

ВЕЛОСПОРТ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Ракова А.Ю., студентка 2 курса инженерного факультета

**Научный руководитель – Макаров А.А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: велосипед, велоспорт, движение, здоровье, нагрузка.

В данной работе рассматривается такая спортивная дисциплина как велоспорт, а также его краткая история и влияние на здоровье и сбалансированную деятельность человека.

Одна из значимых проблем на сегодняшнее время – малоактивный образ жизни. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем [1, 2]. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную работу [3, 4, 5]. Очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих укреплению здорового организма [6, 7].

Велосипедный спорт (cycling sport) – уважаемая и популярная спортивная дисциплина, возникновение которой связано с прогрессом технологий. Официальный патент на металлическую конструкцию из двух колес, рамы и сидения получил немецкий барон Карл Дрез в 1818 году. И только через 67 лет, в 1885 году, удалось продемонстрировать двухколесное транспортное средство, уже не имеющее принципиальных отличий от того, которое мы знаем сейчас. Его конструкция окончательно получила передачу на заднее колесо и в разы превзошла своих предшественников по управляемости и устойчивости. За этим событием практически сразу последовали первые международные соревнования.

Велосипедный спорт имеет своего традиционного лидера. Французы – мастера спорта в велоспорте.

Существует четыре больших направлений велосипедного спорта, каждый из которых входит в программу Олимпийский игр:

1. Шоссейные велогонки;
2. Трековые велогонки;
3. Велосипедный мотокросс.
4. Гонки на горных велосипедах.

Ученые различных стран выделяют множество причин, по которым катание на велосипеде является очень полезным для здоровья человека.

Велопрогулка – это простой способ укрепить иммунитет, так как регулярные занятия спортом повышают способности человеческого организма противостоять инфекциям, а прогулки на свежем воздухе только улучшают этот эффект.

Велопрогулка – это кардионагрузка, то есть нагрузка на сердце, которая заставляет сердечную мышцу биться быстрее и перекачивать больше крови, сердце укрепляется, кровь в сосудах не застаивается, поэтому риск развития инфарктов, тромбозов и инсультов тоже снижается.

Велосипед позволяет сочетать нагрузки разной степени сложности, но исключает давление массы всего тела на ноги, в результате значительно снижается риск развития проблем с суставами и сосудами, поэтому такой вид спорта часто рекомендуют тем, у кого есть заболевания опорно-двигательного аппарата [8].

Итак, перечислять положительные моменты, связанные с ездой на велосипеде, можно до бесконечности. Главное запомнить, что велосипед – это здоровье, хорошее настроение и общение с окружающим миром. Наконец, любите природу и чаще используйте велосипед, так как он является самым экологическим транспортом.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.
2. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-

практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

3. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

4. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

5. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

6. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

7. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. –

Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

8. Макаров, А.А. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

CYCLING AS A LIFESTYLE

Rakova A. Yu.,

Key words: *bicycle, cycling, movement, health, load.*

This paper examines such a sports discipline as cycling, as well as its brief history and impact on human health and balanced activity.