

УДК 796.6
И 43

А.А. Илюхин Школа велокросса : учебное пособие / А.А. Илюхин ; РГУФКСиТ. – М., 2008. – 126 с.

Рецензенты: Блеер А.Н., д-р пед. наук, профессор.
Свищев И.Д., д-р пед. наук, профессор.
Максимова В.М., канд. пед. наук, доцент.

Предлагаемое учебное пособие «Школа велокросса» предназначено для работающих тренеров преподавателей общеобразовательных и спортивных школ, специалистов по велосипедным видам спорта, студентов РГУФКСиТ и слушателей ИПКиППК. Учебное пособие составлено по результатам исследований, проводимых кафедрой теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСиТ. Изучив учебное пособие, специалисты по велосипедным видам спорта, тренеры, преподаватели и инструкторы, работающие с группами различной подготовленности и направленности, получат возможность осуществлять учебный и педагогический процесс более осмысленно.

Разделы пособия предполагают постепенное ознакомление, расширение и углубление теоретических и методических знаний.

© Илюхин А.А., 2008.

© Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая работа посвящена в основном гонкам на велосипедах по бездорожью, ее главная цель – улучшение времени на прохождение дистанции. Большая часть материала этой работы многим специалистам в области велоспорта покажется странной, особенно термины, которые автор применял при описании разного рода неровностей. В прошлом веке в мотоциклетном кроссе на протяжении нескольких десятилетий возникали споры по поводу того, как правильно называть некоторые виды препятствий. Все споры прекратились, когда распался СССР и тренеры и спортсмены начали использовать международные термины. Надеюсь, что «Школа велокросса» поможет многим велосипедистам овладеть секретами грамотного управления своим транспортным средством, а спортсменам и тренерам-преподавателям добиваться лучших результатов.

Добро пожаловать в «Школу велокросса» – книгу, посвященную правильному управлению велосипедом на бездорожье и гоночных трассах. Я упомянул трассы потому, что только на них раскрываются абсолютные предельные возможности велосипеда и его водителя. Некоторые рекомендации из этой книги лучше применять только на гонках. Однако часть работы посвящена передвижению по горным и проселочным дорогам, потому что они требуют особых навыков и выдвигают свои собственные. Каждый, кто хоть раз прокатился на хорошем велосипеде по извилистой дороге, навсегда пристрастился к этому волнующему, захватывающему и потенциально опасному занятию.

В работе использованы разные материалы, которые говорят о человеческой составляющей системы гонщик–велосипед–дорога–среда. Здесь не только перечислены рекомендации, позволяющие грамотно управлять велосипедом на кроссовой трассе, но и подробно изложены советы, как правильно и технично преодолевать пути движения созданные природой препятствия.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Часть 1	
ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГОНЩИКА.....	5
Часть 2	
ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ГОНЩИКА.....	17
Часть 3	
МЕСТНОСТЬ И ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ.....	21
Часть 4	
СИСТЕМА «ГОНЩИК–ВЕЛОСИПЕД».....	27
Часть 5	
ТОРМОЖЕНИЕ.....	35
Часть 6	
УСКОРЕНИЕ.....	41
Часть 7	
ПРОХОЖДЕНИЕ ПОВОРОТОВ.....	44
Часть 8	
ПРЫЖКИ.....	56
Часть 9	
КОЛЕИ.....	70
Часть 10	
«ВОЛНЫ».....	73
Часть 11	
ДВИЖЕНИЕ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ.....	77
Часть 12	
ОБГОН.....	104
Часть 13	
СТАРТ.....	110
Часть 14	
ТРЕНИРОВКИ.....	115
Часть 15	
СТРАТЕГИЯ.....	120