**Фигурное вождение велосипеда: как приручить двухколесного друга**

Начну с того, что прежде чем сажать детей на велосипед, необходимо, чтобы они усвоили три базовых правила. Их в своё время мне подсказали велоспортсмены. Правила эти очень простые.

Во-первых, садясь на велосипед, дети должны использовать средства защиты — шлем (обязательно), а также наколенники и налокотники (крайне желательно). Мы также используем ещё и перчатки. С защитой всё понятно. Это — безопасность наших детей.

Шлем должен быть подогнан по размеру, плотно застегиваться, а не болтаться на голове.

Во-вторых, научите детей правильно регулировать велосипед под себя. Посадка очень важна. При неправильной посадке контролировать велосипед становится намного сложнее. Правильная посадка достигается регулировкой высоты седла. Для этого ребёнок должен сесть в седло, опустив одну ногу, а второй — встав на педаль. Нижняя нога не должна сгибаться. Если она согнута — седло слишком низко, нужно его поднять. Если, чтобы дотянуться до земли, нужно встать на цыпочки — седло слишком высоко, опустите его.

В-третьих, прежде чем приступать к выполнению фигур, нужно научиться пользоваться тормозами. Велосипеды бывают оборудованы тормозами трёх типов — ручными, ножными и комбинированными.

Ножные — самые простые. Прокрутил педали назад — велосипед затормозил или остановился.

Если велосипед оборудован ручными тормозами, то ребёнок должен знать, что правый тормоз блокирует заднее колесо, левый — переднее. И поэтому он должен чётко понимать, что, блокируя переднее колесо на большой скорости (нажимая на левый тормоз очень резко), он рискует вылететь из велосипеда и больно удариться или даже получить травму.

На велосипеде с комбинированными тормозами есть и ручной, и ножной тормоз, и можно пользоваться тем, который удобнее.

На «Безопасном колесе», как правило, есть велосипеды со всеми тремя типами тормозов.

Выступая на «Безопасном колесе», выбирайте велосипед с тем типом тормозов, на котором тренировались и к которому привыкли. Если вы никогда не ездили на велосипеде с ручными тормозами, то на конкурсе вы только подведёте себя и команду. Но если вы всё время тренировались на велосипедах именно с ручными тормозами, то и в конкурсе нужно ехать на них.

Теперь, собственно, об упражнениях. Как ни банально это звучит, педагоги из регионов часто жалуются, что у них нет нормальных условий для подготовки к «велосипедным» станциям — фигурному вождению и вождению велосипеда в автогородке. Да, в регионах зачастую нет ни автогородков, ни велоплощадок, но научить детей мастерскому владению велосипедом можно и используя подручные средства.

Для получения первоначальных навыков, в принципе, не нужны даже препятствия. Дети сами могут придумать упражнения, развивающие равновесие, «чувство велосипеда». Это могут быть различные движения, управление велосипедом одной рукой, в паре, четвёркой и т.п. Я советую не меньше месяца просто учить детей владеть велосипедом. И только когда ребёнок в достаточной мере научился владеть велосипедом, можно переходить к препятствиям.

Мы в Татарстане, кстати, тоже используем подручные средства. Отлично подходят пластиковые бутылки из-под воды. Мы насыпаем в них песок и расставляем из них фигуры. Можно использовать металлические шайбы, мячики, рейки, конусы, доски разного размера, из которых можно соорудить различные дорожки, и т.п. Я знаю некоторых педагогов из регионов, которые именно так и занимаются с отрядами ЮИД в сельских школах, мастеря своими руками различные фигурные препятствия и даже светофоры на уроках труда, во время работы кружков.

Используя эти фигуры, можно проводить различные эстафеты, устраивать конкурсы. Дети азартны и им нравится соревноваться с товарищами. Но всё это — только после того, как они научились владеть велосипедом.

И ещё одно важное замечание. Дети должны знать устройство велосипеда и уметь устранять мелкие неполадки — накачать спустившее колесо, поставить на место слетевшую цепь и т.п. Я считаю, что если ты любишь велосипед, это твоё транспортное средство: обращайся с ним бережно, но умей ремонтировать. Тогда он станет тебе настоящим другом.