



УДК 796.61

ВЕЛОСПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры Физического Воспитания и Спорта

Нуртдинова Элина Марселевна

студент

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В настоящей статье определены преимущества велоспорта и возможности его использования как средства физического развития и укрепления здоровья молодежи. Автором доказано, что данное средство может быть весьма эффективным для молодых людей для их оздоровления и общего укрепления организма. Для определения возможностей велоспорта как средства физкультуры для молодежи было осуществлено реферирование современных научных публикаций по теме исследования и обобщены полученные материалы.

Ключевые слова: велоспорт, физкультура, молодежь, здоровье, оздоровление, физическое развитие.

Введение. По данным исследований Е.А. Челноковой, можно сказать, что наблюдается негативная тенденция ухудшения здоровья молодого поколения [3]. В связи с тем, что молодое поколение составляет основу развития «общества будущего», важность укрепления здоровья и физического развития категории лиц в возрасте от 16 до 30 лет приобретает стратегически важное значение для нашей страны. Для оздоровления молодежи могут использоваться различные способы и приемы, среди которых одним их эффективных средств является велоспорт.

Методы и организация исследования. Для определения возможностей велоспорта как средства физического развития и укрепления здоровья молодежи было осуществлено реферирование современных научных публикаций по теме исследования и обобщены полученные материалы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Велоспорт в спортивном смысле – это термин, используемый для обозначения гонок на велосипедах. Существует несколько различных типов соревновательного велоспорта, включая шоссейные гонки, велоспорт на треке, BMX и катание на горных велосипедах. Велоспорт является олимпийским видом спорта, а также одним из самых популярных видов спорта в мире.



Тур де Франс, ведущее соревнование по велоспорту, ежегодно собирает от 12 до 15 миллионов зрителей и является крупнейшим спортивным событием в мире.

Езда на велосипеде в любительском смысле считается малотравматичным, здоровым и интересным занятием. Дети любят кататься на велосипеде, потому что это помогает им чувствовать себя независимыми. Подростки используют велосипед, чтобы добираться от дома до места учебы. Взрослые тоже занимаются данным видом спорта в повседневной жизни для осуществления прогулок или как способ добраться до работы.

Нельзя не согласиться с С.В. Першиковым в том, что любой вид спорта оказывает благоприятное воздействие на многие системы организма: способствует развитию мышечной системы, укреплению опорно-двигательного аппарата и костей, развитию сердечно-сосудистой системы, улучшению работы внутренних органов и т.д. Любой вид спорта делает организм человека более здоровым с физиологической и морфофункциональной точек зрения [2].

Как отмечает О. В. Астафьева, значение езды на велосипеде для человеческого организма неоспоримо велико, т.к. такие упражнения не только позволяют добиться желаемых пропорций тела и снизить вес, но и улучшают кровообращение, оказывают благоприятное влияние на сердце, легкие, мозг. Уникальность велоспорта проявляется в том, что он является наиболее доступным для людей разных возрастов. Как известно, дети с раннего детства любят кататься на велосипеде, но и в пожилом возрасте данные занятия также актуальны [1].

В данном циклическом виде спорта, как езда на велосипеде, совершенствуется сердечно-сосудистая система, так как спортивные нагрузки становятся более устойчивыми, сердечная мышца утолщается, увеличивается объем сердца, повышается его сила и работоспособность. Улучшается и качество дыхания, так как при спортивных нагрузках возрастает потребность в кислороде и, следовательно, интенсивнее становится дыхательная нагрузка. Когда мы занимаемся велоспортом, повышается целостность иммунной системы, и наш организм способен противостоять воздействию суровых условий окружающей среды. При занятиях велоспортом увеличиваются коммуникативные ресурсы, человек становится общительнее, счастливее, устойчивее к стрессовым ситуациям.

При этом большинство исследователей сходятся во мнении, что велоспорт – это не только один из самых доступных видов спорта, т.к. не требует специальной подготовки, но и один из тех видов спорта, который может подойти практически каждому, т.к. перечень противопоказаний невелик.

Выбор велоспорта как средства физического развития и укрепления здоровья молодежи объясняется еще и его широкой доступностью. Для езды на велосипеде не требуется сложных тренировок. Развития специальных навыков, она доступна практически каждому. Явных противопоказаний к данному виду спорта также не существует, возрастных ограничений нет.



Кроме того, на сегодняшний день, покупка велосипеда и снаряжения является также необязательной, так как развитие сферы услуг в нашей стране позволяет взять все это на прокат.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило подтвердить возможности использования велоспорта как средства физического развития и укрепления здоровья молодежи. Во-первых, велоспорт подходит для лиц всех возрастов. Во-вторых, он не требует специальной подготовки. В-третьих, он является отличным средством физического развития, т.к. несет в себе большой оздоровительный и общеукрепляющий эффект для организма занимающегося.

Список литературы:

1. Астафьева О. В., Жатикова Д. В. Развитие проектов по производству велосипедов в целях поддержания здорового образа жизни городских жителей // Теория и практика общественного развития. 2021. №8 (162). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-proektov-po-proizvodstvu-velosipedov-v-tselyah-podderzhaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-gorodskih-zhiteley> (дата обращения: 18.02.2023).
2. Першиков С.В., Воронова Н.Н., Гарина Е.В., Егорова Ж.Б. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №6 (184). – С. 58-64.
3. Челнокова Е.А., Житникова Н.Е., Терехина А.Е. Здоровьеобеспечение студентов с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62-3. – С. 44-50.