



Автор: Красников А.А.

Групповые гонки на шоссе проводятся на самые различные дистанции – от 50 до 200 км. Стартуют велосипедисты одновременно. Дистанция может быть кольцевой, между отдельными городами или проходить в две стороны...

В групповых гонках велосипедист может ехать за противником, при этом физическая нагрузка значительно уменьшается. Также несколько снижается нагрузка при спусках, при движении по ветру, на защищенных от ветра лесных дорогах. Возрастают физические нагрузки при увеличении скорости (ускорение, рывок, бросок), при преодолении подъемов, движении против ветра.

Нагрузки, получаемые гонщиком в процессе соревнований, по физиологической характеристике могут лежать во всех зонах интенсивности работы, начиная от умеренной – во время спада скорости, до максимальной – при рывках, на финише и т. д.

Особенностью велосипедного спорта на шоссе является то, что гонщики могут на любой скорости выключаться из работы на достаточно длительных отрезках дистанции (на спусках до нескольких километров).

Во время ускорений и рывков при резких уходах от противника, при контратаках, борьбе на финише, при преодолении коротких, но крутых подъемов, на заключительных участках пологих горных перевалов частота пульса спортсмена достигает максимальных пределов. Кислородный долг доходит до 90 – 95%.

Условия групповых гонок заставляют спортсмена иногда выполнять работу менее интенсивную, но более продолжительную. Уходы от группы или преследования подчас длятся по несколько километров на околопредельных скоростях.

На трассах соревнований встречаются длительные подъемы, которые требуют субмаксимальной интенсивности в работе. Порой велосипедисту приходится десятки километров в одиночку догонять ушедших вперед, преодолевать пологие, но продолжительные горные участки, т. е. выполнять работу большой интенсивности. В те моменты гонки, когда скорость по тем или иным причинам снижается до средней или гонщик следует в большой и плотной группе, защищенной впереди едущими от встречного потока воздуха, кислородный запрос полностью удовлетворяется. Пульс снижается до средних показателей.

На рис. 5, а приводятся данные легочной вентиляции и потребления кислорода при изменении скорости от 30 до 50 км у сильнейших гонщиков СССР. Здесь же даны графики максимальных, средних и минимальных границ этих параметров. В табл. 9 приведены цифровые показатели этих параметров. Как видно из рис. 5, б и табл. 9, диапазоны легочной вентиляции и потребления кислорода колеблются у гонщиков в весьма широких пределах.

Таблица 14

Финиши, страна	Средние звезды	Звезды отсюда ждали	1/8 финиша	Звезды отсюда ждали	1/4 финиша
Д. Петенелла (Италия)	11,40*		12,06 (проигрыш)	12,06	12,03
Блазиогато (Италия)	11,58		11,83	11,71	13,00
Д. Морелло (Франция)	12,84		11,93		12,69
Трантен (Франция)	12,77		12,07 (проигрыш)	12,81	12,58
П. Серр (Бельгия)	11,67	12,69	11,43	11,88	
Футгерер (ФРГ)	12,26 (проигрыш Пьяццале)	11,52	12,15		12,52
О. Пьяццале (СССР)	12,26		12,07 (проигрыш)		11,70
В. Уиттон (СССР)	11,54		12,06 (проигрыш)	11,45	

* Время на последнем 200 м в сч.

Таблица 15

Начало финиширования	Групповые звезды (189)		Матчевые звезды (113)	
	количество звезд	% от всех звезд	количество звезд	% от всех звезд
За 400 м и более	131	70,0	29	25,7
Между 400 и 200 м	28	14,8	58	51,4
Менее чем 200 м	9	4,7	17	15,1
На первой половине дистанции	13	6,9	5	4,3

Таблица 16

Скорость, км/ч	Легочная вентиляция, л/мин	Потребление кислорода, л/мин
20	35,9	1,62
40	91,7	0,84
50	147,5	1,45

