



На этапе специальной подготовки наряду с дальнейшим совершенствованием общей физической подготовки велосипедиста на первый план выдвигается специальная физическая подготовка.

Вместе они должны способствовать решению следующих основных задач:

- * повышение специальной работоспособности непосредственно на велосипеде;
- * совершенствование физических и волевых качеств;
- * совершенствование основных элементов техники велосипедного спорта;
- * совершенствование тактического мастерства.

На этом этапе система чередования тренировочных занятий и отдыха должна осуществляться таким образом, чтобы основные занятия на велосипеде проводились на фоне восстановленной и повышенной специфической работоспособности относительно других упражнений, включенных в данный цикл.

Также следует рекомендовать в период «вкатывания» проводить по два занятия в день, чередуя занятия по общей или специальной физической подготовке с тренировками на велосипеде (проводя в первой половине дня выезды на велосипеде, а во второй занятия по общей или специальной физической подготовке)

Так как объем и интенсивность специальных тренировок на велосипеде в период «вкатывания» не велики, то занятиям по общей и специальной физической подготовке должно отводиться больше времени, чем во второй половине этапа специальной подготовки. Тренировки в это время проводятся 4—5 дней подряд. В дополнение к занятиям на велосипеде в начале «вкатывания» необходимо включать 2—3 раза в неделю тренировки по общей и специальной физической подготовке. По мере повышения специальной тренированности наряду с объемом возрастает в необходимой степени и интенсивность тренировочных занятий на велосипеде. В связи с этим уменьшается количество тренировочных дней в недельном цикле и изменяется их характер.

Почти в каждой тренировке необходимо решать задачи, связанные с технической, тактической и волевой подготовкой.

В продолжительных тренировках на велосипеде, особенно в первых циклах, для быстрого восстановления работоспособности целесообразно включать ходьбу (500—1000 м) после первой половины дистанции, а также специальные и общеразвивающие упражнения, корректирующие осанку, упражнения на растягивание и расслабление мышечных групп, принимавших активное участие в езде на велосипеде.

Задачи общей и специальной физической подготовки должны осуществляться не только путем отдельно проводимых занятий в этом направлении, но и в сочетании с ездой на велосипеде. Эти занятия проводятся на кратковременных остановках (20—40 мин.). В них следует включать ходьбу, бег, ускорения, обще-развивающие упражнения, специальные упражнения скоростно-силового характера, различные прыжковые упражнения, чередуя их с упражнениями на растягивание и расслабление мышц.

Характер такого небольшого занятия по специальной физической подготовке должен сочетаться с общей задачей тренировки. Источник: <http://ameto.ru/>