



Время



СПОРТА

Время твоей победы!

Там, где живут стрекозы

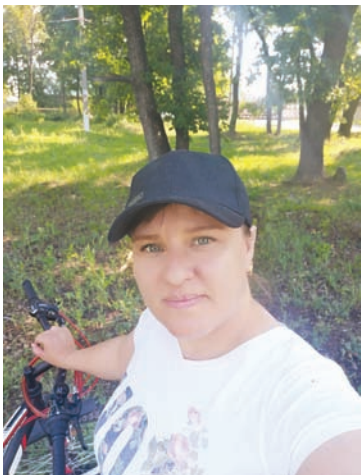
Я часто слышу от друзей и знакомых, что они любят езду на велосипедах, вот только, когда задаёшь им уточняющий вопрос: «А где ты катаешься?», тут же оговариваются, что уже давно не сажались на своего «железного коня». Самые распространенные причины – усталость, нет компании, негде кататься и т.д. А я считаю, что люди отказываются от велопогулки, в первую очередь, из-за... лени.

Я и сама много лет придумывала причины своей низкой физической активности. Но однажды взяла себя в руки и покатила. Вот уже пять лет моим любимым местом стало близлежащее поле и деревня, куда я частенько езжаю. В поле нет машин и людей, только птички, бабочки и стрекозы. Я так и назвала это место «Там, где живут стрекозы». Весной здесь из-под травы виднеются белые цветы земляники, летом в воздухе витает запах разнотравья. Осень согревает последними лучами уходящего лета.

В Безенчукском районе и молодёжь, и люди постарше любят велопогулки. Кто-то катается в черте посёлка, на стадионах «Труд» и «Колос», а кто-то уезжает подальше от людской суеты.

Сегодня они расскажут, почему для поддержания физической формы они сделали выбор в пользу велосипеда.

Мария Гладкова:



– Я очень люблю кататься на велосипеде, особенно по лесу! Это интересный досуг и сплошная польза. Прокатишься километров 15-20, вдыхая чудесные лесные ароматы, и чувствуешь, как энергия так и плещется через край. После такой велопогулки поднимается общий тонус организма. А если ещё после этого окунуться в прохладу реки!

В нашем посёлке большинство велосипедов используется для отдыха и просто приятного времяпрепровождения. Как средство передвижения они не очень распространены, видимо, из-за отсутствия подходящих условий. Мне, например, всегда страшно вато передвигаться на нём по дороге, так и кажется, что кто-нибудь сейчас тебя прижмёт или сожмёт, я предпочитаю уезжать в более тихое, приятное и менее загазованное место, и там уже насладиться ездой в полной мере.

По сути, велоспорт – это приятный досуг, транспорт, возможность подышать свежим воздухом. Также это хобби с минимальными затратами. Поэтому не удивительно, что все больше людей находят время и способы заниматься им ежедневно. Особенно в сезон отпусков. Велоспорт помогает улучшить наше физическое состояние, начиная от сердца до самой маленькой клетки нашего организма, который

получает разностороннюю нагрузку: как циклическую (мышцы ног при вращении педалей), так и статическую (шея, руки, плечи). Активно задействует все группы мышц. Езда на велосипеде – это всегда приключение. У меня никогда нет точного маршрута. Еду туда, где красиво. Например, понравилась местность с горы – направляюсь туда. И, конечно же, обязательно фотоотчёт для семейного архива.

Евгений Герасимов:



– Велосипед – мой друг по жизни. С раннего детства предвкушение маленького путешествия приносило мне самые положительные эмоции.

Вообще я люблю спорт. В юности бегал, соревновался в лыжных гонках. Я и сейчас стараюсь поддерживать физическую форму: четыре дня выполняю пробежки, два дня посвящаю езде на велосипеде. Проезжаю обычно по 50-70 километров. Сейчас нацелен на 100 км. Компанию мне часто составляет моя семья – жена Ольга и дочь Катя.

Наш маршрут – это большая свобода выбора. Мы на ходу его корректируем. Особенно умиротворение вызывают дороги, где мало людей и машин: крутишь педали велосипеда, никуда не торопишься – кругом тишина и покой...

А вот что говорят юные велосипедисты.

Ульяна Зайкова, 11 лет:



– С самого раннего детства мне нравилось заниматься спортом. Мы с сестрой посещали танцы, плавание в бассейне. Но больше всего нам хотелось научиться кататься на велосипедах, ведь кругом так много счастливых детей на них. И вот в свой четвертый день рождения мы, наконец-то, получили долгожданные четырехколесные велосипеды. Счастью не было предела! Конечно, не обошлось и без ушибов, синяков и падений. Помню, что после очередного такого происшествия я очень испугалась и почти отказалась ездить на велосипеде. Но жажда скорости дала о себе знать! Прошло некоторое время, мне опять захотелось покататься и у меня получилось! И скоро я вновь оказалась на своем уже двухколесном друге. Мне нравится чувствовать порывы ветра, свободу, возможность самой выбирать себе дорогу. Сейчас у нас уже скоростные велосипеды, которые позволяют преодолевать большие расстояния. Теперь мы каждый день катаемся с подругами. Мне очень нравится как просто кататься на велосипеде, так и участвовать в различных велопробегах. В прошлом году мы с сестрой участвовали в таком пробеге и планируем принять участие в нем снова!

КТО КАТАЕТСЯ, ТОТ НЕ ПРОСТУЖАЕТСЯ

А вы знаете, что езда на велосипеде:

Улучшает сон

Поездка на велосипеде рано утром может показаться изматывающей, но она даст вам качественный сон, когда вы вечером, наконец, доберетесь до постели. Исследователи Медицинской школы в Стенфордском университете предложили людям, ведущим сидячий образ жизни и страдающим от бессонницы, ездить на велосипеде 20-30 минут через день. Результат: время, необходимое для того, чтобы заснуть, сократилось вдвое, а время сна увеличилось почти на час.

Усиливает интеллект

Езда на велосипеде помогает строить новые мозговые клетки в гипоталамусе – это часть мозга, ответственная за память, которая начинает деградировать после 30 лет.

«Улучшается приток крови и кислорода в мозг, что возбуждает рецепторы и приводит к их регенерации. Это объясняет, почему езда на велосипеде предотвращает болезнь Альцгеймера», – говорит автор исследования Артур Крамер.

Побеждает простуду

Велосипед – вот что позволит забыть о докторе. Умеренные упражнения повышают активность иммунных клеток, их готовность отразить инфекцию. Согласно исследованию, проведенному в Университете штата Северная Каролина, люди, едущие на велосипеде по 30 минут в день, 5 дней в неделю, бывают на больничном в два раза меньше, чем любители дивана и телевизора.

Делает вас долгожителем

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 и курение.

Укрепляет сердце

Исследование, проведенное в Университете Пурдью в США, показало, что регулярная езда на велосипеде снижает риск сердечных заболеваний на 50 процентов. Езда на велосипеде всего 35 км в неделю снижает риск сердечных заболеваний более, чем вдвое по сравнению с теми, кто не занимается.

Катится подальше от рака

Есть много подтверждений тому, что любая физическая активность полезна для предотвращения рака, но некоторые исследования показали, что езда на велосипеде особенно эффективно поддерживает ваши клетки в порядке. Например, согласно всё тем же исследованиям, женщины, регулярно едущие на велосипеде, имеют вероятность рака груди ниже на 34 процента.

Снижает вес

Многие люди, желающие снизить свой вес, полагают, что пробежки – это наилучший способ начать худеть. Да, пробежка сжигает очень много жира, но если вы весите немного больше, чем вам хотелось, то пробежка жестко ударит по организму.

Каждый раз, когда ваша нога ступает на землю во время бега, ваше тело воспринимает нагрузку, эквивалентную двукратному или трехкратному весу. Если вы весите 100 кг, получается приличный удар. Вместо этого езжайте на велосипеде, большая часть веса сядет на седло, скелет не будет подвергаться таким ударам.

Усиливает работу легких

Известно, что легкие работают значительно больше, когда человек едет на велосипеде. Взрослый человек на велосипеде использует примерно в 10 раз больше кислорода, чем, если бы он сидел перед телевизором такое же время.

Будьте счастливы

Даже, если у вас плохое настроение, когда вы садитесь на велосипед, через несколько километров оно улучшится.

Значки ГТО для сильных, активных, смелых

Совсем недавно в центр тестирования с/п «ДЮСШ» Безенчукского района поступило 102 знака отличия ГТО за 2019 год. Их получили участники I-VI ступеней.

«Золотого» значка удостоились 24 человека, «серебряного» – 62 и «бронзового» – 19 человек.

Напомним, что с 2018 года комплекс ГТО включён в состав федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», инициированного Президентом РФ В.В. Путиным. Одна из его задач – увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.