

2. Ратов А.М. Динамічна робота м'язів у спеціальній підготовці лижника-гонщика. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ.: Олімпійська література, 2001. №2-3. С. 32-34.

3. Muller M., Ebert C., Senner V. Approach for a realtime training feedback algorithm in skiing. In Proceedings of the 4th International Congress on Science and Skiing. 2007: 47.

4. Spitzenpfeil P., Niessen N., Rienacker N., Hartmann U. Evaluation of a specific training device in alpine skiing. Science and Skiing III. 2005: 204215.

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ ВЕЛОСИПЕДУ ДЛЯ ПОХОДІВ

**Марина ПРУДНІКОВА, к.фіз.вих., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі розглядається підбір рами, підбір діаметру коліс, підбір гальмівної системи, підбір велобагажнику для походів.

**Ключові слова:** велосипед, похід.

**Вступ.** Велосипедний туризм є одним з найбільш популярних та доступних видів активного відпочинку. Для занять цим видом необхідно тільки бажання і велосипед, а маршрут і фізичне навантаження підбираються відповідно до категорії складності.

**Мета дослідження** – проаналізувати складові частини велосипеда для походу. **Завдання дослідження:** вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Матеріал і методи дослідження.** Використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури. Аналітичний огляд спеціальної літератури дозволив визначити особливості параметрів велосипеда в поході.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В велопохід може відправитися будь-яка здорова людина, але від того як правильно ви підберете свого «залізного коня» залежить результат і емоційне задоволення після пройденого маршруту. Як відомо велосипед складається з рами, основних вузлів і навісного обладнання. Для підбору велосипеда необхідно знати свій зріст і довжину руки, потім за допомогою таблиці підібрати розмір рами, довжину виносу та кривошипів (табл. 1).

Також необхідно правильно встановити висоту сидла, керма та підібрати діаметр коліс, покришки (рис. 1а). На теперішній час виробляють колеса діаметром 26", 27,5", 28". Вибір діаметру коліс для велопоходу все ще є предметом полеміки і суперечок. Далі підбираємо покришки, різновиди представлені на рисунку 1 (б). Потім вибір падає на передню вилку, вона може бути жорстка або амортизована. Амортизована вилка зменшує стомлюваність

рук і плечового поясу, але водночас зменшує інформативність керма, трохи ускладнює керуваність і тому передній підвіс має бути в міру жорстким.

Таблиця 1

Таблиця параметрів підбору велосипеда

|                    |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Зріст, см          | 145-160 | 152-170 | 163-178 | 158-183 | 173-191 | 183-193 | 188-201 | 196-208 |
| Розмір рами, дюйми | 13-14   | 15-16   | 17      | 18      | 19      | 20      | 21      | 22      |
| Довжина руки, см   | 42-51   | 50-53   | 52-57   | 56-65   | 57-64   | 60-66   | 64-70   | 67-74   |
| Довжина виносу, мм | 80-100  | 80-100  | 100-110 | 100-120 | 100-120 | 100-120 | 120     | 120     |
| Довжина кривошипів | 170     | 170     | 175     | 175     | 175     | 175     | 175     | 175     |



Рис. 1. Параметри велосипеда (а) та види покришок (б)

Н–висота рами; L– база велосипеда; D –зовнішній діаметр колеса; а–кут нахилу рульової колонки; Н1– висота сидла; Р– висота руля

Велосипед для походів має бути якомога легшим, тому навісне обладнання грає вагомую роль. Воно ділиться на чотири основних рівня: початковий, середній, професійний та елітний. Для велопоходів найбільше підійдуть останні три рівня (рис. 2).

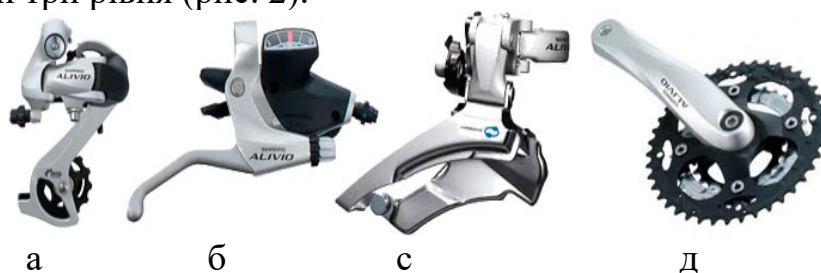


Рис. 2. Навісне обладнання для велосипеда (а – задній перемикач швидкостей; б – ручка гальма з пристроєм перемикання передач; с – передній перемикач швидкостей; д – правий кривошип з трьома зірками)

І пам'ятайте, все те, що навантажено на велосипед, Вам доведеться не тільки везти, а й у деяких випадках тягнути на собі, разом із велосипедом, тому під час вибору комплектації, намагайтеся оптимізувати вагу і функціональність.

Про гальмівну систему проведено багато розмов, бесід, суперечок. Отже, дуже коротко переваги і недоліки: дискові гальма – розміщення ротора і всього

гальмівного механізму на осі колеса, тобто досить високо над поверхнею землі. Вода, бруд, сніг та інші агресивно налаштовані склади на ротор практично не потрапляють і гальмуванню не заважають; V-брейк – легкість установки, простота обслуговування і регулювання (рис. 3).



**Рис. 3. Два типи гальмівної системи на велосипеді (а – диск; б – V-брейк)**

Далі, основний вантаж перевозиться у рюкзаку (він же велоштани), який закріплений на багажнику велосипеду. Основна вимога до велобагажника – це здатність витримати 25 кг. Вибирати краще суцільнозварні, розбірні моделі менш надійні. Під час вибору багажника потрібно переконатися в надійності кріплення велорюкзака (велоштанів) (рис. 4).



**Рис. 4. Велобагажник (а) та велорюкзак (велоштани) (б)**

**Висновки.** Робимо висновки від представленого вище. Велосипед для походу повинен складатися з наступного: алюмінієва рама; бажано переднє дискове гальмо – краще гальмує в бруд; задній перемикач на 8 швидкостей; колеса з подвійним ободом і міцними спицями; 3 зірки на системі (правий кривошип); амортизована вилка – хід не більше 100 мм з масляним демпфером; крила; троси; сидло, педалі та інше – типи і моделі за бажанням.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на визначення роботи серцево-судинної системи велотуристів у поході 1 к.с.

#### **Список використаної літератури.**

1.Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів. Монографія. Харків: ЧП «Стиль-Іздат», 2015. 418 с.

2.Пруднікова М.С. Особливості, проблеми та перспективи розвитку екстремального виду велосипедного спорту (BMX). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х. , 2013. С 112–116.

3.Пруднікова М.С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.