

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 325-326.

УДК 796.61:378.37 (043.2)

Бондарчук Д.І.

Національний авіаційний університет, Київ

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність цього спорту зумовлена тим, що люди намагаються зберегти природу та використовувати велосипед, замість машин та громадського транспорту. Цей вид пересування часто використовують задля туризму. Також велосипедний спорт покращує фізичну підготовку та підтримує фізичний стан людини.

Мета. Дізнатись, чи є велосипедний спорт гарним та корисним видом транспорту для пересування та фізичної підготовки.

Велосипед називають ідеальним видом транспорту, адже він не забруднює навколишнє середовище, підтримує наше здоров'я. Без велосипедних доріжок сьогодні неможливо уявити європейське місто. У Києві велосипедний рух лише набирає обертів. Українці вже охоче використовують їх для проведення дозвілля, але ще не звикли використовувати як засіб пересування на постійній основі.

Велоспорт – це досить дешевий вид спорту. Сам велосипед коштує дешевше машини в декілька разів. Для тих у кого сидяча робота, їзда на велосипеді стане відмінним засобом підтримування форми. За 30 хвилин вело прогулянки в серед-ньому темпі спалюється 220 калорій.

Американські вчені провели дослідження, яке показало – у пацієнтів, які каталися 20-30 хвилин в день на велосипеді, покращилася якість сну, його тривалість стала на годину більше, а процес засинання скоротився в два рази.

Відомо що, їзда на велосипеді в міських умовах підвищує концентрацію та уважність. Важливо постійно стежити за безліччю речей – від світлофорів до маневрів проїжджаючих машин і пішоходів які перебігають дорогу, що і стимулюють роботу мозку додатково.

Крім уваги їзда на велосипеді підвищує і інші когнітивні функції мозку, на-приклад, креативність, адже їзда на велосипеді – це аеробна вправа, що підвищує кисневі процеси в мозку.

Також, їзда на велосипеді – це кардіо навантаження, яке підвищує витривалість серцевого м'яза. Дослідження показують, що у велосипедистів, які проїжджають не менше 30 кілометрів на тиждень, ризик розвитку серцевих захворювань знижується на 50%.⁶

Ще один плюс на користь велоспорту – їм можуть займатися і люди із зайвою вагою, так як відсутній надмірний тиск на коліна, як це відбувається при бігу.

Також, велосипедний спорт зміцнює м'язи ніг. Ритмічні та монотонні рухи ніг добре зміцнюють стегна, литкові м'язи та попереки.

Отже велоспорт – це найкращий засіб фізичного виховання. Він є гарним та корисним видом спорту як для пересування, так і для фізичної підготовки. Зберігаючи навколишнє середовище велоспорт стає и найекологічнішим видом спорту на сьогодні. Його дешевизна допоможе навіть не багатим людям слідкувати за своїм здоров'ям, проводячи велопогулянку. кожен день до 30-хвилин – ви зможете стабільно скидати вагу, побороти безсоння, підвищити свою концентрацію, покращити роботу серця та підтримувати себе у формі.

Список літератури

Bill Bone Bike Law (Top 9 Reasons Why Cycling is the Best Sport Ever)
<https://billbonebikelaw.com/news-from-the-road/top-9-reasons-cycling-best-sport-ever/>
Samuel Abt Encyclopedia Britanica (Cycling) <https://www.britannica.com/sports/cycling>
Науковий керівник: Лукашова І.В., ст. викладач