

Мусієнко І. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ТИПІВ ВЕЛОСИПЕДІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ **ВІД УМОВ МАРШРУТУ**

Анотація. Розкрито ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту. Встановлено, що для досягнення максимальної ефективності важливо обирати тип велосипеда в залежності від типу доріг, на яких планується заїзд.

Ключові слова: велосипеди, велосипедний спорт, гірський велосипед, змагання, типи велосипедів, хардтейл велосипед, шосейний велосипед.

Вступ. Велосипедний спорт – це рушання з використанням транспортного засобу (велосипеду), який рухається завдяки м'язовій силі людини. Велосипедний спорт, а точніше декілька з його видів, є олімпійськими видами спорту [1].

Системо-утворюючим фактором спорту є змагання, що визначають систему організації, методики і підготовки спортсменів. Спортивні змагання дозволяють оцінити дієвість організаційних і матеріально-технічних основ підготовки та відбору спортсменів, ефективність системи підготовки фахівців, результативність науково-методичного забезпечення.

Сьогодні велосипедний спорт існує в дисциплінах олімпійського та професійного спорту. Їзда на велосипеді по рівній або пересіченій місцевості з подоланням підйомів і схилів різної крутизни і рельєфу залучає до роботи великі групи м'язів і позитивно впливає на розвиток і зміцнення основних функціональних систем, в першу чергу на серцево-судинну і нервову системи. Різноманітні умови занять на велосипеді сприяють всебічному фізичному розвитку та підвищення рівня фізичної підготовленості [5].

Велосипедний спорт стрімко розвивається починаючи з 60 років ХХ сторіччя. Для будь якого розвитку необхідна матеріальна база. У випадку велосипедного спорту це по-перше, спортивне обладнання (нові види велосипедів), а по-друге, спортивні споруди або середовище для тренувань та змагань. Під середовищем мається на увазі природне або штучне середовище – дороги або шосе, гірські схили, лісні тропи [3].

Нині у світі налічується понад 1,6 мільярдів велосипедів [2].

Модернізація спортивного обладнання дає можливість значно підвищувати рівень спортивних досягнень у велосипедному спорті [4].

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

У сучасному світі велосипед став не лише засобом транспорту, а й популярним видом спорту. З розвитком інфраструктури для велосипедистів зростає популярність цього виду транспорту, що ставить перед фахівцями завдання дослідження ефективності різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту.

Однією з ключових проблем, які потребують дослідження, є визначення того, які типи велосипедів найбільш ефективні на різних типах доріг та умовах маршруту. Деякі велосипеди можуть бути оптимальними для міських вулиць з гладкою дорожньою поверхнею, тоді як інші можуть показати кращі результати на пересічених місцевостях або гірських маршрутах.

Мета дослідження: розкрити ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглянемо ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту:

1. Шосейний велосипед.

Ефективність на асфальті. Шосейні велосипеди призначені для швидкості та дальності на гладкому асфальті. Вони легкі, мають тонкі шини та жорстку раму, що дозволяє їм розвивати великі швидкості.

Неефективність на бездоріжжі. Оскільки шосейні велосипеди не призначені для нерівного ґрунту, вони можуть бути менш ефективними на бездоріжжі або по пересіченій місцевості.

2. Гірський велосипед.

Ефективність на бездоріжжі. Гірські велосипеди мають амортизацію, широкі шини з глибоким протектором та міцну раму, що робить їх ідеальними для катання по бездоріжжю та пересіченій місцевості.

Неефективність на гладкому асфальті. Через свою конструкцію гірські велосипеди можуть бути менш швидкими на гладкому асфальті порівняно з шосейними велосипедами.

3. Хардтейл велосипед.

Ефективність на легкому бездоріжжі. Хардтейли (велосипеди з амортизацією лише спереду) можуть бути ефективними на легкому бездоріжжі, де потребується додатковий комфорт та контроль.

Неефективність на складних трасах. На дуже пересіченому бездоріжжі хардтейли можуть бути менш ефективними порівняно з повноприводними гірськими велосипедами.

Висновки. Для досягнення максимальної ефективності важливо обирати тип велосипеда в залежності від умов маршруту, на якому планується заїзд.

Врахування особливостей кожного типу велосипеда допоможе поліпшити результативність заїздів.

Перспективи подальших досліджень: дослідження впливу рівня фізичної підготовленості велосипедиста на ефективність використання різних типів велосипедів.

Список використаної літератури

1. Дворова О. А. Вплив велосипедного спорту на студентів. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доп. XX Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених : у 2-х т., м. Київ, 1–3 квіт. 2020 р. / ред. кол. : В. М. Ісаєнко та ін. Київ : Національний авіаційний університет, 2020. Т. 2. С. 306–308.
2. Кічук А. І. Велосипед та його користь для здоров'я. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді* : зб. мат. X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнародною участю. Одеса : Одеська національна академія харчових технологій, 2017. С. 24–25.
3. Оката І. О. Поява нових спортивних споруд у зв'язку з розвитком велоспорту. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*. 2011. Вип. 28. С. 395–399.
4. Ткаченко В. Визначення оптимальної посадки велосипедистів для гонки з роздільним стартом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2012. Вип. 14. С. 122–127.
5. Фіщенко Л. М., Краснянський К. В. Організаційні основи проведення змагань у велоспорті. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : XVI Міжнар. наук.-практ. конф. 2016. С. 228–231.