

Станислав Махов

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВЕЛОТУРИЗМЕ

*учебно-методическое пособие*



**КАДЕМИЯ  
МАБИВ**  
[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

# Станислав Юрьевич Махов

## Специальная физическая подготовка в велотуризме

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9081865](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9081865)*

*Специальная физическая подготовка в велотуризме / Станислав  
Махов: МАБИВ; Орел; 2014*

### **Аннотация**

Учебно-методическое пособие раскрывает основные вопросы формирования специальных физических качеств в велотуризме. Рассматриваются организационные и методические основы специальной физической подготовки велотуристов, формы и методы подготовки к различным по сложности велопоходам, взаимосвязь с другими организационно-методическими формами физического воспитания. Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», изучающим учебную дисциплину «Спортивно-оздоровительный туризм», а также всем занимающимся велотуризмом и желающим активно путешествовать на велосипеде.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Станислав Махов

## Специальная физическая подготовка в велотуризме

### Введение

Всякое средство передвижения даёт свободу, и чем совершеннее это средство, – тем больше свободы. Велосипедный туризм, по определению, путешествия на велосипеде. Но, путешествия бывают разные: одно дело проехать от дома до дачи и совсем другое – вокруг света; можно ехать в сопровождении автобуса и останавливаться в гостиницах, а можно десять дней преодолевать безлюдье и ночевать в палатке. Велотуризм самый выгодный способ путешествовать – максимальная отдача при умеренных затратах.

Теперь стоит прояснить другой вопрос – чем отличается велосипедный туризм от прочих видов туризма? В чем его преимущества и недостатки?

Во-первых, велосипедный туризм позволяет преодолевать за поход очень большие расстояния. Только в автотуризме расстояния больше, но в этом случае вы ограничены в выборе дороги возможностями транспортного средства, лишены контакта с природой. Велосипед же позволя-

ет наслаждаться быстрой сменой впечатлений и посмотреть огромный район не мешая при этом ощущать каждый метр дороги, каждое дуновение ветерка.

Во-вторых, как уже было упомянуто выше, высокая скорость велотуризма обеспечивает быструю смену впечатлений. В велосипедном походе вы можете один день пробиваться через снега среди высоких вершин, на следующий загорать у теплого моря, потом идти сквозь густой лес через многочисленные броды, а через два дня ехать по сухой полупустыне, где до далекого горизонта не единого деревца. Пешеходники и горники могут упрекнуть велотуристов, мол вы никогда не увидите те места, где бываем мы. Но это не так, ничто не мешает доехать до интересного, не проходимого на велосипеде, участка, а дальше сделать на один два дня пешеходную радиалку. Таким образом, можно сходить хоть на Эльбрус. И в то же время велосипед позволяет добраться до таких мест, куда на машине проехать невозможно в силу плохой дороги, а пешком дойти нельзя в силу их удаленности. Примером может служить Тоджинская котловина в Восточном Саяне. В общем, для велосипедного туризма нет недостижимых мест.

В-третьих, если другие виды туризма ограничены в выборе района (в горный поход нельзя ходить на равнине, в водный поход нельзя сходить в пустыню), то для велотуризма доступны все районы: Памир и Чукотка, Кавказ и пустыни Средней Азии, Кольского полуострова и монгольские степи.

Кроме того, велотуризм — всесезонный вид туризма. В велопоходы можно ходить и зимой и летом, и весной и осенью. Очень интересные зимние маршруты проходят в районе Таймыра и Прибайкалья. Весной интересно сходить в цветущую пустыню, а осенью насладиться отличной погодой на Кавказе.

Для велосипедного туризма характерны быстрые динамичные походы с разнообразными препятствиями, частая смена впечатлений и большие покрываемые расстояния. Велосипедные походы могут проходить практически в любом районе и в любое время года. Велосипедный поход позволяет достичь тех мест, которые недостижимы иным образом в силу своей удаленности. Недаром велосипедным туризмом занимаются от мала до велика.

# Глава 1

## Отличительные особенности велотуризма

Об особенностях велосипедного туризма следует начинать говорить с обозначения самого слова велосипед. Именно благодаря «быстрым ногам» в нормативах протяженности походов по различным видам туризма велосипедный превосходит такие виды, как пешеходный, лыжный, горный и водный от 1,7 до 6,9 раза, причем, меньшие значения относятся к походам I категории сложности, а большие – к сложным походам V категории. Это указывает на масштабность велотуризма. Однако протяженность маршрута не является главным критерием в оценке сложности велосипедного похода. Нитку маршрута принято определять по «Перечню классифицированных туристских маршрутов». В тех случаях, когда нитка отличается от эталонной, нужно набрать такой комплект естественных препятствий, чтобы он был аналогичным какому-либо эталонному маршруту. В перечень этих препятствий входит протяженность пути по дорогам с естественным покрытием, а также характер этого покрытия, а для горных районов – определенное количество перевалов. Классификация маршрутов направлена на постепенное совершенствование мастерства при условии обеспечения без-

опасности походов.

Одной из главных особенностей велотуризма является то, что груз необходимо перевозить на багажниках. Грузоподъемность одного велосипеда (без туриста) в походе, как правило, находится в пределах 20–30 кг, и только в отдельных случаях может достигнуть 50 кг и более. На тех участках дорог, где ехать или везти груженный велосипед тяжело или опасно, груз переносят как обычный рюкзак.

Понятие «техническая подготовка» велосипедиста включает, прежде всего, посадку, технику педалирования и умение преодолевать, не сходя с велосипеда, различные препятствия (неширокую, но глубокую рытвину, бревно или бровку тротуара, крутой спуск, трамвайные рельсы, ручьи и т. д.).

Не отличающийся физической подготовкой, но обладающий высокой техникой езды велотурист, как правило, быстрее достигнет цели на сложном участке дороги по сравнению с сильным физически но неподготовленным товарищем. Чтобы достичь высокой техники езды, нужно много ездить по лесным дорогам, тренировать внимание, овладевать техникой педалирования.

Под техникой педалирования понимают способность велосипедиста развивать большую частоту вращения педалей (100–120 об/мин) при относительно спокойном внешнем состоянии, туловище при этом не должно совершать лишних движений, но и не должно быть сильно закрепощено. На подъемах желательно использовать массу своего тела при на-

жиме на педаль, для чего следует ехать стоя, при этом другая нога в это время совершает подтягивающее усилие. Такой способ называется «танцовщица» и требует наличия туклипсов, иначе подтягивание педали не получится.

Сочетание нажатия на педаль и подтягивание снижает утомляемость, повышает скорость движения и характеризует классность велосипедиста. Наличие туклипсов помогает в тех случаях, когда надо на ходу подбросить велосипед или заднее колесо для того, чтобы преодолеть препятствие, например, яму или бревно. На крутых спусках нужно максимально сдвинуться назад и пользоваться обоими тормозами. Предела совершенствования техники владения велосипедом нет.

Одной из особенностей велопохода является то, что выбор места для привалов и ночлегов имеет значительно больший диапазон, чем в других видах туризма. Этому могут возразить только автомототуристы и водники. Но как бы там ни было, мобильность велосипеда выше, чем мотоцикла (тем более автомобиля) или любого средства для водных походов. В любую минуту велотурист при необходимости может превратиться в туриста-пешеходника, ведущего или переносящего через препятствие велосипед. Поэтому и места для кратковременного отдыха или ночлега, как правило, выбирают не вблизи дороги, а на расстоянии до 1–2 км от нее, а иногда и более посредством осмотра местности или опроса местных жителей.

Особенности топографии и ориентирования в велосипедном туризме по сравнению с другими видами (кроме автотуризма) состоят, в основном, в том, что при планировании маршрутов приходится пользоваться мелкомасштабными картами в виде атласов автомобильных дорог (М 1:1 600 000 – 1:4 000 000) и туристскими схемами преимущественно без указания масштаба, но находящегося в пределах М 1:250000– 1:400000. Однако, как правило, походы высших категорий сложности проходят по таким участкам дорог, которых в атласах или схемах нет. Для таких участков нужны крупномасштабные карты, так как на развилках дорог или троп никаких указателей не бывает и ориентирами являются хребты, вершины, реки и ручьи. Большой помощью при прохождении таких участков являются отчеты предыдущих групп и подробный опрос людей, знающих этот район.

Значительным моментом в велотуризме является то, что велотуристы прокладывают свои маршруты вблизи населенных пунктов, поэтому нет необходимости от начала до конца везти весь запас продуктов с собой. Можно пополнять продуктовый запас по мере движения.

Велотуристы меньше, чем туристы других видов, влияют на природу по той причине, что используют для продвижения уже накатанные тропинки, местные дороги и т. п., а также велосипед является экологически чистым видом транспорта.

У путешественников на велосипеде расширяются возмож-

ности культурной программы, так как велосипедист может без больших временных затрат свернуть с маршрута, посетить то или иное интересное место или природные памятники.

Освоить управление велосипедом может практически любой человек. В настоящее время при отсутствии значительных физических нагрузок роль велосипеда колоссальна. При педалировании в работу включаются многие мышцы тела, особенностью велосипедных нагрузок является их плавность, динамичность. Велосипедные прогулки выходного дня прекрасно снимают стрессовые напряжения.

Особо следует остановиться на семейном велотуризме. Пожалуй, ни в одном виде туризма нет такой возможности путешествовать с детьми, как в велосипедном туризме. Существует много приспособлений для этих целей, это дополнительные сиденья, тандемы, веломобили и др. Буквально с одного года можно брать малыша в путешествие, для школьного возраста это прекрасный способ общения родителей с детьми. Нужно отметить, что ни в одном виде туризма нет такой численности пенсионеров, как в велотуризме, очень часто встречаются люди 60 лет и более. На отлично отлаженном велосипеде человек даже в таком возрасте способен пройти маршруты в 1000 и более километров. Среди всех видов туризма на долю велотуризма сегодня приходится наименьшее число несчастных случаев. При каких-либо осложнениях на маршруте велотуристы могут быстро вызвать по-

мощь, либо доставить пострадавшего в населенный пункт.

## **Глава 2**

# **Основы планирования тренировочного процесса**

Чтобы отправиться в многодневный поход, велосипедист должен уметь садиться на груженный велосипед и сходить с него, ездить с грузом при ветре, под дождем, по грунтовым и лесным дорогам, уметь преодолевать элементарные естественные препятствия. Однако этого мало. Если пойти в поход с одним этим умением, может оказаться, что сильный молодой мужчина, который едва ли не впервые за сезон сел на велосипед, в походе «ведет себя» намного хуже хрупкой девушки, до этого несколько месяцев тренировавшейся. А какими должны быть тренировки? Все зависит от того, какие цели человек преследует в велотуризме. Если оздоровительно-познавательные, и его не заботит, какой спортивный разряд ему присвоят после участия в очередном походе, какой категории сложности будет маршрут, лишь бы он был интересным; если путешествие проходит по району со спокойным рельефом, и турист предпочитает умеренный темп, ему достаточно общеукрепляющей физической подготовки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.