

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Сабина Нина Александровна

студентка

Институт математики, механики

и компьютерных наук им. И.И. Воровича

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

15 ПРИЧИН НАЧАТЬ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

***Аннотация:** в данной статье описывается польза велосипедного спорта. Авторами также перечисляются преимущества данного вида физической активности.*

***Ключевые слова:** велосипед, велосипедный спорт, профилактика заболеваний, здоровье, физическая активность.*

В последние годы на улицах Ростова-на-Дону заметно выросло число велосипедистов. Среди причин повышения интереса к данному спорту – проведение велопробегов [5], появление велодорожек и велостоянок в различных районах города [4], а также проявление интереса к езде на велосипеде со стороны городской администрации [7].

Многие из нас расценивают велосипед лишь как способ приятного и весёлого времяпрепровождения. Некоторые люди думают, что кататься на нём – удел детей и подростков, не зная, какую пользу велосипед способен принести их организму вне зависимости от возраста. Цель, которую ставят перед собой авторы данной статьи, – сделать регулярное катание на велосипеде более привлекательным для всех людей вне зависимости от возраста и социального статуса. Для

этого ими было изучено положительное влияние езды на велосипеде на организм человека, составлен список доводов в пользу велосипедных прогулок.

1. Регулярные поездки на велосипеде повышают физическую выносливость человека. Будучи аэробным видом деятельности, езда на велосипеде повышает устойчивость организма человека к длительным нагрузкам, в том числе – к нагрузкам в течение рабочего дня, как умственным, так и физическим [6].

2. Катание на велосипеде – отличный способ снятия стресса. Езда требует ровного дыхания, сосредоточения на происходящем вокруг, монотонности движений и общего спокойствия организма [1].

3. Если вы имеете проблемы со сном, велосипед поможет исправить эту проблему. Катание на нём вечером поможет сделать ваш сон более крепким и здоровым, а утренние прогулки разбудят организм, наполнят его энергией [3].

4. Как и любая физическая нагрузка, езда на велосипеде поможет ускорить обмен веществ, улучшит работу желудочно-кишечного тракта. Однако следует помнить, что приступать к тренировкам следует не раньше, чем через час после последнего приёма пищи [3].

5. Одна из главных проблем людей, имеющих сидячую работу, – застой крови в организме, особенно в районе органов малого таза. Поскольку в процессе катания на велосипеде очень активно задействованы крупные мышцы, улучшается кровообращение организма, приходят в норму кровяное давление и пульс. В свою очередь, улучшение кровообращения в органах малого таза у женщин приводит к нормализации менструального цикла [2].

6. Езда на велосипеде – очень затратный вид физической активности, что делает его отличным решением для тех, кто хочет сбросить вес или поддержать его в норме. В среднем, за часовую поездку сжигается около 400 калорий [2].

7. Велосипедные прогулки являются отличной кардионагрузкой, которая способствует укреплению сердечной мышцы. Они также снижают уровень холестерина в крови, препятствуют возникновению бляшек на стенах сосудов, повышают их тонус [1].

8. Регулярные занятия велосипедным спортом, как уже было сказано ранее, улучшают циркуляцию крови в организме, что, в свою очередь, препятствует раннему появлению морщин, повышает тонус кожи, предотвращает её преждевременное старение [3].

9. Катание на велосипеде – отличный способ укрепления мышечного корсета организма. Регулярные нагрузки тренируют мышцы ног, спины, рук [6].

10. Регулярные велосипедные прогулки улучшают координацию, укрепляют вестибулярный аппарат человека [6].

11. При езде на велосипеде лёгкие человека работают в полную силу, особенно во время прогулок на длинные дистанции. Благодаря глубокому дыханию, обеспечивается их полноценная вентиляция, очищение от осевших частиц. Разумеется, для этого необходимо выбирать маршруты, проходящие через парковые зоны, вдали от автомобильных магистралей и промышленных предприятий. В результате тренировок увеличивается полезный объём лёгких, человеку становится легче задерживать дыхание на срок до одной минуты. Этот навык может пригодиться при занятиях другими видами спорта, к примеру, плаванием или дайвингом [3].

12. Катание на велосипеде является прекрасным способом укрепить иммунитет. Регулярные физические упражнения на свежем воздухе позволяют повысить сопротивляемость организма таким сезонным заболеваниям, как грипп, ОРВИ и т. п. [3].

13. Регулярные поездки на велосипеде, особенно в хорошей компании, приносят человеку море позитива, помогают избежать депрессии и плохого настроения [6].

14. Катание на велосипеде, особенно в парковой зоне, благотворно влияет на зрение человека. Во время езды человек следит за дорогой, при этом фокусируется на мелких деталях, переключается с предмета на предмет. В результате такой тренировки глазных мышц повышается острота зрения, снижается риск возникновения заболеваний глаз [2].

15. Велосипедный спорт – лучший способ профилактики варикозного расширения вен. Во время езды кровь активно циркулирует по кровеносным сосудам [6].

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Его очень легко потерять и почти невозможно восстановить в полном объёме. Велосипедный спорт – отличный способ совместить приятное с полезным, а именно профилактику всевозможных заболеваний, важную в любом возрасте, и приятное времяпрепровождение.

По мнению авторов статьи, ошибочно мнение, что велосипед – удовольствие лишь для детей и подростков. Нами известен случай, когда женщина научилась кататься на нём в 35 лет, а в 37 участвовала в велосипедном походе на 500 километров. Главное – желание. Однако следует помнить, что перед тем, как начать заниматься спортом, пусть даже любительским, необходимо получить консультацию врача.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М: Физическая культура и спорт, 1988. – С. 123–127.
2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М: Знание, 1987. – С. 74–77.
3. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. – М., 1986. – 67 с.
4. Велодорожки и велопарковки хотят оборудовать на Большой Садовой в Ростове [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rostov.aif.ru/society/details/velodorozhki_i_veloparkovki_hotyat_oborudovat_na_bolshoy_sadovoy_v_rostove
5. Массовый забег и велопробег в честь Дня России прошел в Ростове [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rostov-gorod.ru/index/news/4/679398/>
6. О пользе и вреде велосипеда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vse-o-zdorovye.ru/o-polze-i-vrede-velosipeda/>

7. Глава администрации Виталий Кушнарев приехал на работу на велосипеде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://161.ru/text/newsline/300382358409216.html>