

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. 306-308.

УДК 378:796.61 (043.2)

Дворова О.А.
Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ НА СТУДЕНТІВ

Велосипедний спорт – це рушання з використанням транспортного засобу (велосипеду), який рухається завдяки м'язовій силі людини. Велосипедний спорт, а точніше декілька з його видів, є олімпійськими видами спорту.

Велосипедний спорт позитивно впливає на організм студентів, навколишнє середовище також на економічну сторону студентського життя.

В нашому дослідженні розглянемо як впливає заняття з велосипедного спорту на здоров'я студентів. По-перше, під час їзди на велосипеді зміцнюються багато різних м'язів, працюють сідничні м'язи разом з квадрицепсами (чотириглавий м'яз ніг). Також ці м'язи допомагають втримати рівновагу. Під час їзди на велосипеді працюють черевні м'язи (м'язи пресу). Під час витягування ноги при натисканні на педаль велосипеда працюють литкові та підколінні сухожилльні м'язи. Плечі і руки задіяні при їзді на велосипеді тільки при утриманні рівноваги під час екстремального спуску по гірським трасам та підйомах. Руки та плечі неможливо натренувати тільки велосипедною їздою, але можливо підтримати м'язи у тонусі. Всі ці групи м'язів крім пліч та рук можна натренувати під час використання велосипеда, як транспортного засобу, так і на велотренажері.

По-друге, завдяки велоспорту можна схуднути, бо під час зайняття цим видом спорту спалюються калорії.

По-третє, їзда на велосипеді є кардіотренуванням, бо під час неї підвищується частота серцевих скорочень. Тому велосипедний спорт є одним з способів знизити ризик розвитку серцевих захворювань.

По-четверте, велосипедний спорт є профілактикою варикозної хвороби, бо під час їздити викликається активна циркуляція крові по судинах, що запобігає її застою.

По-п'яте, їзда на велосипеді зміцнює імунітет студента. Імунна система стимулюється при зайнятті велосипедним спортом, бо посилюється кровообіг.

По-шосте, під час використання студентом велосипеда як транспортного засобу, рівень стресу знижується, тим самим зменшується почуття тривоги.

По-сьоме, заняття велосипедним спортом оздоровлює сон, бо систематична їзда на велосипеді виводить стресовий гормон – кортизон, який перешкоджає засинанню при перевтомі.

По-восьме, їзда на велосипеді покращує роботу легенів, бо часте дихання сприяє виведенню токсинів з організму студента. Також, велосипедний спорт є профілактикою раку, допомагає контролювати діабет, тобто рівень цукру у крові, допомагає покращити зір, якщо тренування проводиться на вулиці, а не в тренажерному залі. Використання студентом велосипеда, як транспортного засобу допомагає покращити поставу та зберегти молодість.

Велосипедний спорт може допомогти у збереженні навколишнього середовища. Використання студентом велосипеда, як транспортного засобу замість автомобіля або громадського засобу позитивно позначиться на природі.

Так, зменшується кількість виділених шкідливих речовин, такі як оксиди азоту та сажі, які утворюються під час використання автомобіля. Тобто велосипедний спорт допомагає зберігатися повітря чистішим. Використання автомобіля сприяє викиду

вуглекислого газу й зміні клімату, а використання велосипеда, як транспортного засобу запобігає цьому.

Крім того відомо, що велосипедний спорт також позитивно впливає на соціальну сторону. Якщо студент збереться на вело прогулянку з друзями, то вони неодмінно гарно проведуть час. Наданий момент існують багато клубів для любителів велосипеда, тому студент, якщо захоче може вступити в них і знайти там нових друзів і знайомих.

Отже, велосипедний спорт позитивно може вплинути на організм студента, допоможе йому підтримати здоров'я в гарному стані. Також їзда на велосипеді гарно позначиться на довкіллі та економічній та соціальній стороні студентського життя.

Список літератури

<https://velocentr.pl.ua/informaciya/stati/velosport-vidminnij-fizichnij-rozvitok-lyudskogo-tila.html>

https://blog.allo.ua/ua/korist-vid-velosipeda-navishho-nam-dvokolisnij-drug_2019-03-40/#_8217

Науковий керівник: Старостіна К.В., викладач