

**Букреева Наталия Олеговна**

студентка

**Яцык Василий Захарович**

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

***Аннотация:** в данной статье описано влияние систематических оздоровительных занятий велосипедным спортом на организм человека. Установлено, что оздоровительная направленность постоянной езды на велосипеде оказывает благотворное влияние на состояние всех органов и систем не только взрослых, но и детей.*

***Ключевые слова:** здоровье, велосипедный спорт, физическое развитие, оздоровительное значение, физическая подготовка.*

Введение. В современной жизни здорового человека отличает повышенная работоспособность, позитивный настрой, целеустремленность и успешность в достижении поставленных целей. При этом сохранение и укрепление здоровья невозможны без приложения человеком надлежащих усилий. Эти усилия должны быть направлены, прежде всего, на обеспечение должного объема целенаправленной двигательной активности, поскольку «современный» образ жизни может стать фактором, угрожающим здоровью.

По мнению И.П. Павлова, человек является сложнейшей и тончайшей системой, способной к самовоспитанию. В то же время, образ жизни зачастую противоречит потребностям человеческого организма, что рано или поздно приводит к заболеваниям. Исследованиями специалистов различных профилей установлено, что здоровье человека только на 10–15% зависит от деятельности медицинских учреждений, на 15–20% – от генетических факторов, на 20–25% – от

состояния окружающей среды и на 50–55% – от образа жизни. Из этого можно сделать вывод, что образ жизни играет огромную роль в здоровье человека [1].

Необходимый объем двигательной активности человек обеспечивает в процессе занятий различными видами спорта. С этих позиций, велосипедный спорт является фактически универсальным средством, так как является доступным и полезным видом деятельности для людей практически любого возраста и пола – от дошкольников до зрелого возраста.

Специфика вида спорта, заключающаяся в непрерывности движения, постоянно меняющаяся местность благоприятно влияют и на нервную систему, что создает велосипедисту отличный психологический фон [1].

Возникает вопрос, как же использовать данный вид спорта с целью получения максимального оздоровительного эффекта? Данный вопрос уместен как при самостоятельных занятиях, так и при проведении организованных занятий в различных образовательных учреждениях.

В оздоровительной физической культуре вопрос о принципах нормирования физических нагрузок достаточно разработан. Однако, установление влияния систематических нагрузок циклического характера на организм человека, получаемых посредством езды на велосипеде, на наш взгляд, требует дополнительного уточнения и систематизации.

Все вышесказанное в полной мере может быть отнесено и к детям, так как здоровье человека формируется с самого раннего детства, когда закладываются основные навыки здорового образа жизни и формируются соответствующие принципы.

Анализ доступной научной и методической литературы позволил выявить недостаточную разработанность уже существующих подходов к выбору методов, а также соотношений компонентов физической нагрузки при использовании велоспорта в оздоровительных целях в процессе занятий с детьми [1; 2].

Методы: анализ литературы, работа с документами.

Задачи:

1. Изучить влияние велоспорта на организм.

2. На основе анализа научно-методической литературы выявить влияние оздоровительных занятий велоспортом на развитие физических качеств.

#### Результаты исследования

Проведенный анализ литературы позволяет утверждать, что в процессе занятий велосипедным спортом развиваются все пять физических качеств – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Степень развития этих основных качеств определяет уровень общей физической подготовленности человека. Структура спортивной деятельности велосипедиста позволяет определять оптимальные нагрузки для различных категорий лиц в соответствии с их физическими возможностями, что ставит велосипедный спорт в ряд наиболее доступных средств поддержания необходимой физической формы и уровня здоровья [1].

Оздоровительные занятия велосипедным спортом позволяют улучшить общий уровень здоровья у детей по следующим направлениям:

- обеспечение всестороннего физического и умственного развития;
- формирование навыков и умений управления велосипедом;
- воспитание черт спортивного характера.

Применяя езду на велосипеде с оздоровительной целью, следует учитывать разнообразные личные интересы детей, основными из которых могут быть следующие.

Улучшение общей физической подготовки. Такую цель ставят перед собой люди, заинтересованные в повышении своих двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Занятия с такой целью предполагают применение широкого круга общеразвивающих упражнений, которые способствуют улучшению общей физической подготовки человека [1].

Оздоровительная цель. Езда на велосипеде благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Циклические движения оказывают положительное тренирующее воздействие на состояние сердечной мышцы и сосудов: во время сокращения мышцы выталкивают из вен кровь, во время расслабления вены наполняются кровью. Под физической нагрузкой в

транспортной системе кислорода происходят изменения, заметные уже в течение первых недель тренировок. К их числу следует отнести: а) уменьшение объёма крови, необходимого для транспорта определённого количества кислорода; б) стабилизация венозного кровотока и оптимальное наполнение желудочков сердца; в) увеличение сократительной способности миокарда.

Как показывает практика, тренировочный эффект наступает и исчезает достаточно быстро. Это ещё раз подчёркивает не только пользу систематических занятий, но и необходимость постоянства и непрерывности такой тренировки организма. В результате наблюдений было выявлено, что при постоянных в течение 1,5–2 лет поездок на велосипеде у детей наблюдаются изменения, проявляющиеся в увеличении объёма лёгких, уменьшении ЧСС на 8–10 сокращений в минуту. Это свидетельствует о увеличении продуктивности работы сердечной мышцы и снижении риска различных заболеваний [1; 2].

Не менее важное влияние оказывают оздоровительные тренировки на велосипеде и на обмен веществ в организме. В результате тренировок совершенствуется система обмена, сгорают лишние жиры, умеренно увеличивается мышечная масса. Люди теряют лишний вес, становятся стройными и подвижными. Помимо всего этого, повышается акклиматизация к высокой температуре (снижается чувствительность к тепловому удару), возрастает устойчивость организма к различным стрессам [2].

Во время езды на велосипеде в работе участвуют 206 костей и около 600 мышц. Это значительно укрепляет двигательный аппарат растущего ребенка.

Особенностью езды на велосипеде является отсутствие резких движений, резких динамических нагрузок (прыжок, шаг при быстром беге и т. п.). Это в некоторой мере исключает возможность травм мышц, связок и костей. Кроме того, люди с заболеваниями суставов получают от занятий на велосипеде значительную пользу. Во время езды на велосипеде тяжесть тела равномерно распределяется на несколько опорных точек, предотвращает чрезмерное напряжение, локальное утомление и травматизм связочно-суставного аппарата ног. Это

позволяет увеличить время и интенсивность физических нагрузок, целенаправленно развивать возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей и, соответственно, оказывает существенный оздоровительный эффект [2].

В результате анализа доступной научной и научно-методической литературы установлено, что постоянные занятия на велосипеде обеспечивают следующие положительные изменения:

1. Мышцы, ответственные за дыхание, становятся более развитыми для жизненно-важных функций.
2. Увеличивается эффективность сердечной мышцы.
3. Снижается ЧСС в состоянии покоя.
4. Нормализуется кровяное давление, улучшается циркуляция крови.
5. Увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани.
6. Наблюдается значительное улучшение психологической устойчивости к стрессам [1; 2].

Вывод. Систематические занятия велосипедным спортом оказывают оздоровительный эффект на растущий организм детей и подростков, выражающийся в укреплении костно-мышечной, развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Поэтому в настоящее время велоспорт является самым доступным и эффективным средством укрепления здоровья подрастающего поколения, наличие которого обеспечивает достижение самых высоких жизненных целей [1]. При этом каждый ребенок вправе сам для себя выбрать наиболее приемлемый способ для получения необходимого оздоровительного эффекта.

### ***Список литературы***

1. Велоспорт как один из циклических видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studbooks.net/2423207/turizm/ozdorovitelnoe\\_znachenie\\_zanyatiy\\_velosportom](https://studbooks.net/2423207/turizm/ozdorovitelnoe_znachenie_zanyatiy_velosportom)
2. Занятия велосипедным спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://stud.wiki/sport/2c0b65625a2bd79b4c43a89521316c36\\_0.html](http://stud.wiki/sport/2c0b65625a2bd79b4c43a89521316c36_0.html)