



Велоспорт и здоровье человека



Содержание:

Введение	3
Из истории велосипедного спорта	5
Влияние велосипедного спорта на здоровье человека	8
Риски и меры безопасности при занятиях велоспортом	12
Выводы	15
Заключение	16
Источники использованной информации	17



*Спорт формирует культуру оптимизма,
культуру бодрости.*

А. В. Луначарский



Введение

В настоящее время спорт занимает значительное место в жизни общества.



Каждый из нас может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то занимается каким-либо видом спорта в свободное время, для кого-то спорт – это профессия или смысл жизни.

В любом случае каждый человек вносит свой вклад в развитие спорта в нашей стране.

Одним из самых популярных видов спорта в нашей стране является велоспорт. И хотя Россия пока не входит в 10 стран мира с наибольшим количеством велосипедов на душу населения, в каждой семье есть хотя бы один велосипед.



Цель работы :

Изучить влияние велоспорта - одного из самых популярных видов спорта в нашей стране - на организм человека.

*Для реализации цели определены следующие **задачи:***

1. Ознакомиться с историей возникновения велоспорта

2. Рассмотреть влияние регулярных занятий этого вида спорта на организм человека



3. Выявить возможные риски при занятиях велоспортом и установить меры безопасности

4. Определить основные правила занятий велоспортом

Из истории велосипедного спорта. Создание велосипеда



Человеку давно пришла мысль передвигаться на колесах посредством собственной мускульной силы.

Создателем велосипеда в России является крепостной мастер Ефим Михеевич Артамонов. В Москве на коронации Александра I на Сокольническом поле, он продемонстрировал изобретение.

Велосипед весил 40 кг. Его высота составила 1,5 м.

Екатеринбург. Скульптура "Изобретатель велосипеда Ефим Артамоновъ. 1800 г.»

Первый патент на изобретение велосипеда получил Карл фон Драйс (Германия) в 1817 г. Передвигаясь на таком велосипеде, человеку нужно было, подобно езде на лыжах, самостоятельно отталкиваться ногами.



Постепенно появлялись разные модели велосипедов

«паук»



«кенгуру»



«виппед»



Из истории велосипедного спорта.



Велоспорт – это спортивная дисциплина, которая присутствует во всех Олимпийских играх современности.



8 апреля 1896 года в Афинах состоялись первые Олимпийские игры. В них принимали участия велосипедисты из пяти Европейских стран.



Одним из наиболее заметных явлений олимпийского движения в последние десятилетия является постоянное расширение видов программы. К началу 90-х годов приобрели массовую популярность новые виды велосипедного спорта:

маунтинбайк
(горный велосипед),



триатлон,



ряд дисциплин трековой программы соревнований.

В здоровом теле - здоровый дух
Децим Юний Ювенал



развивает
физические
способности



развивает характер
и умственные
способности



укрепляет
здоровье

**Велоспорт, как и
любой вид спорта,
обладает
удивительными
свойствами**



объединяет
людей

приносит людям
массу
положительных
эмоций



Влияние велоспорта на здоровье человека

Можно выделить несколько аспектов, характеризующих влияние велоспорта на организм человека.

1. Велосипед — это средство для борьбы с гиподинамией, которой подвержено население всех развитых стран.



Влияние велоспорта на здоровье человека

Велосипед помогает поддерживать идеальный вес, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Езда на велосипеде помогает в поддержании контроля артериального давления, снижении холестерина, который называют «плохим» холестерином.

Езда на велосипеде и борьба с диабетом

Кататься на велосипеде полезно, если есть проблемы с уровнем сахара в крови, полезно начать кататься на велосипеде хотя бы полчаса в день.

Улучшение работы кишечника

Ускоренное дыхание и сердечный ритм стимулируют сокращение мышц ЖКТ.

Улучшение работы мозга

Езда на велосипеде улучшает приток крови и кислорода в мозг, что способствует развитию области, ответственной за память, а также предотвращает болезнь Альцгеймера.

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». *Лев Толстой*



2. *Велосипед влияет на психологическое состояние человека*

Езда на велосипеде позволяет отвлечься от проблем на работе, в учебе и бытовых проблем.



Проехать 50 — 80 километров на велосипеде, преодолев усталость, — это достижение, повышающее самооценку.

Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека.

Пьер де Кубертен



3. *Велосипедный спорт – качественное использование свободного времени*

Как многие современные люди проводят свободное время?

Смотрят телевизор, играют в компьютерные игры, общаются в соцсетях...

Велосипедные прогулки – прекрасная возможность вести правильный образ жизни.



Отдохнуть от компьютера.

Сменить виртуальное общение на реальное.

Отказаться от вредных привычек, несовместимых со спортом.



Риски и меры безопасности при занятиях велоспортом

Любой вид спорта связан с некоторыми рисками. Нужно знать возможные риски при занятиях велоспортом, для того, чтобы избежать неприятностей.



Основное, чем вам может навредить велосипед — это травмы при падении. При движении можно упасть с велосипеда, например при резком торможении, особенно передним тормозом. Перелет через руль — классический вариант падения с велосипеда.

Чтобы избежать травм необходимо:

- всегда одевать велошлем, перчатки, защищать колени.
- быть внимательным
- соблюдать правила дорожного движения,



Риски, не связанные с падениями с велосипеда

Велосипед может навредить суставам

При езде на велосипеде особенно нагружаются коленные суставы. Если регулярно и долгое время ехать по труднопреодолеваемой местности или в гору, то давление испытывают коленные суставы. Это может приводить к деформации хрящей и артрозу.



Важно! При физической нагрузке из организма испаряется большое количество воды, в результате этого суставная жидкость высыхает и хрящи начинают тереться друг о друга без смазки. Поэтому при велосипедных прогулках важно пить воду.

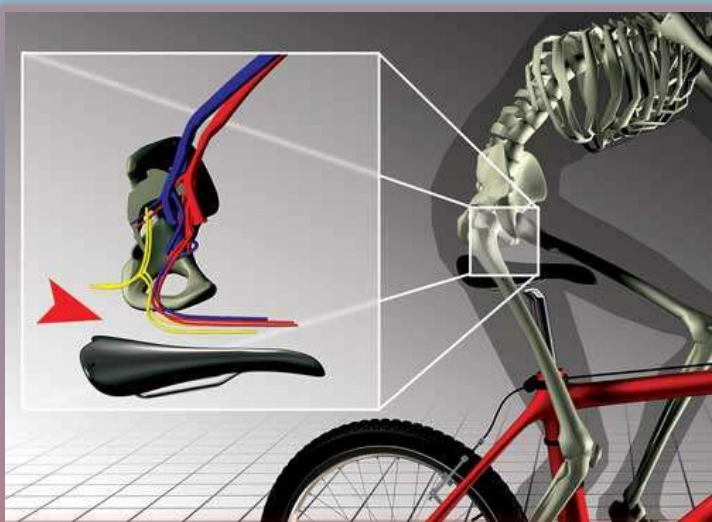
Для того, чтобы кататься на велосипеде без вреда для суставов убедитесь, что у вас нет с ними проблем, больше пейте воды, и правильно переключайте передачи.



На комфортность длительных путешествий оказывает влияние правильный выбор седла, установка его высоты и правильный выбор угла наклона.



Безопасность занятий велоспортом во многом зависит от конструкции велосипедного сиденья.



Езда на велосипеде, оснащённом выпуклым сиденьем, может приводить к тому, что проходящие через таз человека основные артерии сжимаются, пережимаются нервы, идущие от основания позвоночника. Сжатие артерий приводит к ухудшению кровотока в человеческом теле, что, в свою очередь, может создать проблемы.



Важно! Сиденье не должно быть выпуклым. При долгих велопогулках следует не реже одного раза в течении пяти минут поездки приподниматься на педалях. Именно это поможет наиболее эффективно восстановить кровообращение в организме в целом.

Выводы

Чтобы велоспорт приносил пользу нашему физическому здоровью, психологическому состоянию, необходимо придерживаться некоторых правил:



1. С началом теплого сезона постепенно увеличивать нагрузки, контролируя время велопробегов, сложность маршрута.



2. При длительных поездках правильно рассчитать свои силы, делать остановки, давать отдохнуть мышцам и суставам.



3. Важно следить за техническим состоянием велосипеда, правильной установкой и конструкцией сиденья, использовать шлем, перчатки, защищать колени.



4. При велопробеге нужно восполнять потерянную организмом воду, чтобы обеспечить безопасность суставов.



5. Необходимо соблюдать правила дорожного движения, быть внимательным на дороге, чтобы избежать травм от падений.

Заключение

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого»

В. А. Сухомлинский

Популярность велоспорта в настоящее время растет. Это связано с тем, что этот вид спорта доступен, не требует особой физической подготовки, позволяет проводить активный отдых всей семьей.

При этом он способствует формированию правильного образа жизни, оздоровлению организма, хорошему настроению и самочувствию.

В последнее время в нашей стране обращают внимание на **использование велосипеда как экологичного транспорта** на замену автомобилю. На близких расстояниях велосипед это отличная альтернатива автомобилю, и, по мере развития инфраструктуры для передвижения по городу, безопасной парковки, популярность велосипеда, как транспортного средства будет возрастать.

Спасибо за внимание



Использованные источники информации

<http://bmsi.ru/doc/02d77014-4a3a-4d37-8963-445bd224af4c>

<http://fliker-scooter.ru/velo.html>

<http://muzhskie-gormony.info/polza-i-vred-ezdy-na-velosipede-dlya-muzhchin/>