Источник: http://www.stas.ugin.ru

Обучение технике езды на шоссе, технике поворота, преодаления подъемов и спусков, техника езды в команде, по равнине... Методики обучения этим элементам велогонки.

Рекомендуется следующая последовательность обучения по возрастным группам.
В первый год занимающиеся обучаются езде по прямой и повороту на шоссе, преодолению подъемов и спусков, старту с места и финишированию; кроме того, они знакомятся с техникой езды по слабопересеченной местности.
Во второй год – совершенствуют пройденное и обучаются езде ведущего, в команде, рывком, броском, преодолению препятствий в кроссе и индивидуальной езде на треке.
Учебно-тренировочные группы начинают занятия с дальнейшего совершенствования техники езды на шоссе, в кроссе и на треке, затем обучаются технике езды в группе на шоссе и в команде на треке. Учебно-тренировочные группы начальной специализации продолжают совершенствование техники езды на шоссе, в кроссе и на треке, обучаются езде на треке в группе и за лидером, технике смены в парной гонке и тактике всех гонок.

Обучение технике поворота

Гонки по шоссе проводятся с одним или несколькими обратными поворотами или по кольцевой трассе. Техника обратного поворота зависит от ширины и покрытия шоссе, а также от метеорологических условий. Для обучения повороту следует выбрать небольшой участок закрытого от движения транспорта широкого шоссе. Тренер выстраивает группу в шеренгу на обочине и объясняет технику поворота. Затем он сам или ученик, владеющий этой техникой, показывает поворот на малой и большой скорости, предварительно сделав небольшой разгон и затормозив двумя тормозами на прямой за 10 – 12 м до поворота. На повороте педали не вращают, их располагают таким образом, чтобы левая педаль, находящаяся со стороны поворота, была в верхней зоне, а колено отведено в сторону. Тренер обращает внимание учеников на основные моменты техники поворота и остается на краю шоссе. Группа по одному проходит поворот с дистанцией 50 – 60 м. Это дает возможность увидеть каждого на повороте и сделать замечания. Если в группе наблюдаются общие ошибки, следует остановить занимающихся и указать им на них. Необходимо несколько раз повторить прохождение поворота. Закрепив упражнение, можно увеличить скорость и длину разгона. Для этого тренеру следует обозначить поворот поворотным знаком.
Красным флагом тренер напоминает ученикам о своевременном торможении перед поворотом. Во время поворота на большой скорости следует наклонить велосипед в сторону поворота соразмерно скорости. Чем выше скорость, тем больше должен быть наклон, но не более критического угла, т. е. 25 – 28° от вертикали. Этот угол будет зависеть от покрытия шоссе и протектора шины велосипеда. Критическим он называется по тому, что при большем наклоне колеса теряют сцепление с дорогой и велосипед заносит. Гладкое шоссе имеет меньший коэффициент трения; следовательно, на нем будет меньше сила трения и меньше сцепление между протектором шины и покрытием дороги. Эта зависимость выражается формулой:

F=p*f,

где: F – сила трения; f – коэффициент трения; p – суммарный вес системы.
На сыром асфальте, если на шинах гладкий протектор, во время поворота надо избегать сильного наклона велосипеда. На следующих занятиях для совершенствования техники необходимо усложнить условия поворота: провести занятия на более узком шоссе на той же скорости.
Обучение повороту на узком шоссе начинают на малой, а затем на соревновательной скорости. При выполнении поворота необходимо следить, чтобы занимающиеся смещались на седле назад, загружая заднее колесо и тем самым предотвращая его от движения юзом. Следует фиксировать внимание спортсменов на положении ноги, в сторону которой производится поворот. Она должна находиться на педали и быть свободной от ремешка. Колено сильно отводится в сторону. При очень крутом повороте, на большой скорости, в дождливую погоду велосипедист опускает ногу, касаясь пяткой дороги, привстает с седла и как бы садится на горизонтальную трубу рамы.
В дальнейшем упражнения усложняют: выполняют поворот со спуска командой, группой. При повороте со спуска ногу, в сторону которой производится поворот, освобождают от ремешка (контактов). Срезать поворот запрещается. Надо держаться своей стороны шоссе, чтобы не столкнуться с идущим встречным транспортом. Обучение по вороту командой и группой проводится после того, как будет освоена езда командой и группой по прямой.
Групповому повороту обучают постепенно, вначале на малой скорости и небольшими группами – по 2 человека, затем по 3 и 4. При повороте командой сперва его выполняют цепочкой без смены лидера, потом со сменой лидера на повороте, затем веером с перестроением и сменой лидера. От занятия к занятию увеличиваются количество занимающихся в группе и скорость.
Тренер все время должен находиться на обочине шоссе или в центре поворота.

Обучение езды в команде

Обучать езде в команде можно уже при разучивании лидирования по два человека. Лидирование в велосипедном спорте имеет большое значение. Обучать лидированию надо на первом же году занятий, после освоения техники езды на прямой, по повороту, на подъемах и спусках. Как обычно, вначале тренер коротко рассказывает об этом, элементе, объясняя его значение, а за тем приступает к обучению лидированию на равнине, подъемах, спусках и поворотах. Во время упражнений надо сохранять дистанцию 1 м, двигаться в колонне по одному, независимо от силы и направления ветра. При этом туклипсы затягивать не следует, а так же можно использовать обычные педали без "контактов". Взгляд направлен вперед и на спину впереди едущего товарища. Часто менять лидера не рекомендуется, так же как ехать очень тихо или быстро. Средняя скорость – 20 – 25 км в час.
Для обеспечения безопасности занимающихся тренер должен ехать сбоку, несколько позади группы. На следующих тренировках, в зависимости от успехов занимающихся, дистанцию между велосипедистами можно сократить, доведя ее до 10 – 15 см, а скорость – увеличить. Для занятий надо выбрать широкое и безопасное шоссе.
Затем приступают к разучиванию езды в команде по 2 человека, уступом вправо или

влево, в зависимости от направления ветра. Разучив эти способы, приступают к совершенствованию техники езды в команде. Надо подобрать составы команд по 4 – 5 человек, учитывая «скатанность» занимающихся, их желание быть в одной команде, рост, подготовленность и наличие одинакового инвентаря.
Совершенствуя технику смены и лидирования, особое внимание надо уделить смене и ведению велосипеда, когда команда идет уступом. В этом случае смена должна производиться с постепенным отходом, чтобы была возможность как можно больше отдохнуть, не снижая скорости команды. При движении команды уступом влево надо следить, чтобы переднее колесо каждого члена команды было с левой стороны от впереди идущего. При движении уступом вправо переднее колесо должно быть справа. При нарушении этого правила при смене и повороте может произойти падение всей команды. На последующих занятиях приступают к разучиванию поворота командой, а затем и старта.

Обучение технике езды по прямой

Обучение начинается с показа и объяснения. Обучать следует на ровном участке шоссе. Построив группу на обочине, тренер медленно показывает упражнение, обращая внимание на свободную, непринужденную посадку, прямолинейное ведение велосипеда, равномерное приложение усилий к шатунам.
Сидя на велосипеде, занимающимся надо расслабиться, т. е. свободно держаться за руль; вращая равномерно педали. Держаться надо за верх руля слегка согнутыми руками, расположенными на ширине плеч. Неправильная посадка затрудняет прямолинейную езду. После изучения высокой посадки можно перейти к изучению средней посадки (руки находятся на основании тормозных ручек), а затем низкой (руки находятся на нижней части баранки руля). Стоит только обучаемому низко опустить голову, как он потеряет правильное на правление, что часто приводит к несчастным случаям. Объяснив основы техники, тренер дает задание проехать часть дистанции в высокой посадке, стараясь равномерно вращать педали на средней передаче. Колено ноги для первоначального контроля должно касаться горизонтальной трубы рамы. При обратном следовании обучаемые сходят с велосипеда и, держа его в правой руке, предварительно посмотрев назад, влево и вправо, делают поворот. Если на обратном пути ветер дует в лицо, надо взяться за основание тормозных ручек, а затем за нижнюю часть баранки руля, уменьшив тем самым площадь лобового сопротивления. При движении по ветру надо сидеть в высокой посадке.
Исправляя ошибки, тренер делает короткие замечания: не водить плечами, поднять или опустить их, не покачиваться, не отводить колени в сторону или касаться коленом рамы, не опускать голову или не запрокидывать ее, смотреть вперед на 30 – 150 м, расслабить руки и т. д. На последующих занятиях техника езды по прямой совершенствуется, она должна стать для обучаемых прочным навыком. На каждом занятии тренер напоминает группе о правилах посадки, делает методические указания во время движения на шоссе, а также в конце занятия. Хорошее упражнение – езда по разметке на шоссе.
Исправляются ошибки под контролем тренера до тех пор, пока занимающийся не сможет сам контролировать свои действия, добиваясь бесконтрольного правильного выполнения, т. е. навыка. Закрепив навык езды по прямой, следует показать, как пользоваться переключателем передач, сначала на месте, потом в движении. Вначале

обучают переключению скорости на месте задним переключателем, затем передним, потом в движении на малой скорости. Необходимо наблюдать за тем, чтобы занимающиеся во время педалирования не смотрели вниз, а переключали скорости на ощупь. Надо стремиться приучить обучаемых регулировать переключение на ходу по слуху и мышечным ощущениям. В дальнейшем обучаемые должны совершенствовать этот навык.

Обучение технике подъема и спуска

Обучение подъему и спуску проводят на одном занятии. Вначале показывают простой способ подъема и спуска на небольшой возвышенности.
Простейшим способом подъема является подъем с хода. Главное в этом способе – вовремя переключить передачу на меньшую и набрать хорошую скорость, что бы, не вставая с седла, преодолеть подъем, равномерно педалируя.
Спускаться с горы надо в низкой посадке, предварительно разогнавшись и поставив шатуны в горизонтальное положение. Необходимо также немного отодвинуться в седле назад, сильно согнуть руки и хорошо расслабиться, акцентируя выдох.
Показав упражнение, тренер наблюдает за группой, встав на середине подъема. Подъем и спуск преодолеваются с сохранением дистанции 20 – 25 м.
После выполнения упражнения разбираются общие и индивидуальные ошибки, и задание повторяется еще 2—3 раза. На следующем занятии тренер знакомит группу с техникой преодоления затяжного подъема. При показе тренер проходит часть подъема на одной передаче, а затем переключает ее на меньшую и продолжает подъем тем же способом. Перед вершиной подъема он встает с седла и переносит вес тела в переднезаднем направлении на каждое движение ноги. Спуск выполняется ранее изученным способом, но положение ног меняется чаще. Из горизонтального положения одна нога переводится в верхнее положение, а другая — в нижнее. Для поддержания скорости на спуске необходимо периодически педалировать сериями. После показа и объяснения тренер наблюдает за группой, стоя ближе к вершине подъема. Занимающиеся проходят подъем один раз, сохраняя дистанцию 15 – 20 км. После разбора ошибок упражнение повторяют еще 2—3 раза. На последующих занятиях разучивают самые сложные способы преодоления подъемов: танцовщицей и стоя на педалях.
Вначале разучивают эти способы на равнине, а затем, после исправления ошибок и создания правильного представления о технике, переходят на подъем. Для удобства обучения надо выбрать небольшой подъем, чтобы пройти его несколько раз, сохраняя дистанцию 20—30 м.
Важный момент в обучении – создание у юных гонщиков правильного представления о технике преодоления подъемов способом танцовщицы и стоя на педалях и их принципиальных различиях.
Танцовщица менее эффективный способ, так как в нем единственной движущей силой является вес тела спортсмена.
При подъеме стоя на педалях к весу тела прибавляется мышечная сила ноги, участвующей в подтягивании педали в задней зоне, и становая сила, превосходящая по величине развиваемых усилий две другие вместе взятые. Поэтому способ стоя на педалях, как более эффективный, используется квалифицированными гонщиками для

финиширования в гору, быстрого набора скорости, ухода от группы, ликвидирования отрыва и в других ситуациях.
В способе танцовщица педаль подставляется под центр тяжести тела, для чего велосипед наклоняют из стороны в сторону. В способе стоя на педалях велосипед остается строго в вертикальном положении, а гонщик перемещается только в переднезаднем направлении, способствуя поступательному движению.
Дальнейшие тренировки посвящаются совершенствованию всех способов подъема и спуска на дорогах различного профиля. Тренер должен на каждом уроке напоминать занимающимся, что на спуске необходимо быть внимательным, смотреть вперед, не опуская голову под руль.
Перед занятиями на пересеченной местности он обязан лично проверить приклейку однотрубок и состояние тормозов.

Обучение техники езды в группе

Самыми интересными и самыми сложными по технике выполнения являются групповые гонки. Они требуют от велосипедиста всесторонней подготовленности. Обучать езде группой следует после освоения техники езды индивидуально и в команде.
В начале обучения дается задание свободной езды в небольших группах, по 3 – 4 человека. Постепенно от занятия к занятию количество занимающихся увеличивается. При обучении рекомендуется тихая езда на небольшом расстоянии друг от друга. В дальнейшем расстояние постепенно сокращают, обучая занимающихся касанию товарища локтем или бедром и умению восстанавливать равновесие при его потере. Для этого не сколько занятий проводят на площадке. Занимающиеся парами во время езды касаются локтем, бедром или легко толкают друг друга. Затем надо научить занимающихся передним колесом касаться заднего колеса товарища.
Для совершенствования техники езды в группе разучивают старт с хода, повороты и езду на разной скорости в различных условиях. После обучения езде в группе переходят к обучению технике рывка.

Источник: http://www.stas.ugin.ru