

Серебренников И.В., Цинис А.В. Особенности тренировки велосипедистов в зимний период // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 206-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Серебренников Иван Владимирович

Студент 1 курса, кафедры АРиУТС,
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация
e-mail: w7a8n1y4a@gmail.com

Цинис Алексей Виестурович

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация
e-mail: tsinis72@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В ЗИМНИЙ
ПЕРИОД**

Аннотация: В условиях затяжной зимы северных широт России, когда снег и слякоть длятся шесть месяцев, перерыв в тренировках более чем на пару недель приводит к снижению показателей велосипедиста на десятки процентов. Для поддержания хорошей формы спортсменам приходится прибегать к смене вида спорта или к переходу на другие виды нагрузок. В данной статье будут рассмотрены и проанализированы методы, позволяющие компенсировать невозможность тренировок на велосипеде в зимний период.

Ключевые слова: велоспорт, бег, плавание, лыжный спорт.

Serebrennikov Ivan Vladimirovich
1st year student, department AR&CTS,
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation
e-mail: w7a8n1y4a@gmail.com

Tsinis Alexey Viesturovich
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation
e-mail: tsinis72@mail.ru

FEATURES TRAINING CYCLISTS IN THE WINTER

Abstract: In the conditions of the long winter of northern latitudes of Russia, when snow and slush last six months, the break in training for more than a couple of weeks leads to a decrease in the cyclist by tens of percent. To maintain good shape, athletes have to resort to changing sports or switching to other types of loads. This article will review and analyze methods to compensate for the impossibility of cycling during the winter period.

Keywords: cycling, running, swimming, skiing.

Первый и самый часто встречаемый переход с летнего вида тренировок на зимний - это лыжи. Технические упражнения с лыжами могут задействовать верхнюю и нижнюю части тела, а это означает, что можно тренировать различные типы мощности, например: взрывную, реактивную и выносливость. Лыжи позволяют увеличить аэробные показатели организма спортсмена, что положительно влияет на прирост в выносливости. Интенсивность тренировок на лыжах можно

контролировать при помощи мониторинга сердечного ритма. Возможность измерения параметров организма во время тренировки позволяет выстраивать наиболее оптимальные варианты тренировок. Проведя анализ графика пульса от времени (Рисунке 1), можно достоверно определить, что нагрузка на сердце может варьироваться в зависимости от типа хода и рельефа. На первом часовом участке одновременный одношаговый ход, а на втором участке одновременный двушажный ход в условиях подъёма. Увлечение лыжами может пагубно повлиять на навык езды велосипедиста, если не прибегать к дополнительным тренировкам на станке или велотренажёре. Также для комфортной тренировки на лыжах потребуется специальная экипировка.

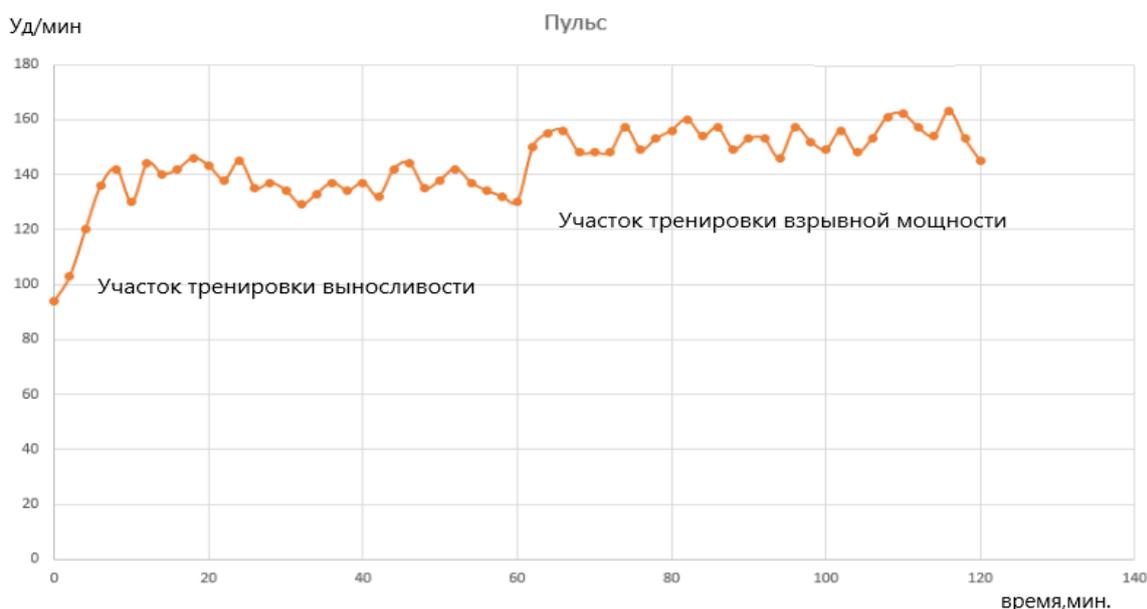


Рисунок 1 – график пульса лыжника во время тренировки.

Второй способ поддержания формы в нормальном состоянии - это бег. Бег, как циклическая аэробная нагрузка, хорошо подходит для замены велосипеда. Но чтобы полноценно заменить велосипед, от спортсмена

потребуется знание техники бега, иначе можно получить проблемы с суставами, позвоночником и связками. В случае если спортсмен обладает такими навыками, бег позволяет улучшить координацию движений и задействовать другие ещё неразвитые группы мышц. При переходе от езды на бег велосипедисту будет несложно бегать длительное время и на большие расстояния, однако резко начинать с больших дистанций не стоит, есть риск заработать тендинит. У велосипедистов нет ударных нагрузок и, как следствие, при переходе на бег может возникнуть дискомфорт от удара стоп о землю. На более поздних стадиях тренировок можно наращивать как время, так и тип беговой нагрузки. Начиная с равнинного бега с низкой интенсивностью, можно перейти к подъёму по ступенькам с высокой интенсивностью.

Третий способ - это плавание. Плавать может каждый, но правильно плавать умеют не все. Плавание само по себе не может заменить велосипедные нагрузки для спортсмена. Однако, в комбинации с бегом, лыжами или велотренажёрами способствует поддержанию всех групп мышц в форме. Интенсивность тренировок в воде очень сильно зависит от стиля и техники плавания. Задействование новых групп мышц позволит увеличить мощность и выносливость спортсмена.

Четвёртый и самый эффективный вариант из-за схожести нагрузки – это велотренажёр или станок. Велотренажёры могут иметь различные принципы работы, но в большинстве случаев они создают сопротивление движению. Изменяя сопротивление, можно регулировать интенсивность тренировки спортсмена, что положительно влияет на прирост в выносливости. В процессе тренировки задействуются ягодичные мышцы, мышцы внутренней поверхности бедра, икры, задняя поверхность бедра и квадрицепсы. Группы мышц, работающие на станке, полностью совпадают

с работающими на велосипеде. Станок позволяет получать очень точные данные, что в свою очередь позволяет правильно выстраивать стратегию развития спортсмена с течением времени. Анализируя график мощности велосипедиста во время продолжительной четырёхчасовой тренировки нужно заметить, что первый час нагрузка не превышала 200 ватт при этом каденс велосипедиста превышал 100 оборотов в минуту. Большой каденс позволяет разработать мышцы перед двухчасовой тренировкой на выносливость с каденсом 70-80 оборотов в минуту и мощностью 350-370 ватт. Последний заминочный участок тренировки проходит на мощности 250 ватт и каденсе 70 оборотов. Станок позволил изменить вид нагрузки и тип тренировок не выезжая за пределы тренировочной площадки. Существуют и минусы в использовании тренажёра, например: техника езды на тренажёре значительно отличается от езды на настоящем велосипеде; отсутствует психологический стимул; эксплуатация станка усложнена еще и тем, что для продолжительной тренировки температура в помещении должна быть порядка 15-18 градусов.

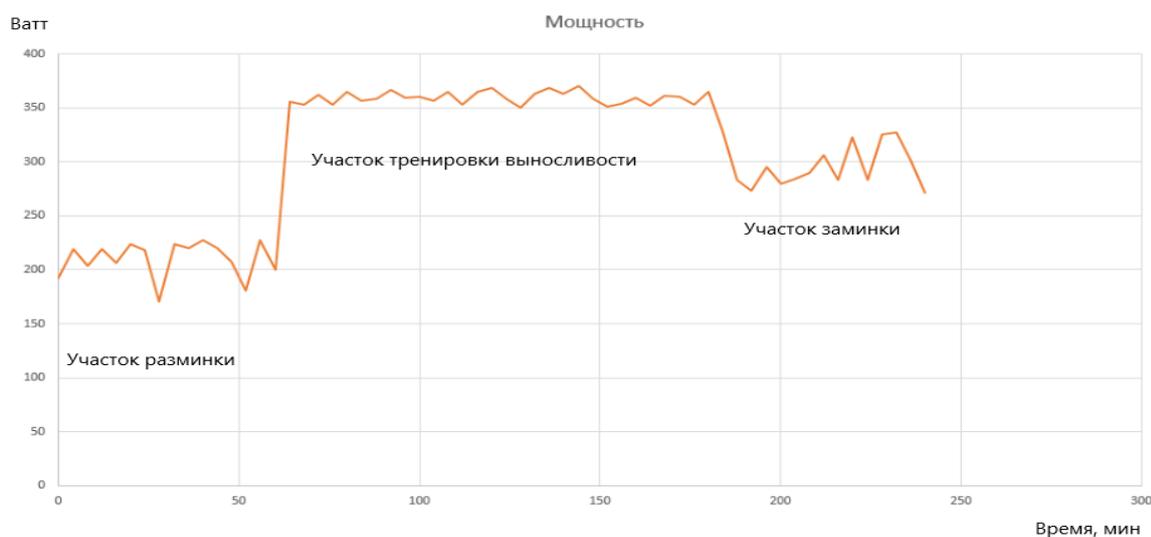


Рисунок 2 – график мощности велосипедиста во время тренировки на тренажёре.

Заменить велосипед в велоспорте невозможно, но вполне реально поддерживать физическую форму в нужном состоянии при помощи различных, схожих по нагрузке на мышцы, видах спорта. Прибегая к измерительной аппаратуре и чередуя виды нагрузок можно улучшить показатели спортсмена даже в зимний период.

Список использованной литературы:

1. Коц Я.М., Спортивная физиология / Учебник для институтов физической культуры. 1998. - 200 с.
2. Юнкер Д. Велосипедный спорт/ Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 118 с.
3. Анкетиль Ж., Велосипедный спорт / Анкетиль Ж., Шани П., Скоб М.- М.: Физкультура и спорт, 1978. - 96 с.
4. Слимейкер Р., Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Слимейкер Р., Браунинг Р.- М.: Пер. с англ. – Мурманск: издательство «Туллома», 2007. – 328с.
5. Селуянов В.Н., Сердце не машина / Селуянов В.Н. / Физкультура и спорт, 1980. – 16 с.

Дата поступления в редакцию: 10.06.2019 г.

Опубликовано: 16.06.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Серебренников И.В., Цинис А.В., 2019