

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Л. В. Вонсович, В. П. Тихонов

(ИППК БГУФК, СДЮШОР № 2 БФСО «Динамо», Минск, Беларусь)

Статья посвящена проблеме технической полготовки спортсменов-велосипедистов на начальном этапе обучения.

В современном велосипедном спорте год от года снижается возраст детей при наборе в группы начальной подготовки. Тренерам-преподавателям приходится решать ряд задач, связанных с направленностью и содержанием тренировочного процесса, сочетанием разных методов и средств, которые соответствуют возрастным особенностям юных спортсменов. Речь идет о физической подготовке начинающих велосипедистов, развивающих выносливость, развитии их координационных способностей и целенаправленном обучении техники езды на велосипеде. Эти три задачи должны быть соединены в единую целостную систему, которая на этапе начальной подготовки не только создаст базу для дальнейших занятий велоспортом, но и обозначит в сознании начинающих

спортсменов значимость и важность каждого элемента, каждой смысловой части тренировочного процесса.

Велосипедный спорт является достаточно травматичным, что обусловлено высокими скоростями, групповым характером тренировочной и соревновательной деятельности, сложностью и непредсказуемостью ситуаций на дороге. Это говорит о важности технической подготовки спортсменов, которую нужно начинать с самого юного возраста. Только в этом случае она станет основой, так называемой базой во всем процессе многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Как показывает практика, часто в спортивную школу приходят дети, которые вообще не умеют кататься на велосипеде, либо имеющие весьма условные представления о правильной посадке, педалировании и самой езде. Для определения уровня владения велосипедом, тренеру целесообразно протестировать ребенка, попросив выполнить ряд упражнений, к примеру, прокатиться по кругу, объехать препятствие, затормозить, переключить передачу. Полученные в результате тестирования результаты помогут тренеру правильно выбрать тактику общения с воспитанником, методику его подготовки в техническом плане.

Техническая подготовка в велоспорте включает в себя несколько составляющих. Во-первых, это техника посадки. Посадка представляет собой «рациональное расположение туловища, рук, ног спортсмена относительно велосипеда» [1, с. 16]. В тоже время она является элементом техники велосипедного спорта, который определяет возможность выполнения различных технических приемов и задач в процессе езды на велосипеде. Важно, чтобы именно на начальном этапе обучения тренер помог спортсмену создать действительно рациональную посадку, которая характеризуется ненапряженным состоянием мышц конечностей и туловища, т.е. удобной рабочей позой, которая будет способствовать решению задач технической подготовки, и прежде всего правильному педалированию. Важным представляется постоянный контроль тренера над посадкой спортсмена, правильным выбором вида посадки в зависимости от условий движения и задач, которые стоят перед гонщиком. Кроме этого, тренер, корректируя положение спортсмена на велосипеде, должен разъяснять ему, что в зависимости от угла, под которым будут работать его тазобедренные суставы, от положения тела и рук мышцы способны развивать усилия, а органы дыхания и пищеварения могут эффективно функционировать. Также спортсмену важно знать, что качество посадки влияет на управление велосипедом в целом и на мощность педалирования высокой частоты.

Вторым элементом технической подготовки велосипедистов является техника педалирования. Она создает навыки оптимального приложения усилий к педалям, что в последующем сказывается на достижении высоких спортивных результатов в велосипедном спорте. Следует отличать рациональную технику педалирования от нерациональной. Первая подразумевает так называемое круговое педалирование, результатом которого являются поступательные усилия, создающие крутящий момент оси каретки велосипеда. Они прилагаются к шатуну во всех точках вращения по касательной линии к окружности, что дает возможность включать в работу больше мышечных групп. Для обучения технике педалирования и ее совершенствования тренер-преподаватель может использовать определенную последовательность упражнений, выполняемых на велостанке или велосипеде, предлагая спортсмену непрерывно прилагать усилия в четырех основных и четырех промежуточных зонах мышц. Речь идет о приложении усилий вначале от начала нижней до конца задней зоны, затем в верхней зоне, после этого одновременно в нижней и верхней зонах. После этих упражнений тренеру стоит акцентировать внимание на бессиловой технике педалирования. Для этого можно выполнить упражнение с нажимом и подтягиванием педалей одновременно обеими ногами, далее целесообразно поочередно педалировать по кругу одной ногой, затем двумя ногами. При этом важно помнить, что основы педалирования закладываются на начальном этапе обучения и в последующем его недостатки достаточно сложно исправлять.

Третьей составляющей технической подготовки в велосипедном спорте является техника велосипедной езды. Она объединяет целый комплекс приемов передвижения на двухколесном транспорте, преодоления на нем подъемов, спусков, поворотов, осуществления торможения. Цель такой техники – обучение спортсмена технике движений на велосипеде, освоение всего арсенала технических приемов и доведение их использования до совершенства. Обучение технике езды на велосипеде требует от тренера целого ряда знаний, владение соответствующей обучающей методикой, а также выдержки и терпения. Это длительный процесс, который начинается на велосипедной базе или в спортивном зале, затем продолжается либо на велодорожке, либо в лесопарковой зоне и, наконец, полученные навыки спортсмены используют во время тренировок на шоссе и треке. Овладение техникой велосипедной езды в юном возрасте, как показывает практический опыт работы ряда тренеров, дает возможность спортсменам в последующем правильно, а значит успешно использовать различные приемы движения на велосипеде в соревновательной деятельности.

Велосипедист первого года обучения должен научиться не только уверенно держаться на велосипеде, но и ездить «на колесе» в группе, преодолевать внезапно возникающие препятствия, правильно проходить виражи, делать развороты, избегать падений во время тренировочной, а затем и соревновательной деятельности. Подобные навыки формируются с помощью ряда методов, в том числе и тех, которые развивают координационные способности воспитанников. Последние являются залогом успешности спортивных выступлений в процессе многолетней подготовки. На начальном этапе обучения техническую подготовку спортсменов возможно осуществлять на велосипедной базе, если она достаточно просторна и позволяет выполнять комплекс специальных упражнений в условиях ограниченного пространства. Можно также использовать спортивный зал или асфальтированную площадку с условными границами, на которой создаются искусственные препятствия, повороты, развороты.

Таким образом, техническая подготовка велосипедистов, начиная с первого года обучения, при организации ее методически грамотно и опираясь на практический опыт тренера, способна повысить уровень развития координационных способностей, необходимых в велосипедном спорте, снизить число столкновений и падений, тем самым уменьшив травматизм в тренировочной и соревновательной деятельности, повысить скорость прохождения дистанции.

Список использованной литературы

1. Фомина, Л.Д. Велосипедный спорт : учеб. пособие / Л.Д. Фомина, А.А. Кузнецов, Ю.И. Мелихов. – С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : ВВМ, 2004. – 45 с.