

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр технического творчества»



Методическая разработка занятия по теме:

« Особенности детского мотокросса »

Разработал:
педагог д/о
Хайков Роман Игоревич

С самого детства многих ребят привлекает скорость, экстрим и преодоление препятствий. Все это воспринимаются детьми, как вызов. Занятия мотокроссом – верный способ утолить жажду спортивных достижений, провести время с большой пользой и интересом.

Мотокросс один из самых сложных и зрелищных технических виды спорта. Мотокросс – очень популярный вид мотоспорта, который обрел поклонников по всему миру. Это одно из направлений в мотоциклетном спорте, цель которого – преодоление естественных препятствий и гонки по бездорожью.



Самым юным мотогонщиком, девчонкам и мальчишкам, всего по 4 года. Уже с этого возраста можно начинать пробовать водить мотоцикл и запастись детской мотоэкипировкой. Тренировки по мотокроссу могут быть направлены на профессиональную подготовку будущих чемпионов или просто быть источником захватывающих впечатлений.



Трасса для мотокросса

- Трасса для занятий и соревнований по мотокроссу состоит из прямых, поворотов, различных трамплинов, спусков и подъёмов. Трасса может быть из различных грунтов таких как: песок, земля, накатанный снег. Она должна быть замкнутая, кольцевая, иметь длину до 3 км и ширину около 5 м.



Что такое детский мотокросс?

Для детей мотокросс — увлекательная езда на внедорожном мотоцикле по трассам с естественными и искусственными препятствиями в виде крутых подъёмов, спусков, поворотов, и трамплинов.

Дети могут принимать участие в официальных соревнованиях уже с восьми лет. За успехи юным ребятам присваиваются I, II, или III спортивные разряды. Среди детей соревнования проводятся по следующим классам:

класс 65 – мальчики и девочки в возрасте 8-12 лет;

класс 85 – мальчики, девочки 11-14 лет;

класс 125 – ребята старше 14 лет.



Стоит ли отдавать ребенка на мотокросс?

Начинать обучение можно с четырех лет. Однако нужно учитывать особенности детского мотокросса, чтобы понимать, подходит ли этот спорт для вашего малыша. Убедитесь, что малышу интересны мотоциклы, он не боится звука двигателя, уверенно катается на велосипеде и умеет держать баланс. Если это не так, тренировки по детскому мотокроссу будут настоящим испытанием и стрессом для вашего чада.

Желание ребенка заниматься мотокроссом,

должно сочетаться с достаточной физической подготовкой будущего спортсмена. Имейте в виду:

транспортным средством придется не только управлять, но также поднимать его и толкать.



Мотоцикл и мотоэкипировка

Для занятий мотоспортом самые юные гонщики используют мотоциклы, имеющие объем двигателя 50 куб. см. В них предусмотрено автоматическое сцепление и стандартный переключатель у трансмиссии. Через несколько лет ребята пересаживаются на более профессиональную спортивную технику. Мотоцикл должен соответствовать росту ребенка, чтобы гонщик мог беспрепятственно доставать до земли ногами, и ему было удобно управлять транспортным средством.



Не нужно экономить на безопасности – экипировка для мотоциклетного спорта необходима уже на первых занятиях. Она включает шлем, удобные ботинки, специальные штаны, защитные очки и перчатки, а также другие аксессуары.

- специальный кроссовый шлем;
- защитные очки;
- защита для шеи;
- кроссовые штаны;
- наколенники и налокотники;
- специальные защитные перчатки;
- кроссовые мотоботы или ботинки.



Чему учат на занятиях мотокроссом?

Занятие в секции мотокросса проходят круглогодично: зимой спортивная техника переобувается в зимнюю шипованную резину.

Спортивные тренировки проводятся на специально подготовленной площадке. Занятия включают целый комплекс упражнений, которые помогают развить координацию, гибкость и выносливость. Все эти качества важнейшие составляющие успеха в мотокроссе. Например, они пригодятся для правильного балансирования и группировки в случае падения.

На занятиях ребенка учат разбираться в механизме мотоцикла, знакомят с техникой безопасного преодоления препятствий на мотоцикле, езде по пересеченной местности, прыжкам на мотоцикле и прочим необходимым умениям и трюкам.

Не имеет значения, детский мотокросс – это начало спортивной карьеры ребенка или тренировки «для себя». Главная особенность детского мотокросса в том, что на занятиях юный спортсмен получает отличную физическую подготовку, развивает самые разные навыки и учится бороться со своими страхами.



Программа начального уровня подготовки по мотокроссу включает в себя:

- Отработка правильного обращения со всеми рычагами управления мотоциклом. Определение правильной посадки и стойки на мотоцикле.
- Движение и остановка в заданном месте с использованием сцепления, тормозов и включением нейтральной передачи.
- Отработка торможения после разгона передним тормозом, затем задним тормозом, торможение двигателем, затем комбинировано-передним, задним тормозом и двигателем.
- Определение местоположения ученика на мотоцикле в момент: разгона, поддержания скорости с ровным газом, торможения, входа в поворот, прохождения поворота.
- Отработка переключения передач вверх-вниз. Контроль взаимодействия с рычагами управления. Езда по удлиённому кругу на 2 и 3 передаче.
- Отработка элементов: змейка, восьмерка, езда по кругу диаметром 15м, по квадрату 20*20м.

- Отработка участка трассы 60м (яйцо — один поворот по малому радиусу, другой поворот по дальнему радиусу сидя и стоя).
- Преодоление поворотов с упором и с колеёй, преодоление волн.
- Отработка среднескоростных участков трассы на повышенных передачах.
- Отработка старта 30, 50 метров с 1 и 2 передачи.
- Отработка медленной езды на участке 50м (с использованием сцепления, тормозов, баланса).
- Преодоление малых и ровных трамплинов простой конфигурации (на вылете средний ровный газ, средняя стойка, небольшой газ на приземлении).
- Отработка связки поворот — трамплин.
- Отработка элементов на песчаном грунте, преодоление волн с переносом переднего колеса.
- Отработка элементов на скользкой трассе (грязь, трава, бетон).
- Тренировка по всей трассе (1,2 сектора для начального уровня) с использованием большинства элементов управления мотоциклом.

Спасибо за внимание!

