



**Источник:** <http://www.stas.ugin.ru>

Спортсмен-велосипедист не обязан заикливаться только на тренировках с использованием велосипеда. В зимний период рекомендуются занятия бегом, плаванием, лыжными гонками и другими видами спорта...

## Бег

**Осень:** На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительной части, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с малой и средней скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. По возможности бегать следует на открытом воздухе, что способствует развитию дыхания при минимальном утомлении нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Дважды включить бег в одно занятие – значит увеличить общий километраж беговой тренировки. Такая довольно большая физиологическая нагрузка воспринимается организмом спортсмена легче, чем одноразовая пробежка, равная по протяженности двум. К тому же тренирующий эффект двухразового бега (в одной тренировке) не меньше, чем одноразового, равного в сумме двум пробежкам. Это следует учитывать при работе над воспитанием выносливости юных велосипедистов. Беговая часть разминки на этом этапе должна составлять для подростков 11 – 12 лет 1,5 – 2 км, 13 – 14 – 2 – 3 км, юношей 15 – 16 лет – 3 – 4 км, для юниоров-шоссеистов и гонщиков-преследователей – 6 – 8 км, для спринтеров – 2 – 3 км. В заключительной части тренировки продолжительность бега для подростков 11 – 12 лет 2 – 2,5 км, 13 – 14 – 3 – 4 км, для юношей 15 – 16 лет – 5 – 6 км, для юниоров-шоссеистов – 10 – 12 км; для спринтеров – 4 – 5 км. Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период для юношей и юниоров-шоссеистов можно включать 2 – 3 раза в неделю, а для подростков-спринтеров достаточно 1 – 2 занятий. Кроссовые тренировки на всех этапах подготовительного периода необходимо строить по следующей схеме. 1. Ходьба, бег, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. 2. Совершенствование быстроты, силы и ловкости; ускорения на 30 – 80 м, бег на 50 – 100 м, прыжки с места и с разбега – однократные и многократные, игры и эстафеты, бег со склона и со стремительным подъемом в гору, метание камней и других предметов и т. п. При этом необходимо чередовать упражнения на быстроту и на силу и ловкость, а между ними включать упражнения на растягивание и расслабление. 3. Совершенствование выносливости: бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 300, 400, 500, 600, 800 и 1000 м (повторный, интервальный и контрольный методы). 4. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. В кроссовых тренировках спринтеров больше внимания следует уделять ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и

скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, так как разнообразие окружающей обстановки повышает эффективность тренировки. Продолжительность кроссовых тренировок на этом этапе для подростков 11 – 12 лет – 1 – 1,5 часа, 13 – 14 – 1,5 – 2, для юниоров – 2 – 2,5, для юниоров-шоссейников и преследователей – 3 – 4, для спринтеров – 1 – 1,5 часа.

**Зима:** На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10 – 15%. Если на одной тренировке пробегаются отрезки разной длины, в различном темпе и в различных сочетаниях, то нервно-мышечная система утомляется меньше. В скоростно-силовые тренировки спринтеров должны входить ускорения, бег со старта, с хода и с места, бег с гандикапом, под уклон с быстрым изменением направления, бег с рывками по сигналу и т. п. В одно занятие следует включать не более 3 – 4 указанных упражнений. В беговых занятиях этого периода для всех групп применяются главным образом повторный и переменный методы.

**Весна:** На весеннем этапе для всех групп велосипедистов бег можно использовать в утренней зарядке – в сочетании с ходьбой и общеподготовительными и специально подготовительными упражнениями 1 – 2 раза в неделю проводятся легкоатлетические кроссы в утреннее или вечернее время, не занятое тренировками на велосипеде. В кроссы следует включать ходьбу и бег в гору и с горы, чередуя их с прыжками и другими специально подготовительными упражнениями, ускорения, бег с гандикапом, различные эстафеты и игры. К началу соревновательного периода по мере возрастания объема тренировочных нагрузок на велосипеде беговые тренировки постепенно снижаются.

## **Лыжи**

Лыжный спорт оказывает самое положительное воздействие на функциональную подготовку организма велосипедиста. Лыжные тренировки следует проводить для гонщиков всех специализаций. Занятия строятся по общепринятой схеме: разминка, обучение технике лыжного спорта, прохождение дистанции и заключительная часть. Учет пройденного километража и скорости движения целесообразно вести по времени и частоте сердечных сокращений. Занятия по лыжному спорту для всех групп проводятся в течение всей зимы 1 – 2 раза в неделю для подростков (и спринтеров) и 2 – 3 раза для юношей и юниоров. В декабре бегать на лыжах подросткам следует 1,5 – 2 часа, спринтерам – 2 – 2,5, юношам – 2,5 – 3, юниорам – 3,5 – 4 часа. Ходьба на лыжах в январе проводится с интенсивностью пульса до 150 – 170 уд/мин. В феврале и марте время работы на отрезках с умеренной интенсивностью (пульс 130 – 150 уд/мин) уменьшается, а с повышенной (160 – 170 уд/мин) увеличивается. Один-два раза в месяц рекомендуется проводить соревнования или контрольные тренировки: для подростков – 3 – 5 км, для юношей (и спринтеров) – 10 км, для юниоров – 15 – 18 км. В тренировках по лыжному спорту нужно применять главным образом повторный и переменный методы. Для юниоров в конце зимнего этапа можно использовать интервальный в различных сочетаниях с другими.

## **Прыжки**

Прыжки в длину, высоту, тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с места, так же как и бег, широко используются в подготовительном периоде на всех этапах, как в разминке, так и в основной части тренировки. От занятия к занятию мощностью прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале. К началу весеннего этапа количество прыжков в отдельных тренировках в сумме должно примерно равняться для юниоров-шоссейников и преследователей 800 – 1000, для юношей – 600 – 700, для подростков и спринтеров – 200 – 300. Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные шоссейные тренировки. Они выполняются, как правило, во время кратковременных, 10 – 15-минутных, остановок. Это помогает быстрому восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения, которые возникают от продолжительной статической работы, восстанавливает координационные возможности спортсменов. Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжков следует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление. До середины зимнего этапа в прыжковых упражнениях следует применять повторный метод тренировки, затем интервальный,; иногда чередовать его с переменным.

## **Коньки**

Конькобежный спорт используется велосипедистами как вспомогательный вид. По структуре и характеру движения конькобежца аналогичны движениям велогонщика. Скоростной бег на коньках можно давать перед началом занятий в зале в подготовительной или в конце основной части тренировки. Занятия конькобежным спортом нужно проводить в следующем плане: тренировки скоростно-силового характера в зале, разминка на коньках – медленное индивидуальное или групповое катание (6 – 10 кругов). Круги следует проводить в равноускоренном темпе, начиная без работы рук, затем работая одной рукой и заканчивая быстрым бегом с работой обеими руками. Общая продолжительность разминки на льду 35 – 40 мин. В разминке перед тренировками больше внимания необходимо уделять катанию с равномерной и переменной скоростью на средние дистанции. Если бег на коньках дается в конце основной части, то разминка на коньках короткая. В заключение скоростно-силовой тренировки нужно дать бег на короткие дистанции или различные эстафеты. Велосипедисты должны использовать конькобежный спорт в первую очередь для совершенствования быстроты и дистанционной выносливости. Количество повторений пробегаемых отрезков, длина дистанции зависят от функциональной и технической подготовленности занимающихся, а также от их специализации. Для тактической и функциональной подготовки гонщиков хорошо давать следующие упражнения: спринтерские забеги на 1 – 2 круга по 3 – 6 человек; групповые забеги с промежуточными финишами (для спринтеров – 6 – 8 кругов с финишем через 1 – 2 круга, для шоссейников и преследователей – 12 – 15 кругов с финишем через 2 – 3 круга); групповые забеги с выбыванием (для спринтеров – 6 – 8 кругов, для шоссейников, и преследователей – 10 – 12 кругов); командные забеги (по 2 – 4 человека) для

шоссейников и преследователей – на 1500, 3000 м, для спринтеров – 1000, 1500 м; командные забеги с выбыванием (для спринтеров – 3 – 5 кругов, для шоссейников и преследователей – 6 – 8). Все эти упражнения нужно проводить в основном по правилам велосипедных гонок на треке.

Источник: <http://www.stas.ugin.ru>