

формированию навыков самоконтроля и самоанализа, научит управлять своим самочувствием и настроением, своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

– постоянное самосовершенствование, повышение квалификации преподавателя в области новых современных программ и технологий, подготовка специалистов, которые в современных конкурирующих условиях реализуют себя с высоким творческим коэффициентом отдачи [1, 2].

Таким образом, внедрение инновационных технологий является главным звеном при развитии системы образования в сфере физической культуры и спорта. Мы считаем, что основная задача высших учебных заведений – это не только приобретение необходимых специалисту знаний, но и освоение двигательных умений и навыков, оздоровление организма, приобретение навыков здорового образа жизни, привычки регулярных систематических занятий физическими упражнениями, обучение способам самостоятельной тренировки. Также необходимы уход от традиционных форм ведения учебных занятий путем перехода и распределения студентов по спортивным специализациям, самостоятельный выбор ими видов спорта, внедрение новых видов физической активности, формирование знаний, умений и навыков для самостоятельного использования средств физической культуры, направленных на формирование физической культуры личности студента, совершенствование своих возможностей с учетом интересов и потребностей. В совокупности все это даст возможность выйти на новый, более качественный уровень работы, позволит сформировать ценностно-мотивационную сферу студента, воспитает потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Л и т е р а т у р а

1. Курочкина, Н. Е. Значимость спорта в современном мире (для экономики и общества в целом) / Н. Е. Курочкина, Н. А. Исаева // Междунар. журн. гуманитар. и естеств. наук. – 2020. – № 5–3 (44). – С. 213–215.
2. Новак, Н. Г. Формирование здорового образа жизни студентов: из опыта работы / Н. Г. Новак, Л. Г. Соболева // Весн. адукацыі. – 2017. – № 3. – С. 53–56.

УДК 796.61

ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ЗДОРОВЬЕ

А. С. Зенин

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель В. А. Тырлова

Велосипед давно перестал быть просто средством передвижения. Его вполне заслуженно можно назвать отличным универсальным, многофункциональным тренажером, который способствует формированию стройной, спортивной фигуры, укреплению здоровья, повышению настроения и благотворному влиянию на организм человека.

Ключевые слова: велопрогулки, польза для здоровья, научные исследования, социальный опрос.

THE IMPACT OF CYCLING ON HEALTH**A. S. Zenin***Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus*

Science supervisor V. A. Tyrlova

The bicycle has long ceased to be just a means of transportation. It can rightfully be called an excellent universal, multifunctional exercise machine that helps to create a slim, athletic figure, improve health, improve mood and have a beneficial effect on the human body.

Keywords: cycling, health benefits, scientific research, social survey.

Современные люди постоянно сталкиваются с такими проблемами, как неправильное питание, малоактивный образ жизни, стрессы, проблемы с экологией. Со всем этим поможет справиться ежедневная физическая нагрузка организма. В качестве данной нагрузки отлично подходят велопогулки.

Велопогулки – это еще и полезное занятие во многих отношениях. В первую очередь, это вид отдыха. Во-вторых, велопогулки помогают велосипедистам укрепить здоровье. О пользе катания на велосипеде «твердят» все врачи, уже доказан полезный эффект после велопогулок, которые рекомендуется проводить почти всем без исключения людям разных возрастов и пола.

При длительных велосипедных поездках мы заставляем наши легкие работать в полную силу. Кровь при этом обогащается кислородом, поступающим к клеткам головного мозга и другим жизненно важным органам. Каждый орган начинает лучше функционировать, в том числе и головной мозг, ускоряется регенерация тканей.

Также положительное значение оказывает езда на велосипеде на зрение. Во время езды на велосипеде взгляд фокусируется на объектах, находящихся на разном расстоянии от ребенка. Благодаря этому укрепляются мышцы глаз, происходит профилактика заболеваний зрения.

Велоспорт укрепляет иммунитет. Люди, которые регулярно занимаются ездой, реже болеют простудными заболеваниями.

Во время езды на велосипеде тренируется вестибулярный аппарат, отвечающий за ориентирование и положение организма ребенка в пространстве.

Велосипедные прогулки оказывают неоценимое влияние на общее эмоциональное состояние человека. У человека во время езды отступают навязчивые мысли и проблемы, при этом улучшается настроение и общее самочувствие. Мы получаем огромный заряд бодрости, что способствует укреплению нервной системы.

Ученые различных стран выделяют множество причин, по которым катание на велосипеде является очень полезным для здоровья человека. Например, можно выделить улучшение сна и процесса пищеварения, снижение стресса и укрепление нервной, сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения, работы легких и органов зрения, укрепление иммунитета, повышение выносливости, снижение веса, повышение мышечного тонуса.

По мнению врачей Университетской больницы Биспебьерга в Копенгагене, интенсивная езда на велосипеде способствует увеличению продолжительности жизни почти на 5 лет. К такому выводу пришел профессор Питер Шнор, который проводил исследование в течение 20 лет. В этом эксперименте приняли участие 5000 мужчин и женщин в возрасте 21–90 лет, которым ежедневно катались на велосипеде. При этом важным условием была высокая интенсивная езда.

Исследование, проведенное в Университете Пурдю в США, показало, что регулярная езда на велосипеде снижает риск сердечных заболеваний на 50 %. По данным British Health Foundation, можно было избежать около 10 тыс. фатальных сердечных приступов ежегодно, если бы люди поддерживали хорошую физическую форму. Езда на велосипеде всего 35 км в неделю снижает ваш риск сердечных заболеваний более чем вдвое по сравнению с теми, кто не занимается.

Ученые в Стэнфордском университете обнаружили, что регулярные занятия велосипедом защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и уменьшают признаки старения. Дерматолог из компании Harley Street объясняет: «Циркуляции крови благодаря физической активности более эффективно доставляет кислород и питательные вещества в клетки кожи и вымывает вредные токсины. Упражнения создают внутри организма идеальную среду, оптимизируют выработку коллагена, который предотвращает появление морщин и ускоряет процессы заживления». Однако перед тем, как выезжать, нужно не забывать наносить солнцезащитный крем.

Исследователи в Лондонском королевском колледже сравнили 2400 идентичных близнецов и обнаружили, что те из них, кто выполнял эквивалент трех 45-минутных поездок на велосипеде в неделю, были на 9 лет «биологически моложе», даже после того, как были исключены другие факторы, такие как индекс массы тела (BMI) и курение. «У людей, регулярно выполняющих физические упражнения, значительно ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа, всех видов рака, повышенного артериального давления и ожирения» – говорит врач Линн Черкас, проводившая исследование. «Организм начинает более эффективно защищать сам себя и регенерировать клетки».

Опрос студентов Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого. В этом эксперименте приняли участие 50 студентов нашего университета в возрасте 17–21 лет, которые регулярно катались на велосипеде. Опрошенным были заданы следующие вопросы:

1. Как часто вы пользуетесь велосипедом?

– часто – 45 %;

– редко – 33 %;

– периодически – 22 %.

2. По каким причинам вы считаете, что езда на велосипеде лучше, чем на машине или ходьба пешком?

– удобнее чем пешком – 37 %;

– полезно – 37 %;

– экологично – 26 %.

3. Сколько километров в среднем проезжаете?

– 5–10 км – 60 %;

– больше 10 км – 37 %;

– больше 20 км – 3 %.

4. В какой период года вы чаще пользуетесь велосипедом?

– теплое время года – 63 %;

– всегда, когда есть погодные условия для езды – 37 %.

5. Со сколько лет пользуетесь велосипедам?

– 1–10 лет – 83 %;

– больше 10 лет – 17 %.

6. Вы переезжаете или переходите дорогу на велосипеде?

– переходят – 64 %;

- переезжают – 36 %.
- 7. Как вы думаете, полезна ли для здоровья езда на велосипеде?
 - полезно – 100 %.
- 8. Как часто проверяете велосипед на исправность?
 - перед каждым сезоном – 58 %;
 - часто – 17 %;
 - редко – 25 %.
- 9. Есть ли у вас на велосипеде фонарик или светоотражатель?
 - есть – 90 %;
 - нет – 10 %.
- 10. Ознакомлены ли вы со знаками ПДД при езде на велосипеде?
 - да – 85 %;
 - нет – 9 %;
 - частично – 6 %.
- 11. Пользуетесь ли вы при езде средствами защиты?
 - пользуются – 24 %;
 - не пользуются – 76 %.
- 12. Как вы себя чувствуете после поездки на велосипеде?
 - отлично, бодро – 61 %;
 - без изменений – 24 %;
 - устало – 15 %.

Катание на велосипеде – одно из любимых занятий, которое помогает укреплять здоровье и поддерживать хорошую физическую форму.

Популярность велосипедов стала меньше, когда появились автомобили. Их считали одной из главных помех на дороге. Но сегодня велосипеды опять стали любимым видом транспорта: и для здоровья полезно, и окружающую среду не засоряют.

Помните! Велосипед – удобный и очень распространенный вид транспорта для передвижения. Но это и опасный вид транспорта, если не соблюдать культуру безопасности на дороге. Поэтому к велосипедистам предъявляются повышенные требования в части знания правил дорожного движения.

Л и т е р а т у р а

1. Режим доступа: <https://infourok.ru/prezentaciya-vsya-pravda-o-velosipede-5327849.html>.
2. Режим доступа: <https://prepod24.ru/readyworks/349721/>.
3. Режим доступа: <https://afs.by/velosport-polza-i-vred/>.

УДК 796.799

СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АРМРЕСТЛЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Д. А. Качур, Г. Л. Казимирский

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Проанализированы особенности специфики тренировочного процесса армрестлеров в предсоревновательный период, приведены наиболее популярные тренировочные упражнения, а также даны рекомендации для правильного и эффективного построения тренировочного процесса.