

План конспект заняття гуртка «Велотуризм»

Дата: 24.11.2025 р.

Керівник гуртка: Благун О. Ю.

Тема: Основи техніки руху на велосипеді

Мета: ознайомитись із правильною посадкою велосипедиста, технікою ефективного педалювання та перемикання передач. Розібрати основні помилки при гальмуванні та поворотах. Навчитись безпечно долати перешкоди та рухатись у колоні.

Тип уроку: вивчення та закріплення навчального матеріалу.

Форма проведення: лекція з елементами демонстрації та інтерактивна бесіда.

Наочність та обладнання: велосипед, шолом, ілюстрації (схеми посадки, траєкторії поворотів), дорожні конуси (для демонстрації), комп'ютер/проектор.

1. Організаційний момент

1.1 Привітання. Перекличка. Перевірка домашнього завдання.

2. Хід роботи

2.1 Формування мети та завдання заняття:

Сьогодні ми поговоримо про те, як правильно керувати велосипедом, щоб поїздка була не лише швидкою, а й безпечною та менш виснажливою.

Дізнаємося, чому висота сидла — це критично важливо, як правильно гальмувати, щоб не перелетіти через кермо, та як входити в круті повороти. Розглянемо техніку перемикання передач, щоб не псувати ланцюг та економити сили. Також поговоримо про сигнали, які велосипедисти подають один одному в групі.

2.2 Мотивація навчальної діяльності та актуалізація опорних знань:

Правильна техніка їзди — це запорука того, що в поході ви проїдете 50–60 км і наступного дня зможете встати з ліжка без болю в колінах. Знання про розподіл ваги тіла допоможуть уникнути падінь на спусках та слизькій дорозі. Велотуризм — це командний вид спорту, і ваша передбачуваність на дорозі гарантує безпеку всієї групи.

- *Як ви вважаєте, яка найпоширеніша помилка початківців при налаштуванні велосипеда? (Занадто низько опущене сидло, через що швидко втомлюються ноги).*
- *Яким гальмом треба користуватися активніше: переднім чи заднім? (Переднім, але з розумом. Ефективність переднього гальма становить близько 70%, але на сипучому ґрунті треба бути обережним).*
- *Чому не можна перемикати передачі, коли ви сильно тиснете на педалі під гору? (Це призводить до швидкого зносу ланцюга та зірок, а іноді й до поломки перемикача).*

2.3 Вивчення нового матеріалу, первинне закріплення та корекція знань.

А тепер розберемо техніку руху детальніше.

1. Посадка велосипедиста Правильна посадка — основа всього. Вона залежить від типу велосипеда, але для велотуризму існують загальні правила.

- **Висота сидла:** Коли п'ятка стоїть на педалі в нижньому положенні, нога має бути повністю випрямлена. При педалюванні (коли на педалі стоїть

передня частина стопи) нога в нижній точці має залишатися трішки зігнутою.

- **Положення корпусу:** Спина має бути нахилена під кутом приблизно 45 градусів (для МТБ). Руки трохи зігнуті в ліктях — вони працюють як амортизатори. Ніколи не їдьте з повністю випрямленими ("замкненими") ліктями — це шкідливо для суглобів і погіршує керуваність.

2. Техніка педалювання (Каденс) Багато початківців крутять педалі повільно, але з великим зусиллям. Це помилка.

- **Каденс** — це частота обертання педалей. Оптимальний каденс для туриста — 80–90 обертів за хвилину.
- Краще їхати на легшій передачі та крутити швидше, ніж "ламати" важку передачу. Це береже ваші колінні суглоби та дозволяє їхати довше, не втомлюючись.
- Стопа має стояти на педалі своєю передньою, найширшою частиною (основою пальців), а не серединою стопи чи п'ятою.

3. Гальмування Гальма — це не тільки спосіб зупинитися, це засіб контролю швидкості.

- **Переднє гальмо:** Основне гальмо. При гальмуванні вага переноситься вперед, завантажуючи переднє колесо, тому воно має краще зчеплення.
- **Заднє гальмо:** Допоміжне. Використовується для підгальмовування, стабілізації на спусках або на дуже слизьких поверхнях (пісок, лід), де блокування переднього колеса призведе до падіння.
- **Правило ваги:** Чим інтенсивніше ви гальмуєте, тим більше ви повинні змістити корпус назад (за сидло), щоб не перекинутися через кермо.

4. Техніка поворотів У повороті діють відцентрові сили. Щоб не впасти:

- Знижуйте швидкість **до** входу в поворот, а не в самому повороті.
- **Положення педалей:** Внутрішня педаль (та, що ближче до повороту) має бути піднята **вгору**, а зовнішня — опущена вниз. Вагу тіла переносимо на зовнішню (нижню) педаль. Це "втискає" покриття в дорогу.
- Дивіться туди, куди хочете їхати (на вихід з повороту), а не під колесо.

5. Перемикання передач

- Перемикайтеся заздалегідь. Бачите гору — вмикайте легшу передачу до того, як швидкість впаде.
- Послаблюйте тиск на педалі в момент перемикання. Ланцюг перейде м'яко і тихо.
- Уникайте "перекоосу ланцюга" (наприклад, велика зірка спереду і велика ззаду).

Запам'ятайте! При їзді в групі (колоні) найважливіше — це попередження. Використовуйте голосові команди та жести:

- Піднята рука вгору — "Увага / Зупинка".
- Рука вказує на яму — "Перешкода" (зліва чи справа).
- Витягнута вбік рука — "Поворот". Ніколи не робіть різких маневрів, не переконавшись, що це безпечно для тих, хто їде позаду.

Підсумки заняття

Сьогодні ми розібрали основи керування велосипедом. З'ясували, що правильна посадка та високий каденс зберігають здоров'я колін. Навчилися теоретично правильно входити в повороти (внутрішня педаль вгору!) та ефективно користуватися переднім гальмом, зміщуючи вагу назад. Також ми нагадали собі про важливість комунікації в групі, адже безпека — понад усе.

Домашнє завдання

1. Перевірити вдома висоту сидла на своєму велосипеді та скоригувати її за правилом "прямої п'ятки".
2. Відпрацювати на безпечному майданчику вправу "Сюрпляс" (спроба втримати рівновагу на велосипеді, що стоїть або рухається дуже повільно).