**Велосипедный спорт. Велокросс**

1. **ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Система физического воспитания в Республике Беларусь является неотъемлемой частью всей системы воспитания. Применение различных средств и методов физического воспитания в состоянии с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт – важнейшие эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию.

В нашей системе физического воспитания велосипедный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на велосипеде катаются и дети, и взрослые. Нагрузка при простом катании легко дозируется в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Во время езды на велосипеде в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ.

Велосипедный спорт имеет цель – достижение занимающимися высоких спортивных результатов, постоянное совершенствование спортивного мастерства, установление мировых рекордов и завоевание побед на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Рост результативности в велосипедном спорте связан и увеличением объема специальной подготовки в общей программе подготовки велосипедистов. Это стало возможным благодаря использованию закрытых треков.

Дальнейшее развитие велосипедного спорта в нашей стране во многом будет, зависит от совершенствования системы подготовки велосипедистов, что предполагает не только научную обоснованность методических принципов, но и развитие всех элементов этой системы: массовости, организации и управление велосипедным спортом, подготовки и переподготовки тренерских кадров, научного обеспечения, медико-биологического контроля и других.

В настоящее время миллионы людей катаются на велосипеде. Любители велосипедного спорта и спортсмены поступают в специализированные учебно-спортивные учреждения для совершенствования езды на велосипеде. Подготовка занимающихся направлена на достижение высоких спортивных результатов, постоянное совершенствование спортивного мастерства, установление мировых рекордов и завоевание побед на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Важную роль в этом играет Единая спортивная классификация, она содержит конкретные нормативные требования, которые дифференцируются по строгой системе постепенно возрастающей трудности. Единая спортивная классификация является программно-нормативной основой массового велосипедного спорта, неуклонного повышения спортивно-технического мастерства велосипедистов, улучшения качества учебно-тренировочной и воспитательной работы на всех этапах подготовки спортсменов в коллективах физической культуры и сборных командах. Она позволяет вести строгий количественный учет велосипедистов разной квалификации, возраста, пола, планировать их подготовку и более эффективно управлять развитием велосипедного спорта в стране.

* 1. **КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА**

**Классификация видов велосипедного спорта:**

**Олимпийские виды(шоссе):**

* групповая гонка
* индивидуальная гонка

**Не олимпийские виды(шоссе):**

* командная гонка
* многодневная гонка
* гонка в гору (горный тур)
* [критериум](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%83%D0%BC)
* парная гонка

**Олимпийские виды ([Велотрековые гонки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8" \o "Велотрековые гонки)):**

* [спринт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_(%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)) – гонка на треке три круга, в которой принимают участие от двух до четырёх гонщиков. Победителем в каждом конкретном заезде считается тот, кто первым пересёк финишную черту.
* [командный спринт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_(%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82))
* [командная гонка преследования](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F(%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)&action=edit&redlink=1)
* [гит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%82) (индивидуальный заезд на 1 км, 500 м )
* [кейрин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%B8%D0%BD)
* [омниум](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%83%D0%BC) (многоборье-250м, [индивидуальная гонка преследования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [скретч](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87_(%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)&action=edit&redlink=1) (групповая гонка), гонка с выбыванием, [гонка по очкам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%D0%BC), [гит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%82) (индивидуальный заезд на 1 км, 500 м ),

**Не олимпийские виды**

* [индивидуальная гонка преследования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
* [гонка по очкам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%D0%BC)
* [гит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%82) (индивидуальный заезд на 1 км, 500 м )
* [скретч](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87_(%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)&action=edit&redlink=1) (групповая гонка)
* [мэдисон](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8D%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BD_(%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)&action=edit&redlink=1) (парная гонка)

[**Горный велосипед**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4)**:**

* Олимпийский кросс-кантри: XCO
* Марафонский кросс-кантри: XCM
* Кросс-кантри по дистанции от одного пункта до другого: XCP (от одного пункта до другого)
* [кросс-кантри XC](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81-%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B8_(%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4)) [Скоростной спуск (даунхилл)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA_(%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4))
* Кросс-кантри по короткой кольцевой трассе: XCC (критериум)
* Кросс-кантри гонка на время: XCT (гонка на время)
* Кросс-кантри командная эстафета: XCR (командная эстафета)
* Кросс-кантри многодневная гонка: XCS (многодневная гонка)
* [Байкер-кросс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B5%D1%80-%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)
* [Свободная езда (фрирайд)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B5)

[**BMX:**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)

Олимпийский вид-[BMX-рейс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)

* [BMX-дёрт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%91%D1%80%D1%82)
* [BMX-верт](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=BMX-%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1)
* [Флэтленд](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%BB%D1%8D%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B4&action=edit&redlink=1)

[**Велокросс**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)**:**

* групповая гонка
* гонка с индивидуальным стартом
  1. **КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

Для участия в соревнованиях международного календаря возрастные категории гонщиков определяются разницей между годом проведения соревнования и годом рождения спортсмена.

Соблюдая соответствующие юридические положения, только гонщики, достигшие возраста 17 лет и старше, имеющие лицензию одной из нижеперечисленных международных категорий, могут участвовать в соревнованиях, проводимых в рамках международного календаря континента. Однако гонщики, достигшие 16 лет или моложе, могут принимать участие в международных соревнованиях по ВМХ, если это предусмотрено регламентом данного вида велоспорта.

**МУЖЧИНЫ**

* «Юноши» - эта категория объединяет гонщиков 16 лет или моложе, и находится в компетенции национальной федерации с учетом положения, принятого для соревнований по ВМХ.
* «Юниоры» - эта категория объединяет гонщиков, достигших возраста 17 и 18 лет.
* «Андеры» - гонщики возраста менее 23 лет именуются «андеры» - эта категория объединяет гонщиков, достигших возраста 19-22 лет. Гонщик, достигший этого возраста, являющийся членом профессиональной команды UCI относится к категории «Элита». Если гонщик, не достигший возраста 23 лет, исключается из состава профессиональной команды UCI, он вновь переходит в категорию «до 23».
* «Элита» - эта категория объединяет гонщиков, достигших возраста 23 лет и старше.
* «Ветераны» - эта категория объединяет гонщиков, достигших возраста 30 лет и старше, которые сами могут выбрать этот статус. Гонщик, являющийся членом команды, зарегистрированной UCI, не может принадлежать к данной категории.
* «Пара-велосипедист» - эта категория объединяет спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Пара-велосипедист может, в зависимости от своего желания или физического состояния, зарегистрироваться в другой категории из указанного перечня. Это определяется характером ограничения его физических возможностей. От такого спортсмена может потребоваться предоставление подтверждения его физической классификации.

**ЖЕНЩИНЫ**

* «Девушки» - эта категория объединяет гонщиц 16 лет или моложе, и находится в компетенции национальной федерации с учетом положения, принятого для соревнований по ВМХ (см. п.35 данной главы).
* «Юниорки» - эта категория объединяет гонщиц, достигших возраста 17 и 18 лет.
* «Элита» - эта категория объединяет гонщиц, достигших возраста 19 лет и старше.
* «Ветераны» - эта категория объединяет гонщиц, достигших возраста 30 лет и старше, которые сами могут выбрать этот статус. Гонщица, являющаяся членом команды, зарегистрированной UCI, не может принадлежать к данной категории.
* «Пара-велосипедистка» - эта категория объединяет спортсменок с ограниченными физическими возможностями. Пара-велосипедистка с ограниченными физическими возможностями может, в зависимости от своего желания или физического состояния, зарегистрироваться в другой категории из указанного перечня. Это определяется характером ограничения ее физических возможностей. От такой спортсменки может потребоваться предоставление подтверждения ее физической классификации.

Наименования категорий на различных языках могут быть выбраны в соответствии с лингвистическими особенностями языка.

*Категория «Велоспорт для всех»*

Лицензия по данной категории может выдаваться велосипедистам, использующим велосипед для отдыха и удовольствия и не участвующих в соревнованиях по велоспорту. Такая лицензия может выдаваться только для участия в мероприятиях, включенных в соответствующий календарь.

В соответствии с настоящим Регламентом команда представляет собой спортивную группу, объединяющую как спортсменов, так и лиц, оказывающих поддержку гонщикам, участвующим в велосипедных соревнованиях. В зависимости от контекста термин «команда» может характеризовать группу гонщиков, участвующих в конкретных соревнованиях.

*Следующие команды подлежат регистрации в UCI:*

* + Профессиональные команды UCI;
  + Профессиональные континентальные команды UCI;
  + Континентальные команды UCI;
  + Женские команды UCI;
  + Команды UCI по горному велосипеду;
  + Команды UCI по треку;
  + Команды UCI по ВМХ.

Гонщик, являющийся членом команды, зарегистрированной UCI, не может принимать на себя какие-либо обязательства по участию в соревнованиях перед организатором этих соревнований до получения на это согласие своей команды. Такие обязательства могут быть приняты, если на правильно составленный запрос не пришел ответ в течение десяти дней.

Любой гонщик, нарушивший это требование, может быть, подвергнут дисквалификации и штрафу. Гонщик, чья команда участвует в соревновании, не имеет права участвовать в этом же соревновании независимо от своей команды. Нарушители этого правила подлежат дисквалификации и штрафу.

1. **ВЕЛОКРОСС**

Велокросс – это езда на пониженных передачах по бездорожью на модифицированном велосипеде с шипованными шинами и хорошим просветом между рамой и дорогой. С давних пор велокросс был прерогативой велосипедистов, которые тренировались зимой. В Европе он представляет собой самостоятельный вид спорта с массовыми и зрелищными гонками, а также стал набирать популярность в США и Великобритании.

Как не странно, но велосипеды для велокросса более популярны, чем данный вид спорта. Действительно, благодаря гоночному велосипеду появилось целое семейство гибридных двухколесных, предназначенных для поездок на работу, прогулок на большие дистанции и так же для езды по лесному бездорожью. Все эти велосипеды унаследовали частичку от своих велокроссовых прародителей и многие атрибуты, предназначенные для езды по лесам, бездорожью и грязи. Почти у каждого есть велосипед, а если он вдобавок оборудован шипованными шинами, то вы потеряете очень много положительных эмоций, если хотя бы раз на выходных не проедетесь по бездорожью. Неважно, хотите вы гонять или нет, эмоций вы получите огромное количество.

**Велосипеды и экипировка для велокросса**

Пробежимся в общих чертах. Велосипеды для велокросса напоминают дорожные модели, но есть у них и отличия – шипованные шины и увеличенный просвет между колесами и рамой, из-за которого нужно ставить консольные либо дисковые тормоза. Рама спроектирована специально для езды по бездорожью: она оснащена приподнятой задней кареткой и слегка увеличенной осью поворота рулевого колеса.

Полностью укомплектованные велосипеды для велокросса должны быть легкими и быстрыми. Но если вы собираетесь использовать его не только для езды по бездорожью, то добавьте дополнительный функционал – багажник, крепление для бутылки и брызговики или колеса большого диаметра для обеспечения отличного сцепления с дорожной поверхностью.

Эти велосипеды подходят для зимней езды. Тем самым, вы спасете свой обычный байк от суровых испытаний. Передачи пониженные, но если вы не будете сильно гонять, то этого должно хватить. Некоторые велосипеды оснащены компактными передними звездочками, которые лучше подходят для передвижения по дороге.

**Трансмиссия и комплектующие**

Как уже было сказано выше на данных велосипедах стоят пониженные передачи, так как они участвуют в гонках, которые в разы медленнее обычных дорожных заездов. Распространены звездочки с 46/36 зубьями, но можно подобрать размер в соответствии с личными предпочтениями.

Если вы ездите в холмистой местности, то чем меньше звездочка, тем езда будет намного лучше. Наличие нескольких задних звездочек диапазоном от 11 до 32 зубьев поможет легче справляться с подъемом в гору.

Одной общей чертой всех велосипедов для велокросса является расположение тросов в верхней части рамы. Благодаря этому грязь не забивается в систему и можно переключать передачи даже когда велосипед чуть ли не плавает в грязевой массе. Кроме этого, может быть немного изогнута рама для облегчения переноски велосипеда на плече. Гоночные велосипеды делают из тех же материалов, что и шоссейные: сталь, сплавы алюминия, титан и карбон. Однако материал для рамы зависит только от того, сколько вы готовы заплатить. Лучшим бюджетным вариантом для начинающих является велосипед из алюминия. Цена меньше, и выбора больше.

**Шины для велокроссовых велосипедов**

Максимальная ширина шин для гонок по условиям Международного союза велосипедистов составляет 32 мм, хотя есть шины и гораздо толще (например, 38 и 42 мм). Выбор шин очень огромен, так как они рассчитаны для определенной местности и условий, начиная сухой почвой и заканчивая болотами. Но таже существуют и универсальные покрышки.

Для езды по дороге отлично подойдет покрышка с гладким рисунком протектора в центре и шипами по краям.

Толстые шины хорошо впитывают вибрации и тоже подходят для езды по асфальту вдобавок их сложнее проколоть. Опытные гонщики пользуются трубчатыми шинами, в которых покрышка приклеена к ободу (подобная технология часто используется в более легких карбоновых колесах). Но можно использовать и обычные клинчерные покрышки или же бескамерные шины.

**Давление в шинах**

Правильное давление в шинах велосипеда зависит от погодных условий и выбранного маршрута. Чтобы обеспечить хорошее сцепление со скользкой почвой, гравием и корнями деревьев следует понизить давление в шинах, что увеличит площадь контакта с поверхностью.

Для гонки лучше всего подходит давление от 15 до 25 psi. Опытные гонщики начинают заезд с давлением 30psi и понижают его по мере продвижения, доводя его до идеального в зависимости от местности. Если вы ездите преимущественно по дороге и редко съезжаете на бездорожье, то попробуйте сначала 40–50psi, а потом регулируйте в зависимости от ощущений.

**Тормоза**

До недавнего времени кантилеверные тормоза были особенностью гоночных велосипедов. Они использовались (и до сих пор используются) вместо клещевых тормозов, которые стоят на шоссейных велосипедах.

Применение кантилеверных тормозов обусловлено большим грязевым зазором между рамой и ободом колеса. Но с тех пор как Международный союз велосипедистов разрешил пользоваться дисковыми тормозами, на рынке появилось множество гоночных велосипедов с дисковыми тормозами. Только через несколько лет, когда Ларс ван дер Хаар стал первым в мире гонщиком, победившим на велосипеде с дисковыми тормозами, профессионалы стали переходить на них. Сейчас можно увидеть множество профессиональных велосипедов с дисковыми тормозами. Если не брать в расчёт гоночные модели, то дисковые тормоза уже много лет используются на обычных велосипедах, отличаются быстрым торможением и хорошей работой при минимальном уходе.

Как и всё выбор тормозной системы остается за владельцем велосипеда. Самыми дешевыми из них являются кантилеверные тормоза. Если вы будете профессионально заниматься велокроссом, то вам понадобится несколько комплектов колес для разных видов местности и погодных условий (от этого, пожалуй, и будет зависеть выбор тормозов).

***Преимущества дисковых тормозов:***

* практически не нуждаются в обслуживании;
* хорошо срабатывают в грязи.

Так же эти тормоза выбирают не только профессионалы, но и любители.

**Универсальность**

Популярность велокросса растет и вместе с ней появляется все больше велосипедов, предназначенных не только для езды по болотистой местности.

Дисковые тормоза, крепления для багажников и брызговиков, пространство для более толстых шин, пониженные передачи, долговечность и прочность — все это делает гоночные велосипеды пригодными для повседневного использования и даже зимней езды. Всемирные производители занялись созданием универсальных велосипедов, которые в скором времени сотрут границы между гоночными, шоссейными и туристическими моделями.

Пониженные передачи не будут мешать, если вы не планируете ездить очень быстро, а большие габариты обеспечивают лучшую стабильность на дороге. Выбор покрышек огромен. Можно поставить большие шипованные шины, которые будут амортизировать лучше, чем гладкие 23-миллиметровые покрышки. Кроме того, они более устойчивы к проколам.

Примером гибрида шоссейного и велокроссового велосипеда является выпущенная компанией Giant модель Anyroad. Этот велосипед имеет достаточно места для 33-миллиметровых шин, а алюминиевая рама сделана из толстых трубок и имеет характерный скос, обеспечивающий отличный просвет между колесами. Создатели заявили, что данная модель прекрасно подойдет для езды в грязи и по бездорожью.

Компания Specialized тоже выпустила подобный гибрид под названием AWOL, который включает стальную раму и вилку, позаимствованные у туристического велосипеда, а также некоторые элементы гоночного байка. Эта модель оснащена креплениями для багажника и брызговиков, но в целом, вышел очень удобный велосипед с прекрасной геометрией.

**Обувь и педали**

Чтобы участвовать в велокроссе важно подобрать правильные педали. Большинство гонщиков пользуются не обычными, а контактными обувью и педалями, которые берут от горных велосипедов.

Если вы начинающий гонщик, то первое время можете использовать обычные педали. Но контактные педали двухсторонние, их легче защелкивать и в них не забивается грязь. Контактные велотуфли оборудованы металлическими шипами, благодаря которым нога не соскальзывает с педали даже при езде в болотистой местности.

**Польза велокросса**

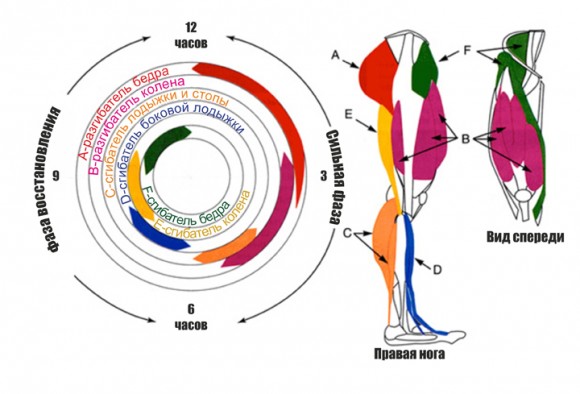
А теперь хотелось бы затронуть пользу, ведь велокросс — это не только веселье и развлечение.

Польза велокросса очевидна:

* Кроме веселья, можно отлично тренировать все крупные группы мышц, начиная с туловища и заканчивая руками и ногами. Даже за 5 часов езды на шоссейном велосипеде вы не получите столько нагрузки, как от велокросса.
* Вы научитесь управлять велосипедом на продвинутом уровне. Ведь трудно представить условия тяжелее велокросса, когда вы буквально плывете по грязи и лавируете из стороны в сторону между деревьев. Этот опыт пригодится и при обычных поездках, вы будете расслаблены и ничто не сможет выбить вас из седла или напугать.
* Чем хуже погода и местность, тем лучше для велокросса. Всего пара часов езды по местному лесу и бездорожью заменят вам многочасовую тренировку, если, конечно же, вам не нравится целую вечность ездить по ровной дороге под непрерывным дождем.
* Вы сможете покинуть город с его вечными пробками и отправиться ездить по грунтовой дороге, пролегающей через поля или леса. Именно благодаря своеобразному приключенческому настрою, велокросс стал очень популярным!

**Какие мышцы работают при езде на велосипеде?**

Итак, какие мышцы работает во время велотренировок? Рассмотрим их более подробно.



**Мышцы ног**

Икроножные мышцы. Они задействуются во время вытягивания стопы при нажатии на педаль. Также во время езды на велосипеде задействуются подколенные сухожилия.

Квадрицепсы, на них идет большая нагрузка. Их задача – с силой нажимать на педали. Наиболее сильно вы можете ощущать напряжение в этих мышцах при подъеме на холм, когда требуется прилагать большое количество усилий.

Сгибатель бедра. Данная маленькая подвздошная мышца находится в области паха. Она помогает как разгибать бедра, так и сгибать ногу в колене. Мышца эта достаточно уязвима, особенно в велоспорте. Необходимо во время тренировки всегда к ней прислушиваться, не заболела ли.

**Ягодицы**

В процессе езды мышцы ягодиц работают в паре с четырехглавой мышцей ног (или квадрицепсами). Кроме того, они помогают удерживать тело в правильном положении во время езды.

**Бедра**

Бицепс бедра работает, когда нога поднимается вверх с педалью.

**Пресс**

Эффективная езда на велосипеде не может происходить без требует сильных мышц пресса. С их помощью спина остается прямой, а тело удерживает правильное положение. Также мышцы пресса задействованы во время наклона вперед. Поэтому иметь сильными эти мышцы необходимо.

**Руки и плечи.**

В связи с тем, что верхняя часть туловища практически не используется во время велосипедной езды, многие профессиональные велосипедисты являются обладателями сильных ног и ягодиц и не сильно накаченной верхней части тела – рук, плеч.

Как правило, мышцы плеч и рук задействуются во время поворотов руля, при его удержании при крутых спусках. Кроме того, велосипедисту нужно вынести своего двухколесного друга из помещения и занести – здесь эти мышцы также задействованы.

Как правило, наибольшую работу выполняют трицепсы. Они разгибают руки в локтях, чтобы координировать расстояние туловища от руля велосипеда.

Мышцы плечевого пояса нагружаются, когда он стоит на педалях, тогда задействованы все группы мышц. А вот если горка достаточно крутая, то порой велосипед нужно, напротив, опускать, отталкивать от себя, прижимать к почве.

Следует отметить, что все эти мышцы отлично тренируются как на велосипеде, так и при занятиях на велотренажере. Однако на велосипеде есть еще один несомненный плюс: прогулки на свежем воздухе и по интересным местам.

Помимо укрепления и накачки мышц велосипедные тренировки оказывают много других положительных эффектов.Среди них:

* укрепление иммунитета;
* предохранение нашего организма от различных инфекционных и простудных заболеваний;
* улучшает вестибулярный аппарат, а также зрение;
* помогает снизить риск инфаркта, инсульта;
* благодаря регулярным тренировкам кровоток происходит гораздо интенсивнее;
* лучше становится связочный аппарат;
* повышается выносливость велопрогулки – это отличный способ со стрессом и депрессией;
* улучшение функции внешнего дыхания;
* возможность снизить лишний вес.

Велокросс - это не только развлечение, он так же является хорошим способом поддержания здоровья и логики, ведь маневрируя меж стволов деревьев нужно рассчитывать путь и моментально предпринимать верные решения, так же повышается реакция и мозговая активность.

**Положение велосипедиста и размеры рамы**

При подборе рамы важен подбор руля по форме и положению. Для профессиональной шоссейной езды выбирают руль, изогнутый на подобии бараньих рогов. Предпочтение при спортивной езде отдается не столько скорости, сколько аэродинамике.

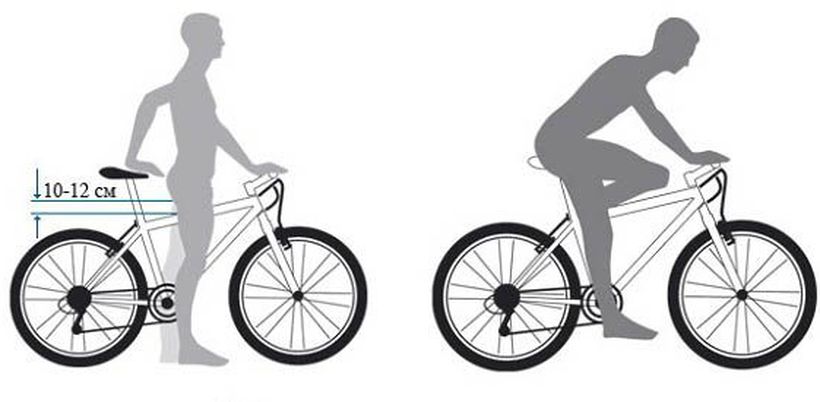


**Рисунок 1 – Пример велосипеда для кросс-кантри**

Для кросс-кантри, МТВ и пересеченной местности выбирают прямой руль, так как упор приходится и на ноги, и на руки. Вдобавок ко всему, байком легче управлять с помощью прямого руля. Особое внимание уделяют хвату – выбирают грипсы диаметра, позволяющего охватывать руль полностью. Слишком толстые грипсы не подойдут. Также руль выбирают по ширине. Рукам должно быть удобно. Неправильный выбор может спровоцировать туннельный синдром и быструю усталость (рисунок 1).

**Настройка седла**

Настройка седла имеет основное правило – это удобство. В спортивном варианте необходимо настраивать седло так, чтобы нога могла полностью распрямляться. Это делается для того, чтобы все мышцы принимали участие в педалировании(рисунок 2).



**Рисунок 2 – Высота седла**

Для прогулки подойдет высота седла, обеспечивающая неполное распрямление. Так райдер будет меньше уставать и комфортнее себя чувствовать при любой скорости езды. Он легко сможет сойти с велосипеда, если это потребуется. Идеально подходит для чопперов, прогулочных и других моделей, подразумевающих близкое расположение велосипеда к дороге.

Чтобы подобрать размер рамы и высоту седла, пользуются «правилом пятки»: при удобном расположении на седле, райдер должен упираться, не сгибая и не вытягивая ногу, пяткой в педаль.

**Техника правильного педалирования**

Эффект от езды и рекомендованные приемы зависят от того, с каким напором и каденсом придется вращать педали. Понятие «каденс» подразумевает частоту их вращения. Основы педалирования укладываются несколько правил:

1. Стабильность каденса – залог приятных ощущений и длительной езды;
2. Поймать идеальный каденс можно на практике примерно за десять поездок;
3. Снижать частоту вращения (например, если изменился наклон), а также ускоряться на спусках не рекомендуется;
4. Правильное педалирование – это вращение педалей. Некоторые новички выбирают «топать», но это неверный выбор, так как нагрузка должна быть равномерной во всех позициях, а не только на удобную четверть окружности;
5. Если велосипедист испытывает любые неприятные ощущения, рекомендуется сбросить скорость или остановиться, чтобы не повредить мышцы, суставы или сухожилия.

Существует механизм, который называется «контактные педали» (рисунок 3). Он позволяет обеспечить механическую фиксацию ног велосипедиста на педалях, благодаря специальной конструкции и обуви.



**Рисунок 3 – Специальная обувь**

Полный контакт позволяет использовать усилия мышц максимально, но движение ступней блокируется, поэтому первые поездки с таким оборудованием опасны, особенно если велосипедист выберет дороги общего пользования в качестве поля для тренировок.

**Базовые советы по технике езды на велосипеде**

Любая дистанция требует соблюдения нескольких полезных рекомендаций:

* Некоторые препятствия можно не объезжать, лучше научиться использовать все возможности амортизаторов.
* Нужно научиться переключать скорости, в зависимости от ситуации;
* Велосипедист должен регулярно отслеживать состояние своего организма;
* Если научиться правильно падать и использовать шлем, травм будет гораздо меньше;
* Передвигаться по городу нужно внимательно и аккуратно, так как велосипедист – это полноценный участник дорожного движения, ошибки которого могут повлечь за собой опасность для других водителей и пешеходов.

Овладев навыками правильной езды, райдер не только обезопасит свой организм и байк от различных повреждений, но и сможет научиться делать трюки на велосипеде. Любая дистанция станет ему подвластна, а значит, и опыта для освоения новых возможностей, будет больше.