ВЕЛОПРОГУЛКИ: СОВРЕМЕННЫЙ ФОРМАТ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН

BIKE RIDES: A MODERN FORMAT FOR IMPROVING THE BODY OF WOMEN

УДК 796

Букреева Наталья Олеговна, Студент, Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**.** Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта. Велоспорт, кандидат в мастера спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Овчинников Юрий Дмитриевич, кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры «Биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин», Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма г. Краснодар

Тарасенко Алексей Александрович, кандидат педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Bukreeva N. O.natysik.14.bukreeva@yandex.ru

Ovchinnikov Y. D. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Tarasenko A. A. doc@kgufkst.ru

Аннотация. Переедание и ожирение приводят к нарушению функций организма. Современная женщина, стремящаяся к красоте и грациозности фигуры, прибегает к разным формам похудения, в том числе к использованию новомодных диет, не задумываясь о последствия для собственного здоровья.

Одной из форм способствующей сделать тело женщины красивым и упругим является велосипед. С помощью велопрогулок можно ликвидировать проблемные места в фигуре. В статье авторы анализируют правильное катание на велосипеде, чтобы похудеть и не навредить организму. Даны рекомендации по выбору велосипеда и организации нагрузок для похудения. Велопрогулки рассматриваются как одна из актуальных форм здоровьесберегающего образования.

Annotation. Overeating and obesity lead to impaired body functions. A modern woman who strives for beauty and grace of the figure, resorts to various forms of weight loss, including the use of new-fangled diets, without thinking about the consequences for her own health. One of the forms that helps to make a woman's body beautiful and elastic is a bicycle. With the help of cycling, you can eliminate problem areas in the figure. In the article, the authors analyze proper cycling to lose weight and not harm the body. Recommendations on the choice of a bicycle and the organization of loads for weight loss are given. Cycling is considered as one of the most relevant forms of health-saving education.

Ключевые слова: велосипед, велопрогулки, здоровьесберегающее образование, здоровьесберегающее технологии, физические нагрузки, биомеханические характеристики.

Keywords: bicycle, cycling, health-saving education, health-saving technologies, physical activity, biomechanical characteristics.

Введение. Малоподвижный образ жизни, переедание и наследственность — вот три основных причины лишнего веса [13,16]. Население с помощью средств массовой информации чрезмерно увлекается модными диетами для похудения, не представляя последствия для организма[18]. Но если в течение дня много двигаться и сжигать поглощённые с пищей калории, ни одна из них не сможет испортить фигуру женщине [14]. Есть очень полезный способ, который поможет восполнить недостаток двигательной активности, использование для

похудения велосипед, и никакие жировые отложения не испортят фигуру. Этим способом является транспортное средство- велосипед[8].

Велосипед сделает жизнь более динамичной. Чтобы добиться результатов для оздоровления организма, нужна система тренировок.

Выявленная проблема. Многих женщин интересует проблема как быстро и правильно похудеть**.** Мужчины тоже страдают ожирением и могут использовать предложенную методику**.** Езда на велосипеде для похудения: насколько эффективно катание и как организовать тренировку правильно**.**

Цель научного исследования-показать полезность и целесообразность велопрогулок для похудения как одной из форм здоровьесберегающих технологий в сохранении здоровья населения.

Материалы исследований.

Студентка факультета спорта Букреева Наталья (профиль «Велосипедный спорт»), кандидат в мастера спорта, изучая предмет «Биомеханика двигательной деятельности» увидела эффективность не только тренировочном процессе, но и разработала с помощью метода проектных технологий здоровьесберегающей проект, показывающий, как с помощью велопрогулок женщинам можно похудеть.

Определение факторов здоровьесберегающего образования. Следует отметить, что процесс похудения происходит не быстро и каждый организм имеет индивидуальные особенности. Похудение можно начать с обычных традиционных велопрогулок и после них перейти на сайклинг — новое направление, который сочетает спорт и велогонки с серьёзными физическими нагрузками [5].

С точки зрения биомеханических характеристик польза катания на велосипеде для похудения не велика, потому что работают преимущественно мышцы ног. Действительно, многие девушки переживают, что, выбрав такой способ борьбы с лишними килограммами, они лишь накачают икры и будут похожи на бодибилдеров, а тонкости талии в данном случае не добиться.

На самом деле результаты этой методики устроят многих потребителей: можно сбросить до 10 кг веса, если сочетать велопрогулки с низкокалорийной диетой. Прикладное исследование тренировочных этапов в велоспорте позволило объективно проследить процессы, происходящие в организме, способствующие похудению:

- двигательная активность заставляет ускориться кровоток;
- организм насыщается кислородом и увеличивается питательных веществ к тканям;
- активная физическая нагрузка способствует постепенному расщеплению жиров и их выведению из организма. Проблема целлюлита, волнующая многих женщин, снижается, ускоряется метаболизм.

Следует отметить **за** 10 минут активной езды на велосипеде можно сжечь до 50 калорий. Более того в ряде научных работ отмечено, что езда на велосипеде имеет несколько оздоровительных факторов, важных современному человеку:

- улучшение работы сердечно-сосудистой и кровеносной систем с равномерным дыханием;
- езда на велосипеде является профилактикой варикоза, отечности, укрепления суставов;
- увеличится выносливость;
- укрепление пресса, икр и бёдер;
- мышечная система приобретает эластичность и упругость [6,14,17].

Езда на велосипеде заставляет работать разные группы мышц: не только ног, но и спины, рук, пресса, плечевого пояса. Исходя из личного опыта отметим, что езда на велосипеде повышает настроение и иммунитет(фото1).



Фото1. Наталья Букреева, студентка факультета спорта, кандидат в мастера спорта на ежедневной велопрогулке (обочина дороги на трассе).

Регулярные велопрогулки равнозначны циклическим тренировкам в спортзале. При физически равномерной нагрузке активно расходуются калории и жировые отложения.

Один из самых важных вопросов выбор велосипеда для похудения, ведь именно от него во многом будет зависеть эффективность тренировок[2].

Эргономическая биомеханика. Как правильно выбрать велосипед? Практические рекомендации:

1. Для похудения туристические или горные велосипеды не пригодятся, обычная городская (дорожная) модель.
2. Рама (сплав хрома и молибдена.) должна располагаться на 10 см ниже талии для равномерного распределения нагрузки на тело. Алюминий слишком хрупок, стальную конструкцию будет тяжело переносить с места на место (хотя это будет хорошая подкачка для мышц рук).
3. Важно выбрать местность для катания. Если планируется кататься по асфальтированной дороге, выбирайте узкие колёса. По дачной, просёлочной, с неровностями и выбоинами — широкие колеса.

4. Эргономическая биомеханика сидения. Сидение должно быть большим с функцией регулировки наклона, чтобы удобно было сидеть иначе будет искривление позвоночника. Поза устойчивости.
5. Эргономическая поза при посадке: руль должен находиться низко, на одном уровне с сиденьем, сопротивление ветра уменьшается, повышается комфортность при быстрой езде, нагружаются ягодицы и пресс.
6. Эргономическая биомеханика тела: нога, поставленная на нижнюю педаль, должна быть выпрямленной. Именно данное положение исключит чрезмерную нагрузку на икры и голеностоп. Количество скоростей на велосипеде для похудения не имеет значения.
7. Лучше покупать модель с дисковыми гидравлическими тормозами из-за степени надежности.
8. Маркетологи советуют приобретать велосипед зимой, когда на них действует сезонная скидка. Наиболее известные модели Gary Fisher, Author, Rock Machine, GT, Kona.

Аксессуары и экипировка безопасности (Рис.1).

1. Держатель для бутылочки с водой.
2. Багажник.
3. Насос.
4. Велосипедная сумочка.
5. Велокомпьютер — электронный прибор, который будет извещать о скорости, километраже, потраченных калориях, частоте пульса, «пробеге» велосипеда. Маркетинговые исследования показывают, что можно купить велокомпьютер за $900 (Garmin Edge 1000 bundle HR+CAD), а можно — всего за $8 (модель B’TWIN)[3,4].



Рис.1.Экипировка для езды на велосипеде в целях обеспечения безопасности движения

1. Шлем.
2. Защита на колени и локти.
3. Специальные велосипедные шорты с мягкой прокладкой, которая убережёт от натирания и обеспечит нормальный воздухообмен.
4. Комфортные кроссовки с нескользящей подошвой.
5. Защитные перчатки.

Езда на велосипеде для похудения потребует определённых затрат.

Для проведения вело занятий существует перечень противопоказаний.

Запрещается катание на велосипеде для похудения при наличии следующих противопоказаний:

- нарушение работы вестибулярного аппарата;
- проблемы с позвоночником: сколиоз, межпозвоночные грыжи и т. д.;
- болезни суставов;
- беременность;
- варикоз, тромбофлебит;
- эпилепсия;
- инфекционные заболевания с повышением температуры;
- геморрой.

Составляем примерный план тренировок, в котором учитываем следующие факторы:

- **Длительность.**

  Организм должен быть готов к серьёзным физическим нагрузкам, поэтому занятия следует начинать с 15 минут, постепенно увеличивая длительность велопрогулок до 1,5-2 часов. Если такой промежуток сложно выдерживать, необходимо разбить на две короткие тренировки. Например, утром и вечером по 45-55 минут.

- **Частота.**

  Частота занятий — 2-3 раза в неделю с выстраиванием вариации схем- 1 раз каждые 2 дня. Второй вариант- 2 дня подряд с перерывом в 3-4 дня.

- **Километраж.**

  Сколько километров можно и нужно проехать в день? Такой вопрос часто задается. Опытным велосипедистам рекомендовано не более 60 км, начинающих достаточно 10-20 км за день.

- **Маршрут.**

  Время и дистанцию нужно увеличивать постепенно, так же размеренно усложняйте и маршрут. Результаты будут более эффективными, если равномерную езду на велосипеде по прямой дороге чередовать с плавными подъёмами в горки и скоростными заездами. Грунтовка облегчит нагрузку на руки и ягодицы (они будут меньше отекать), а возвышенности прекрасно прокачают ноги.

  Необходимо учитывать, что маршрут велопрогулок надо простраивать в экологически чистой зоне. В городе это весьма затруднительно, но всё-таки возможно: например, в парке[11].

- **Время тренировок.**

  Время для тренировок выбирается индивидуально с учетом погодных условий региона избегая чрезмерной жары и холода. Переохлаждение организма приведет к учащению дыхания и сердцебиения, спазму периферических сосудов, дезориентации, сонливости, апатичности.

- **Нагрузки на организм.**

  Следует избегать травмирующей, совершенно не нужной нагрузки на суставы. Для этого частота педалей будет примерно 80 оборотов в минуту. Для спортсменов этот показатель может быть увеличен до 110. Езда на низких оборотах с большими усилиями на педали будет вредна для суставов. Если программы тренировок для похудения на велосипеде трудно составить самостоятельно, можно обратиться в фитнес- или велоклубы, в которых разработаны специальные программы. Правильно составленная схема покажет результат похудения и общего оздоровления организма.



Фото 2. Студентка факультета Спорта Наталья Букреева на велосипеде по г. Краснодару (черта города)

Для многих женщин очень важным является вопрос, будет ли похудение с помощью езды на велосипеде эффективным для талии и живота. Ошибочно считается, что данный вид спорта накачивает и делает рельефными только мышцы ног. При езде на велосипеде работают следующие мышцы важные для фигуры женщины: ягодичная мышца, сгибательная мышца, бедренная мышца, задняя поверхность, икроножная мышца[15].

Выделим основные этапы оздоровления организма с помощью велопрогулок для женщин:

1.Работа мышц живота приведет к подтянутому животу.

Жировые отложения на боках и в области талии провоцируют риск развития сахарного диабета, повышают уровень холестерина и способствуют сердечным заболеваниям. Правильно организованная езда на велосипеде для похудения живота — одна из форм аэробики, способная снизить перечисленные риски и убрать лишние сантиметры в этой зоне.

Чтобы оценить, насколько эффективно катание на велосипеде для похудения живота, необходимо чувствовать свой пресс, при езде. Балансировка на такой неустойчивой конструкции, напрягается и такая биомеханическая поза является дополнительной тренировкой для этой группы мышц. Чем быстрее человек будет работать педалями стоя, тем больше будет нагрузка на пресс. Данный аспект ощущается, двигаясь в гору или на интервалах.

Велопрогулки относятся к сердечно-сосудистым упражнениям и сжигают большое количество калорий, тем самым способствуя комплексному похудению всего организма, в том числе живота[1].

2.Укрепление ног и ягодиц с помощью езды на велосипеде.

Специалисты считают, велосипед одним из лучших средств для похудения ног, сравним с бегом. Езда на нём развивает и укрепляет мышцы нижней части тела. Кручение педалей оказывает большую нагрузку на подколенные сухожилия и икроножные мышцы.

Эффективно задействованы при таких прогулках крупные ножные мышцы, расположенные на бёдрах, — бицепсы и квадрицепсы[12]. Первые находятся в нижней части бедра и испытывают нагрузку во время подъёма педалей. Вторые — в верхней части, они развиваются при опускании педалей. Нагрузку на них можно прочувствовать, поднимаясь в гору[7].

Кроме этого, езда на велосипеде отлично укрепляет ягодичные мышцы. Им приходится работать одновременно с квадрицепсами.

3.**Мышцы рук езде на велосипеде задействованы относительно.** Хотя езда на горной модели по пересечённой местности развивает их не хуже остальных.

Чтобы прогулки на велосипеде были ещё более эффективными в плане похудения, следует учитывать следующие здоровьесберегающие факторы:

1. Приём пищи должен быть не меньше, чем за час до тренировки.
2. Во время тренировок разрешается пить чистую негазированную воду или холодный зелёный чай без сахара, небольшими глотками.
3. Почувствовав, что руки и ноги начинают затекать, целесообразно сменить езду на пешую прогулку, во избежание перегрузки мышц.
4. Если есть индивидуальные особенности организма, то езду на велосипеде можно заменить на велотренажер.
5. Езда на велосипеде на медленных оборотах с усиленной нагрузкой травмирует суставы.
6. В течение дня необходимо контролировать уровень жидкости, чтобы не было обезвоживания организма, при норме 2,5 литра.
7. Диетологи рекомендуют в свой рацион включить низкокалорийную диету.

При этом очень важно не навредить собственному здоровью, тщательно контролируя нагрузки на суставы и соблюдая противопоказания.

Рекомендации для зимнего периода. Чтобы зимой снова не набрать лишних килограммов, от которых тщательно избавлялись летом с помощью велосипеда, рекомендуются занятия на велотренажёре. Если велотренажёра дома нет, необходимо заниматься бегом или просто ходьбой.

Составим сравнительный режим для похудения:

1. Езда на велосипеде для похудения в минутах.

Временные затраты на велопрогулки для похудения должны быть следующими: 1 неделя — 20 минут, 2 неделя — 40 минут, 3 неделя — 1 час, через месяц — 1,5 часа. Еще недельная продолжительность до 2 часов.

2. Длительность прогулок (км).

Первая неделя 10 км, потом с каждой неделей добавляется по 5 км, но более 50 км за одну прогулку, иначе наступит период – усталости[9].

3.Воздействие велосипеда на мышцы ног.

Так как велопрогулки тренируют мышцы ног, но вначале организм должен вывести лишнее — жидкость (избавление от отёков), токсины (разглаживается целлюлит), жировые отложения уменьшаются и происходит постепенный процесс приведения ног в упругие формы.

4.Сравнение велосипеда и бега.

Бег доступен в любое время года, равномерно распределяет нагрузку по разным группам мышц с меньшей долей травматичности. Свойства мышц разные. После велосипеда улучшается упругость и эластичность мышц

5.Сравнение велосипеда и роликов.

Катание на роликах сжигает меньше калорий.

6.Сравнение велосипеда и ходьбы.

Вначале процесса похудения необходима обычная ходьба с регулировкой дыхания. Самая обычная ходьба по вечерам, начиная с получаса и доводя такие прогулки до 2 часов. Следите как после ходьбы происходит снижение веса и тогда для улучшения результата садитесь на велосипед. Осенью и зимой можно добавить к своей программе легкий бег[10].

7.Велопрогулки для укрепления здоровья.

Езда на велосипеде позволяет похудеть, благодаря сжиганию калорий и жировых отложений, способствует коррекции фигуры, подкачиванию мышц, избавлению от целлюлита и укрепляет общий иммунитет организма, так как человек находится в движении на свежем воздухе.

Заключение. Велопрогулки особенно полезны для офисных работников, которым нужны физические нагрузки и психоэмоциональный настрой для поднятия настроения. Кафе и ресторан на выходных не сделают физически крепче, бодрее, а прибавят лишних килограммов, которые могут обострить хронические заболевания. Если одному не интересно на велопрогулке можно делать прогулки в паре с подругой и с собственным ребенком, так как детское ожирение опасная болезнь 21 века.

Литература

1. Арансон М.В., Овчаренко Л.Н., Озолин Э.С., Тупоногова О.В. Физиологические особенности спортсменов в велосипедном спорте (обзор зарубежных исследований)//Евразийское Научное Объединение. 2017. Т. 2. № 8 (30). С. 106-109
2. Букреева Н.О., Овчинников Ю.Д. Этапное комплексное спортивное тестирование в велоспорте//Шаг в науку. 2020. № 2. С. 119-123.
3. Велокомпьютеры[RL]https://veloolimp.com/velokompyutery.html?yclid=2365660271509538024 (Дата обращения 4.05. 2021)
4. Велокомпьютеры в Краснодаре[RL]https://krasnodar.tiu.ru/Velokompyutery (Дата обращения 4.05.2021).
5. Жексекенов Е.Ж., Ташмуханбетов С.Б. Сайклинг- система тренировок на велотренажерах/В сборнике: Повышение качества образования, современные инновации в науке и производстве. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2018. С. 518-521.
6. Калинина И.Н., Бут И.А. Вариабельность сердечного ритма велосипедистов-шоссейников с различным типом саморегуляции кровообращения//Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 128-132.
7. Карпина Е.В. Горный велоспорт//E-Scio. 2020. № 11 (50). С. 532-536.
8. 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.
9. Кузнецова З.М., Овчинников Ю.Д. Усталость-биомеханическая категория//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 178-183.
10. Леушина Е.А., Шапкина О.С. Влияние занятий тренировочной дозированной ходьбой на качество жизни пациентов с артериальной гипертонией и ожирением//Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. 2018. Т. 7. № S2. С. 46

11. Овчинников Ю.Д. Проект велошеринга как часть современной городской среды//Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2019. № 2 (36). С. 180-185.
12. Орешин М.Д. Особенности физической подготовки в велотуризме// Наука-2020. 2016. № 5 (11). С. 349-356.
13. Петеркова В.А., Ремизов О.В. Ожирение в детском возрасте// Ожирение и метаболизм. 2004. Т. 1. № 1. С. 17-23.
14. Талибов А.Х., Фадейкин М.А., Дмитриева Е.С. Критерии оценки эхокардиографических показателей у спортсменов//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 142-146.
15. Тычина Е.Г., Тихонова К.С., Стрельников А.В. Развитие скоростно-силовых качеств юных велосипедистов с использованием упражнением на растяжку//Современные здоровьесберегающие технологии. 2018. № 3. С. 63-71.
16. Федина Е.А., Тимофеева Ю.Н. Пищевая зависимость и психология переедания//Живая психология. 2018. Т. 5. № 3 (19). С. 267-274.
17. Фероян Э.В. Сравнительная оценка функциональных показателей кардиореспираторной системы юных велосипедистов различного возраста//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 1. С. 102-113
18. Чотчаев О.Б., Кузькин С.А., Иваничкин В.Ф.О вреде диет// Научный вестник Вольского военного института материального обеспечения: военно-научный журнал. 2018. № 3 (47). С. 86-92.

Literature

1. Aranson M. V., Ovcharenko L. N., Ozolin E. S., Tuponogova O. V. Physiological features of athletes in cycling (review of foreign studies)//Eurasian Scientific Association. 2017. Vol. 2. No. 8 (30). pp. 106-109
2. Bukreeva N. O., Ovchinnikov Yu. D. Stage-by-stage complex sports testing in cycling//Step into science. 2020. No. 2. pp. 119-123.

3. Bicycle computers[RL]https://veloolimp.com/velokompyutery.html?yclid=2365660271509538024 (Accessed 4.05. 2021)
4. Bicycle computers in Krasnodar[RL]https://krasnodar.tiu.ru/Velokompyutery(Accessed 4.05.2021).
5. Zheksekenov E. Zh., Tashmukhanbetov S. B. Cycling-training system on exercise bikes/In the collection: Improving the quality of education, modern innovations in science and production. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. 2018. pp. 518-521.
6. Kalinina I. N., But I. A. Variability of the heart rate of road cyclists with different types of self-regulation of blood circulation//Physical culture and health. 2018. No. 3 (67). pp. 128-132.
7. Karpina E. V. Gorny cycling/ / E-Scio. 2020. No. 11 (50). pp. 532-536.
8. Kovylin M. M., Stolyarov V. I., Nedotsuk Yu. I. The concept of "bicycle" in the theory and methodology of cycling//Theory and practice of physical culture. 2013. No. 7. pp. 52-54.
9. Kuznetsova Z. M., Ovchinnikov Yu. D. Fatigue-biomechanical category//Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2018. Vol. 13. no. 1. pp. 178-183.
10. Leushina E. A., Shapkina O. S. Influence of training dosed walking on the quality of life of patients with arterial hypertension and obesity//Complex problems of cardiovascular diseases. 2018. Vol. 7. no. S2. p. 46
11. Ovchinnikov Yu. D. The project of bicycle sharing as a part of the modern urban environment//Human Science: Humanitarian Studies. 2019. No. 2 (36). pp. 180-185.
12. Oreshin M. D. Features of physical training in cycling//Science-2020. 2016. № 5 (11). P. 349-356.
13. Peterkova V. A., Remizov O. V. Obesity in childhood//Obesity and metabolism. 2004. Vol. 1. No. 1. pp. 17-23.

14. Talibov A. Kh., Fadeikin M. A., Dmitrieva E. S. Criteria for evaluating echocardiographic indicators in athletes//Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. 2015. No. 3 (121). pp. 142-146.
15. Tychina E. G., Tikhonova K. S., Strelnikov A.V. Development of speed and power qualities of young cyclists with the use of stretching exercises//Modern health-saving technologies. 2018. No. 3. pp. 63-71.
16. Fedina E. A., Timofeeva Yu. N. Food addiction and the psychology of overeating//Living psychology. 2018. Vol. 5. No. 3 (19). pp. 267-274.
17. Feroyan E. V. Comparative assessment of functional indicators of the cardiorespiratory system of young cyclists of different ages//Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2016. Vol. 11. no. 1. pp. 102-113.
18. Chotchaev O. B., Kuzkin S. A., Ivanichkin V. F. On the harm of diets//Scientific Bulletin of the Volsky Military Institute of Material Support: military-scientific journal. 2018. No. 3 (47). pp. 86-92.