

ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ

Запевалов О.Ю.

*Запевалов Олег Юрьевич - старший преподаватель по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Филиал Российского Химико - технологического Университета им. Д.И. Менделеева,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: *популяризация велоспорта способствует широкой пропаганде здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой молодежи, физического развития, т.к. велосипедный транспорт может укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, поправить недостатки фигуры и нарастить мышечную массу.*

Ключевые слова: *велоспорт, физическое развитие, значение и влияние, молодежь.*

THE IMPACT OF CYCLING ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH

Zapevalov O.Yu.

*Zapevalov Oleg Yurievich - Senior Lecturer in the discipline "Physical Culture and Sports"
BRANCH OF THE RUSSIAN CHEMICAL - TECHNOLOGICAL UNIVERSITY. DI. MENDELEEV,
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *the popularization of cycling contributes to the widespread promotion of a healthy lifestyle, the education of comprehensively developed youth, physical development, because cycling can strengthen the musculoskeletal system, the cardiovascular system, correct figure flaws and build muscle mass.*

Key words: *cycling, physical development, meaning and influence, youth.*

Узбекистане уделяется большое внимание развитию и популяризации спорта и физической культуры. Реализация этих целей всемерно способствует широкой пропаганде здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой молодежи, дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике.

Важной правовой основой проводимых в данном направлении реформ служат Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и другие нормативно-правовые акты, направленные на привлечение граждан, особенно молодежи, женщин и детей, к занятиям физической культурой и спортом [1]. А также Президентом Республики Узбекистан утверждена программа развития велоспорта в 2021-2022 годах. Документом создаются Республиканская школа-интернат велоспортивного мастерства, Спортивный клуб профессиональных велосипедистов и Республиканский совет по развитию велоспорта. В детско-юношеских школах по всей стране дополнительно появятся 25 отделений по велоспорту [2].

Физическое развитие является ведущим критерием оценки состояния здоровья растущего организма. Без индивидуальной оценки физического развития невозможно составить обобщенную характеристику той или иной группы, так же как без знания средних показателей физического развития, свойственных данному возрасту, полу и коллективу, нельзя объективно оценить физическое развитие каждого в отдельности. Оценка физического развития студенческой молодежи представляет значительный интерес и является актуальным. Физическое развитие является сегодня ведущим показателем, который определяет состояние здоровья на момент обследования и перспективу на будущее. В этой связи проведенный анализ оценки физического развития студенческой молодежи в возрасте 17-21 года показал, что студенты не укладываются в физиологические нормы, при этом показано, что треть юношей имеют дисгармоничное физическое развитие из-за несоответствия массы тела росту и возрасту, а именно, снижения массы тела, в то время как четверть девушек имеет превышение массы более допустимых норм. При этом 40 % юношей и 78 % девушек имеют узкую грудную клетку по грудному показателю, 39 % юношей и половина девушек - низкие показатели жизненной емкости легких. У половины юношей и девушек результаты жизненного индекса были ниже физиологической нормы. У 41 % юношей и половины девушек силовой индекс был ниже нормы, так же, как и 84 % юношей и 95% девушек имели индекс относительной становой силы ниже нормы.

Значение велоспорта для укрепления здоровья давно не вызывает сомнений и поэтому применяется как профилактическое и оздоровительное средство. Велосипед сегодня можно считать не только самым эффективным способом укрепления и поддержки здоровья, но и самым доступным. С помощью велосипедного транспорта можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, поправить недостатки фигуры и нарастить мышечную массу.

Велоспорт способствует здоровью любого человека. Нужно отметить, что езда на велосипеде - это не только спорт, но и способ передвижения, который оздоравливает весь организм человека, укрепляет, делает более выносливым. При таких занятиях весь двигательный аппарат становится крепким, увеличивается объем лёгких, объём крови и сердца, ЧСС уменьшается на 8-10 сокращений в минуту, уменьшается МОК.

Езда на велосипеде - прекрасное аэробное упражнение, хорошо развивающее мышцы ног, так как они несут наибольшую нагрузку. Мышцы рук и туловища находятся в состоянии статического напряжения, чередующегося с динамическими сокращениями. Сила этого напряжения зависит от характера посадки,

высоты руля и скорости езды. Что хорошо развивает длинные мышцы спины и поясницы, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не даёт ему искривиться. Меняется и мышечный тонус: у тренированного человека мышцы крепкие, послушные [3].

Характерной особенностью велоспорта является отсутствие резких движений, резких динамических нагрузок (прыжок, шаг при быстром беге и т.п.). Это почти полностью исключает возможность травм мышц, связок и костей, что делает езду на велосипеде доступной для людей любого возраста. При регулярных занятиях велоспортом наблюдаются регуляторные изменения уже в течении первых недель тренировки. Более эффективно распределяется кровь в организме, в результате чего уменьшается объём крови, необходимый для транспорта определённого количества кислорода; стабилизируется венозный кровоток и оптимально наполняются желудочки сердца; увеличивается сократительная способность миокарда. [4].

Велосипед воспитывает выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Это основные качества, которые определяют общую физическую подготовленность спортсмена. Следует сказать, что совершенствование указанных показателей и успешность занятий велоспортом для здоровья напрямую зависят от состояния организма. Для того чтобы ездить на велосипеде с удовольствием и пользой, параллельно нужно заниматься и другими физическими нагрузками: ходьбой, бегом, подвижными играми и т.п. Таким образом, велоспорт занимает свою нишу в системе видов спорта. Грамотно подобранные нагрузки на велосипеде помогают человеку поддерживать свое здоровье, чувствовать себя шагающим в ногу с временем, потому что езда на велосипеде - это не только модно, но и этот вид деятельности ассоциируется со здоровым образом жизни. Вдобавок к этому и чисто эстетическое чувство при поездках как по городу и его паркам, так и на лоне природы. Для любого вида физической культуры важна системность и постоянство. Именно поэтому велосипед целесообразно сочетать по окончании летнего периода с лыжами, или занятиями на велотренажере.

Пропаганда и популяризация велосипедного спорта для массового вовлечения молодежи в регулярные занятия физкультурой и спортом, в том числе с использованием велосипеда как наиболее доступного средства увеличения физической активности человека, что систематические занятия физкультурой и спортом позволяют сохранить физиологические резервы до весьма преклонного возраста, что обеспечивает высокий уровень здоровья и работоспособности. Уровень двигательной активности оказывает большое влияние на укрепление иммунной системы, что обеспечивает устойчивость организма к целому ряду заболеваний.

Список литературы / References

1. Закон Республики Узбекистан от 26 мая 2020 года «О физической культуре и спорте» № 76-II (новая редакция). lex.uz.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О комплексных мерах по развитию велоспорта» от 24 сентября 2021 года.
3. *Захаров А.А.* Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - М.: Советский спорт, 2005 - 160 с.
4. *Егорычева Е.В.* Велосипедный спорт - польза, вред, рекомендации // NovaInfo, 2016. - № 57. - С. 386-391.