**Обучение технике педалирования и**

**ее совершенствование**

Техника педалирования на велосипеде по праву считается краеугольным камнем велосипедного спорта. Как подтверждают исследования, результаты в соревнованиях зависят на 6—8% от эффективности техники педалирования. Не случайно в период всех лет обучения в ДЮСШ освоению этого элемента техники уделяется большое внимание.

Для получения правильного представления о технике педалирования следует изучить зоны педалирования, которые характеризуются направлением приложения усилий групп мышц. В цикле педалирования четыре основные и четыре промежуточные зоны переключения.

Первая основная зона (передняя) преодолевается за счет разгибания бедра, голени и сгибания стопы. Усилия мышц направлены сверху вниз.

Вторая основная зона (нижняя) преодолевается главным образом за счет сгибания голени и стопы. Усилия мышц направлены назад.

Третья основная зона (задняя) преодолевается за счет сгибания бедра, голени и тыльного сгибания стопы. Усилия мышц направлены вверх.

Четвертая основная зона (верхняя) преодолевается за счет разгибания голени. Усилия мышц направлены вперед.

Таким образом, приложение усилий при круговом педалировании имеет четыре основных направления: вниз, назад, вверх, вперед.

Для обучения технике педалирования и ее совершенствования предлагается следующая последовательность упражнений, выполняемых на велостанке или велосипеде.

1. Приложение усилий от начала нижней до конца задней зоны.

Основные трудности в технике педалирования состоят в том, что необходимо непрерывно прилагать усилия в четырех основных и четырех промежуточных зонах. Начинают обучать с этого первого упражнения, потому что, по данным ряда исследований, большинство велосипедистов допускают ошибки в технике педалирования именно в этих зонах. Первая из них – разрыв в приложении усилий между нижней и задней зонами. Некоторые велосипедисты начинают подтягивание педали лишь в середине или в конце задней зоны.

2. Приложение усилий в верхней зоне.

При выполнении этого упражнения следует напоминать о необходимости как можно раньше приступать к проталкиванию педали вперед от конца задней зоны. Это упражнение также будет способствовать ликвидации разрыва в приложении усилий между задней и верхней зонами, что очень важно для увеличения скорости езды.

3. Приложение одновременных усилий в нижней и верхней зонах.

Это упражнение необходимо для энергичного преодоления верхней и нижней зон одновременно, так как именно в этих зонах создаются затруднительные условия для приложения усилий по касательной. Основная задача его состоит в том, чтобы прилагать усилия в указанных зонах, а главное, приблизить их по своей мощности к усилиям, которые развивает гонщик при педалировании в других зонах.

4. Преодоление передней зоны за счет веса ноги (бессиловое педалирование).

После того как освоены упражнения предыдущих трех основных зон, появляется возможность для акцентирования внимания на бессиловой технике педалирования, которая применяется в момент облегченных условий: при попутном ветре, на спусках, в группе, в команде (третья и четвертая позиции) и в других случаях.

5. Приложение одновременных усилий в передней и задней зонах (нажим и подтягивание педалей одновременно обеими ногами).

6. Поочередное круговое педалирование одной ногой.

В этом упражнении усилия прилагаются по всей окружности педалирования. Педалируя одной ногой, велосипедист без помощи тренера легко обнаруживает свои наиболее характерные ошибки по мышечным ощущениям. Педалирование одной ногой применяется в конце каждого этапа освоения упражнений для контроля за техникой выполнения.

7. Круговое педалирование обеими ногами одновременно.

В этом упражнении используются двигательные навыки ранее освоенных упражнений, поэтому изучать его рекомендуется последним. Не следует торопиться с переходом к этому упражнению. Лишь убедившись в усвоении предшествующих упражнений, можно осваивать круговое педалирование. Здесь для контроля за техникой педалирования используют те же способы, что и в шестом упражнении. Если обнаружится в одной из зон разрыв в приложении усилий, то можно вернуться вновь к отработке необходимого элемента.

Освоив езду сидя в седле, следует перейти к освоению педалирования стоя. Если группа занимается на треке успешно, можно обучить ее езде в команде из 2 человек. Хорошая техника езды «на колесе» поможет в дальнейшем успешно освоить технику остальных видов гонок на треке.

Для 13 – 14-летних подростков обучение элементам техники и видам велосипедных гонок на треке можно проводить в следующей последовательности:

1) ускорение на прямой и с виража индивидуально, парами, тройками;

2) езда в команде из 3 – 4 человек;

3) командная гонка с выбыванием;

4) старт с хода индивидуально;

5) старт с места индивидуально и в команде по 2, 3 и 4 человека;

6) рывок;

7) финиширование индивидуальное или в команде по 2 – 4 человека;

8) совершенствование индивидуальной техники езды по треку.

Для спортсменов учебно-тренировочной группы начальной специализации рекомендуется следующая последовательность обучения:

1) езда в группе от 4 до 30 человек;

2) финиширование группой по 2, 3, 4 человека и более;

3) парная езда;

4) тандем;

5) езда за лидерским мотоциклом или мопедом.

Езда по прямой чередуется с ездой по виражу. В вираж надо входить немного отступя от бровки, а вы ходить – по бровке. Не следует проходить вираж на малой скорости. Обратить внимание на наклон велосипеда и велосипедиста в соответствии со скоростью движения. Чтобы отшлифовать технику входа в вираж, прохождения его и выхода, рекомендуется ездить по виражу с различной скоростью, индивидуально, командой, в группе, на тандеме, за тандемом и лидерским мотоциклом.