

*Карпина Елена Викторовна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## ГОРНЫЙ ВЕЛОСПОРТ

**Аннотация:** Велоспорт, в частности горный, является достаточно популярным видом спорта среди жителей городов. В статье рассматривается история развития горного велоспорта, берущая своё начало незадолго после изобретения первого велосипеда, статус данных дисциплин в Олимпийских играх, а также описаны различные виды горного велоспорта.

**Ключевые слова:** велоспорт, экстремальные виды спорта.

**Abstract:** Bike cycling, mountain biking in particular, is a quite popular kind of sport among people living in cities. This article spotlights the history of mountain bike development, which starts soon after the development of the first bicycle; bike cycling status in Olympic games, as well as different types of mountain biking styles.

**Keywords:** bicycling, extreme sports.

Велосипед, является доступным для широких слоёв населения средством не только передвижения, но и инструментом поддержания физической нагрузки, что особенно важно для людей, живущих в городе. Езда на велосипеде улучшает кровообращение, уменьшает риск возникновения варикоза и тромбов в сосудах, обогащает ткани организма кислородом, Час езды на скорости 12-15 км/ч позволяет сжечь до 320 ккал, таким образом позволяя снизить избыточный вес несмотря на относительно невысокую утомляемость. Необходимость смотреть вдаль тренирует глазные мышцы.

Однако велосипед также способен оказывать и негативное влияние на организм человека. Длительное сидение в седле нарушает кровообращение в

тазу. Необходимо следить за уровнем потребляемой жидкости т.к. езда на велосипеде быстро вызывает обезвоживание.

Велоспорт является весьма травматичным видом спорта, особенно если речь заходит о горном велоспорте. Обязательной является надёжная защита головы в виде шлема. Высота седла должна быть такой, чтобы ноги в нижней точке положения педалей выпрямлялись полностью, чтобы избежать нездоровой нагрузки на мышцы. Следует избегать натужных нагрузок при подъёме на велосипеде в гору, это способно травмировать суставы или вызвать растяжение сухожилий [1].

В основном, горный велосипед от шоссейного отличается особо прочной рамой с увеличенным дорожным просветом, глубоким рисунком протектора шин, низкой и сдвинутой вперёд посадкой, амортизационными системами, большим количеством передач [2].

Самым популярным видом горного велоспорта является гонка по пересеченной местности — кросс-кантри (аббревиатура — XC), это наименее экстремальный из рассматриваемых в статье видов соревнований. Трассы могут быть разнообразными, от широких лесных дорог до узких тропинок с резкими поворотами, включать крутые спуски и подъёмы, различаться по продолжительности (длина круга от 1 км), требуя от участников хорошей выносливости и техничности езды. Гонка проводится либо на время, либо по количеству кругов. Существуют многодневные соревнования.

Особенности горного велосипеда: передняя и задняя вилки велосипеда для кросс-кантри могут быть сделаны из карбона или стали, жёсткими или амортизированными с ходом вилки 80-120 мм, жёсткая передняя вилка позволяет добиться лучшей управляемости велосипедом, а задняя — повысить скорость при подъёме в гору или на ровных участках дороги, но для более сложных, техничных трасс с большим количеством препятствий лучше выбрать амортизированную заднюю вилку. Угол наклона головной трубы — 69-71 градусов. Диаметр колеса — 29 дюймов, иногда встречаются 27.5 дюймов.

Даунхилл (DH) — дисциплина для опытных велосипедистов, является, по сути спуском по одиночной трассе на большой скорости, включая препятствия в виде корней деревьев, каменистых россыпей и т.д. Обычно используют двухподвесные велосипеды с ходом амортизаторов передней и задней вилки примерно 200 мм, уменьшенными звёздами для лучшей проходимости, широким рулём и которые, как правило, имеют большой вес. Используются шлемы с полной защитой и обязательно очками для защиты глаз от грязи и камней, рекомендуется защита для тела, например, наколенники, панцирь.

Велотриал представляет собой преодоление широкого многообразия естественных и искусственных препятствий, таких как валуны, ящики, рампы и т.д. без касания земли ногами (за касания и падения назначаются штрафные очки). Велосипедисты проходят трассу по очереди. Побеждает тот, кто наберёт наименьшее количество штрафных очков после прохождения всех трасс. Колёса велосипедов для триала бывают диаметром 20 или 24 дюйма. Рама занижена, не комплектуются седлом, вилки жёсткие. Угол наклона головной трубы — 65-68 градусов, что придаёт велосипеду стабильность [2; 3].

В той или иной форме, езда на велосипеде по пересечённой местности существовала с самого начала истории велоспорта. В XIX веке немногие дороги были мощёными, поэтому велосипедистам приходилось передвигаться по тропинкам и песчаным дорогам. Так, в августе 1986 года, группа военных совершила велосипедный поход из Миссури до Йеллоустонского национального парка с целью проверить возможность использования этого вида транспорта для военных целей. Видоизменённые велосипеды, предназначенные для перевозки военных грузов по пересечённой местности, были на службе у 25-ой велосипедной пехоты США (примерно 1897 год).

В 70-х годах прошлого века появился новый вид велосипедных гонок, произошедший из Северной Калифорнии, США. Группа велосипедистов стала ездить на модифицированных велосипедах по пересечённой местности, начиная с самого подножья гор Тамальпасы, постепенно поднимаясь всё выше. В отличие от популярного в то время дорожного велосипеда, их велосипеды

имели широкий и прямой руль, облегчающий управление, и более толстые покрышки с глубоким протектором. Гари Фишер в начале 70-х годов собрал пятискоростной велосипед с передним переключателем скоростей, а также с передними и задними барабанными тормозами. Позже появился одним из самых важных элементов конструкции горного велосипеда — система амортизации.

Таким образом, начала развиваться новая форма велосипедных гонок несколько схожих с цикло-кроссом. Первый национальный чемпионат по горному велосипеду прошел в 1983 году в Соединенных Штатах. Первые Чемпионаты мира по горному велосипеду начали проводиться в 1987 году.

В 1990 году этот вид велоспорта, был признан Международным союзом велосипедистов (UCI) [3].

В первый раз горный велоспорт появился в программе олимпийских игр в 1996 году. В 1993 году комитет Олимпийских игр в Монако вынес решение провести соревнования на XXVI Олимпиаде в Атланте, США, это были мужские и женские соревнования по кросс-кантри. Таким образом, горный велоспорт является одним из самых молодых видов спорта в программе Олимпийских игр. На сегодняшний день кросс-кантри является единственной дисциплиной горного велоспорта, присутствующей на данных соревнованиях. На Олимпийских играх дистанция в соревнованиях мужчин составляет 40 километров (10 кругов), а в соревнованиях женщин — 28 километров (7 кругов). Трасса проложена на пересеченной местности, покрытой кустарником.

Гонщики не имеют права пользоваться посторонней помощью при ремонте. Отталкивания, касания или перетаскивание велосипедов могут привести к пересмотру общего результата. Создание помех соперникам влечет наказание вплоть до дисквалификации [3].

Несмотря на то, что в программе Олимпийских игр представлена только дисциплина кросс-кантри, горный велоспорт включает в себя большое разнообразие дисциплин, привлекающих всё новых людей благодаря возможности заниматься спортом на природе и своей экстремальностью. Из-за

этого стоит помнить про адекватность получаемых в процессе тренировок нагрузок, подстройке велосипеда под параметры спортсмена и применении полноценных средств защиты.

### **Библиографический список:**

1. Бабичева Е. Крути педали. Чем так полезно катание на велосипеде? [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: [https://aif.ru/health/life/kruti\\_pedali\\_chem\\_tak\\_polezno\\_katanie\\_na\\_velosipede](https://aif.ru/health/life/kruti_pedali_chem_tak_polezno_katanie_na_velosipede), свободный. — Яз. рус. — (Дата обращ. 04.03.2020).
2. Маунтинбайк [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: <https://fvsr.ru/mtb>, свободный. — Яз. рус. — (Дата обращ. 04.03.2020).
3. Маунтинбайк [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: [http://olimp-cdt.narod.ru/vidi\\_sporta\\_letovsprt3.html](http://olimp-cdt.narod.ru/vidi_sporta_letovsprt3.html), свободный. — Яз. рус. — (Дата обращ. 04.03.2020).