

## Велоспорт как актуальный вид занятия спортом

*Мансурова Ангелина Васильевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Ст. преподаватель*

### Аннотация

В статье рассматривается нынешнее положение такого вида спорта, как велосипедный. В данной работе представлен подробный анализ причины большого спроса велоспорта среди людей разных возрастов и какие главные его преимущества. Кроме того, изучен и проанализирован исторический аспект данного явления как за рубежом, так и в России.

**Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, велосипед, велоспорт, люди, физическая культура, активность, хорошая фигура, здоровье, спрос, история

### Cycling as an actual sport

*Mansurova Angelina Vasilyevna*

*Sholom-Aleixem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleixem Priamursky State University*

*Senior Lecturer*

### Abstract

The article discusses the current situation of such a sport as cycling. This paper presents a detailed analysis of the reasons for the great demand for cycling among people of different ages and what are its main advantages. In addition, the historical aspect of this phenomenon has been studied and analyzed both abroad and in Russia.

**Keywords:** sport, healthy lifestyle, bicycle, cycling, people, physical culture, activity, good figure, health, demand, history

Всё больше и больше людей принимают решение вести здоровый образ жизни. Отказываясь от соблазнительных вещей и зависимостей, они выбирают здоровье. На сегодняшний день существует большое разнообразие видов занятия спортом. Так, некоторые уходят в бег, другие в йогу, но в

летний период зачастую встречаются представители велоспорта. В основном любители двухколёсного друга занимаются таким видом спортивной активности только ради отдыха, развлечения и укрепления здоровья, а не для достижения высоких результатов и участия в соревнованиях. Кроме того, многим известно, что велоспорт — одна из немногих дисциплин, которая была представлена на всех Олимпийских играх нашего времени.

Сегодня широкое оснащение поднятого вопроса получили в работах Д.А.Полищука «Велосипедный спорт», А.В.Седова «Техника веловиспедиста», М.М.Ковылин «Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления» и Д.Юнкер, Д.Микейн, Г.Вейсброд «Велосипедный спорт». В данных исследованиях подробно рассмотрено понятие велоспорта, изложены основы техники велосипедного спорта, раскрыты содержание и структура данного вида.

Цель исследования – изучить исторический вопрос велоспорта и определить почему этот вид спорта является актуальным на сегодняшний день.

Велосипед образован от латинского *velox* — быстрый и *pes* — пеший. Велосипед – это безмоторное колесное транспортное средство, предназначенное для дальних поездок, активного отдыха и спортивных соревнований. Кроме того, это двухколесное или трехколесное транспортное средство для передвижения, приводимое в движение 2-мя педалями через цепную передачу.

Сегодня существует специальное отведённое место для осуществления поездок на велосипеде. Оно имеет название велодром и образовано от двух слов — велосипед и греческого «дромос» — бег, место для бега. Это спортивное сооружение - открытое или закрытое, для тренировок и соревнований по велоспорту. Оно состоит из трассы с трибунами, вспомогательных сооружений.

Велоспорт — это катание на велосипеде в спортивных целях. Велоспорт включает в себя гонки на треке, шоссейные гонки, гонки по пересеченной местности, катание на горных велосипедах, соревнования по фигурному катанию и игры с мячом - велополо и велобол. Основная цель велоспорта – как можно быстрее преодолеть гоночную дистанцию на велосипеде.

Этот вид спорта зародился в Европе в 1860-х годах. Первым крупным международным соревнованием стала гонка на 120 км, состоявшаяся в 1869 году во Франции по трассе Париж-Руан, в которой участники соревновались на деревянных колесах. Данный вид спорта включён в программу Олимпийских игр с 1896 г., но для мужчин. Женщинам разрешили принимать участие лишь через несколько лет. Первые чемпионаты мира по велоспорту на треке были проведены в 1893 году в Чикаго и США, а на шоссе в 1921 году в Копенгагене и Дании.

В России же первые велосипеды появились в конце 60-х годов XIX века, однако они были продукцией заводов Англии и Германии. В 1880 году петербургская городская управа зарегистрировала около 100 велосипедов, а

через 2 года они появились в Москве. Для булыжной мостовой они были малопригодны. Кроме того, им строго запрещалось ездить по городу.

Первые официальные соревнования состоялись в Москве 24 июля 1883г. на двух дистанциях 1,5 и 7,5 версты. По сути, они носили международный характер. В соревнованиях приняли участие американские, австрийские и британские спортсмены. 1883 год считается датой рождения велоспорта в России. Вторым по значимости для развития отечественного велоспорта стали соревнования, состоявшиеся 23 сентября 1884г. на Царском лугу (Марсовом поле) в Петербурге. Эти выступления ускорили создание Московского и Петербургского обществ велосипедистов-любителей.

Воздействие езды на велосипеде на организм очень положительное и широко распространенное. Во-первых, укрепляется опорно-двигательный аппарат, во-вторых, сердечно-сосудистая система, в-третьих, помогает скорректировать фигуру и восполнить мышечную массу.

Сегодня велосипед - это не только самое эффективное средство укрепления здоровья, но и самое доступное в финансовой составляющей. Поэтому велоспорт – самый востребованный и актуальный вид спорта. Однако, как и любой вид физической активности, езда на велосипеде, как способ поддержания формы, имеет свои плюсы и минусы.

Преимуществом занятия велоспортом является упражнение на выносливость, преимущественно развивающим нижнюю часть тела, а точнее, бедра и ягодицы. Также подтягивается задняя поверхность бедер, которая практически не задействована при многих других видах физической активности. Кроме того, езда на велосипеде обеспечивает антицеллюлитный эффект.

Однако есть и минусы. Велосипед не рекомендуется тем, кто не заинтересован в увеличении объема бедер. Если крутить педали слишком сильно, то можно «прокачать» и икру. Раньше многие специалисты говорили о гинекологических последствиях этого вида спорта, но сейчас технологии дошли до такого уровня, что создали специальные сидухи для женщин.

В заключении бы хотелось сказать, что велосипед – универсальная возможность привести себя в форму и насладиться активностью на свежем воздухе, причем данный вид спорта подойдет на любой возраст.

### **Библиографический список**

1. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. М.: Владос, 2004. 472 с.
2. Ковылин М. М., Передельский А. А. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: моногр. М.; Смоленск: Смолгортипография, 2012. 190 с.
3. Ковылин М. М., Столяров В. И., Недоцук Ю. И. Понятие «велосипед» в теории и методике велосипедного спорта // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 52-54.
4. Полищук Д. А. Велосипедный спорт. Киев: Олимпийская литература, 1997. 353 с.

5. Полищук Д. А. Подготовка велосипедистов. Киев: Здоровья, 1986. 197 с.
6. Седов А. В. Техника велосипедиста. М.: Физкультура и спорт, 1972. 142 с.
7. Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г. Велосипедный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1982. 118 с.