 – 1200 ч. в г.) меняются "ударные" занятия, нагрузочные, малые или средние циклы. Эти факторы могут оказаться эффективными на этапе сохранения достижений.

Следует отметить, что многие специалисты этап максимальной реализации индивидуальных возможностей и этап сохранения достижений объединяют и рассматривают как этап подготовки к высшим достижениям.