

МАУ СШОР «ЯР ЧАЛЛЫ»

Методическая разработка на тему:

«Виды велоспорта и их особенности»

Работу выполнила:

Тренер по велоспорту

Афанасьева Г.Г.

г.Набережные Челны, 2025 г

История велоспорта

«Машина для бега» – так назывался самый первый велосипед, изобретённый в 1817 году немецким профессором Карлом фон Дрезом. Но оставшаяся на страницах истории первая в мире велосипедная гонка состоялась только полвека спустя: 31 мая 1868 года в парке пригорода Парижа Сен-Клу участники соревновались на дистанции 2000 м.

Спустя два года на территории Франции между Руаном и Парижем стартовала первая длительная шоссейная гонка на 120 км, которая считается прародительницей бреветов (несоревновательных веломарафонов). В то время гонщики ездили на тяжёлых деревянных велосипедах, и средняя скорость победителя была равна 11 км/ч.



К концу 19 века популярными становятся многодневные гонки. Самая известная из них – 1200-километровая гонка [«Париж-Брест-Париж»](#), впервые прошедшая в 1891 году. Сейчас это самый известный бревет, но до 1951 года он был соревнованием среди профессиональных велогонщиков.

К слову, российский велоспорт начал писать свою историю тоже с конца 19-го века. Именно в 1891 году впервые состоялся Всероссийский чемпионат на дистанцию 7,5 вёрст (8 км).

А вот спустя три года состоялся первый веломарафон из Москвы в Нижний Новгород. Правда, дороги того времени были так плохи, что до финиша добрались только два участника.

В программе Олимпийских игр велоспорт присутствует с самого начала – с 1896 года. Причём чемпионат мира на шоссе прошел гораздо позже – только в 1921 году в Копенгагене.

Надо заметить, что вплоть до 1996 года велоспорт был мужским видом спорта на Олимпийских играх, но на мировых чемпионатах женщины появились раньше, уже с 1958 года.

Основные виды велоспорта — шоссе́йный, трековый, маунтинбайк и ВМХ. Каждый вид имеет свои уникальные дисциплины: шоссе́йный проверяет стратегию на длинных дистанциях, трековый — скорость на специальной гладкой трассе, маунтинбайк — технику преодоления препятствий по бездорожью, а ВМХ — координацию, креативность и ловкость в разных стилях, включая прыжки и трюки.

Шоссе́йный велоспорт



Это самый популярный вид в велосипедном спорте и та основа, с которой велоспорт вообще начинался.

Гонки на шоссе бывают групповыми и индивидуальными: в таком виде шоссе представлено в программе Олимпийских игр. В групповой гонке

все участники стартуют в одно время и могут ехать расстояние вплоть до 200 км. Здесь работает не только сила и выносливость, но и тактика: командная либо же индивидуальная.

Индивидуальная гонка на время – это гонка с отдельным стартом. Вот тут уже нет речи о тактике: только личная способность крутить педали так мощно, как это возможно.

В рамках чемпионатов, первенств и коммерческих стартов спортсмены выступают и в других видах:

- Критериум – кольцевая гонка с промежуточными финишами на определённых кругах. Выигранный финиш приносит призовые очки, и в данном виде победителем становится тот, кто набрал наибольшее количество очков.
- Командная гонка – то же, что и гонка с отдельным стартом, но уже в составе команды от 4 до 6 человек. Задача: финишировать первыми, финиш засчитывается по последнему участнику команды.
- Парная гонка – гонка с отдельным стартом, но не индивидуально, а парами.
- Многодневная гонка – гонка продолжительностью не менее двух дней. В каждый из дней нужно проехать заданную дистанцию, двигаясь в группе. На разных этапах победители могут меняться, но победителем всей многодневки станет тот, кто преодолел все этапы за наименьшее время.
- Гонка в гору – то же, что и индивидуальная гонка на время, но с отличием в виде постоянного подъёма в гору на протяжении 10-15 км.

Трековый велоспорт



Дерево вместо асфальта, движение по кругу вместо прямой – вот первое, на что обратит внимание человек, незнакомый с велосипедным спортом. В гонках на треке используется модифицированный шоссейный велосипед с одной фиксированной передачей и без тормозов. И, пожалуй, трек – самый медалеёмкий вид.

Гонки на велотреке бывают следующих типов:

- Спринт – заезд на расстояние в 2-3 круга. Проводится в несколько этапов с участием в каждом до четырёх гонщиков. В финал выходят победители каждого конкретного заезда.
- Командный спринт – тоже короткая гонка, но уже с участием команд, состоящих из трёх спортсменов. После старта первый гонщик помогает команде развить скорость, выходя по окончании круга. С ним же покидает трассу второй гонщик, а задача третьего участника – не потерять набранный ход, потому что время всей команды зависит от его финиша.
- Гонка по очкам – массовая гонка с одновременным стартом и промежуточными финишами на кругах.
- Гонка на выбывание – в этом состязании участник, пересекающий линию очередного промежуточного финиша последним, выбывает из гонки.
- Индивидуальная гонка преследования – гонка с одновременным стартом двух человек, стартующих с противоположных сторон трека.
- Командная гонка преследования – аналогична индивидуальной, но с той разницей, что с противоположных сторон трека стартуют уже команды, состоящие из 4х спортсменов. Гонка тяжела тем, что здесь необходимо взаимодействие в команде для достижения результата.
- Мэдисон – парная гонка, в которой напарники поочерёдно сменяют друг друга до момента промежуточного финиша с начислением

очков. То есть соревнование между гонщиками начинается только перед промежуточным финишем каждые 20 кругов.

- Скрэтч – групповая гонка с одновременным стартом не более 24 человек. Интересна тем, что здесь из гонки выбывает отставший на один круг участник, а вот в обратном случае, когда один из велосипедистов обгонит всех на один круг, он автоматически станет победителем.
- Гит – индивидуальный заезд на время на 1 км, 500 м и 200 м. Старт бывает с места и с ходу.
- Кейрин – гонка за мотоциклом, который, впрочем, нельзя обгонять. За 2,5 круга до финиша мотоцикл покидает полотно, и вот тут уже спортсмены показывают всё, на что они способны. Победитель, разумеется, тот, кто первым окажется на финише.
- Омниум – трековое многоборье. В омниум включены 4 дисциплины, в которых спортсмены соревнуются в один день. Многоборье состоит из скрэтча, темповой гонки, гонки на выбывание и гонки по очкам.

Горный велоспорт (Маунтинбайк)



Именно горный велосипед, или ещё маунтинбайк (МТБ), получил популярность у широких слоёв населения. В то же самое время горный велоспорт значительно уступает шоссейным и трековым гонкам как вид профессионального спорта.

В соответствии с ландшафтом в горном велоспорте используются разные по конструкции велосипеды, но для обывателя, впрочем, отличия будут заметны не сразу.

Можно подумать, что циклокросс и МТБ, как гонки, не имеют отличий, однако если взглянуть на трассу профессиональной горной велогонки, можно усомниться, проедет ли здесь велосипед вообще. Трамплины,

каменные и скальные участки – часть всего того, что ждет маунтинбайкеров.

Кросс-кантри ХС – наиболее популярное направление в горном велоспорте и, если так можно сказать, самое безопасное. Этот вид первым из МТБ стал частью Олимпийских игр, что случилось в 1996 году.

- Олимпийский кросс-кантри (ХСО) – гонка продолжительностью примерно 1-2 часа по кольцевой трассе (рекомендуемая длина круга 4-6 км). ХСО – единственная дисциплина маунтинбайка, включенная в Олимпийские игры.
- Марафонский кросс-кантри (ХСМ) – длинная гонка на 2-8 часов (60-120 км) без повторения точек дистанции. В этом виде сложность трассы необязательное условие.
- Гонка на время (ХСТ) – индивидуальный заезд так же, как и в шоссейном велоспорте.
- Кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС) – критериум на 10-15 км с разыгрыванием промежуточных финишей.
- Спринт с выбыванием (элиминатор, ХСЕ) – короткая гонка по малой кольцевой трассе (500-1000 м) в несколько этапов.
- Гонка от одного пункта до другого (ХСР) – как понятно из названия, в этой гонке участники стартуют в одном месте, а финишируют в другом.
- Протяжённость трассы обычно составляет от 25 до 60 км.

Даунхилл – скоростной спуск по максимально сложному рельефу с естественными и искусственными препятствиями. Продолжительность такой гонки составляет не более 5 минут, а расстояние – не более 3,5 км.

Апхилл – дисциплина, противоположная даунхиллу. Задача гонщиков состоит в том, чтобы показать лучший результат на скоростном подъёме.

4-кросс (4Х) – гонка, похожая на трековый спринт. Старт даётся одновременно для 4-х велосипедистов. На следующий этап попадает победитель каждого из промежуточных заездов.

Трасса кросса сложна, так что из-за этого, а ещё из-за одновременного старта с возможным контактом участников по ходу гонки, 4Х – одно из самых травмоопасных направлений велоспорта. Вся гонка длится от 30 до 60 секунд.

Фрирайд – технически похож на даунхилл, но здесь главная цель не максимально быстрое время, а экстрим и связанная с ним зрелищность.

Параллельный слалом – как и в лыжном спорте, в слаломе спортсмены стартуют со склона горы, преодолевая препятствия. Из слова «параллельный» ясно, что для гонщиков созданы две аналогичные трассы и победит тот, кто быстрее других окажется внизу.

BMX



Велосипед BMX (расшифровывается как Bicycle Motocross, а переводится как велосипедный мотокросс) не спутать ни с каким другим. Колеса диаметром 20 дюймов, низкое седло, маленькая рама.

И хотя в России BMX всё ещё воспринимается как экстремальное увлечение подростков, с 2008 года направление представлено на Олимпийских играх.

Такой велосипед предназначен не для длительной быстрой поездки, но для выполнения трюков и скоростной езды по искусственно усложнённым трассам:

- BMX-рейс – классическая гонка по извилистой трассе без выполнения трюков.
- Гонка на время – старт даётся отдельно для каждого участника, побеждает тот, кто покажет наименьшее время прохождения дистанции.
- BMX-верт – гонка в рампе (сооружение, похожее на разрезанную пополам трубу). Суть такова: спортсмен разгоняется с одного конца

рампы, заезжает на другой конец трубы и, вылетая из неё, должен выполнить в воздухе различные трюки. Оценивается оригинальность трюков, их сложность и точность исполнения.

- ВМХ-дёрт – гонка с выполнением трюков в воздухе и с преодолением трамплинов.
- Флэтленд – выполнение трюков на ровной поверхности, например, вращение на одном колесе. Главное условие – нельзя касаться земли частями тела.

Верт, дёрт и флэтленд часто объединяют под одним названием «фристайл».

Велокросс



В велокроссе (или, по-другому, в циклокроссе) используется похожий на шоссейник велосипед, но с отличием в широкой и зубастой резине, как того требует трасса по пересечённой местности с включением грязевых участков.

На трассе спортсменов ожидают естественные и искусственные препятствия, поэтому довольно часто гонщики спешиваются и преодолевают препятствия с велосипедом на плече.

С видами тут всё просто:

- Групповая гонка
- Гонка с индивидуальным стартом