

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОПЕРЕДВИЖЕНИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА

*Назаренко Янина Николаевна,
Гродненский государственный медицинский университет,
Республики Беларусь, г. Гродно*

Научный руководитель: Пац Н. В., канд. мед. наук, доцент

Изучена активность использования велопередвижения молодежью, проживающей в областном центре. Отмечается высокий уровень удовлетворенности передвижения на велосипеде молодых людей ввиду улучшения их физического состояния и повышения эмоционального фона. 72,9 % молодежи используют велопередвижения для поддержания здорового образа жизни, однако активность велопередвижения молодежью низкая.

The activity of cycling among young people and residents of the regional center was studied. There is a high level of satisfaction with cycling among users due to the increase in their physical and emotional state of the body. 72.9% of young people use cycling to maintain a healthy lifestyle, but the activity of cycling among young people is low.

Ключевые слова: велопередвижение; молодежь; областной центр; здоровый образ жизни.

Keywords: cycling; youth; regional center; healthy lifestyle.

Введение. Пути преодоления гиподинамии должны быть направлены на увеличение физической активности у каждого человека. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма посредством езды на велосипеде обеспечивает полноценную и сбалансированную деятельность всех органов и систем организма человека. Такое занятие оптимально для восстановления эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности.

Цель работы. Изучить активность использования велопередвижения горожанами для профилактики гиподинамии.

Методы исследования. Применен анкетный метод с использованием Google-forme.

Объект исследования. Молодежь в возрасте от 20 до 23 лет, проживающая в городе Гродно. В опросе приняли участие 150 человек. Респондентам предложена серия вопросов об использовании ими велопередвижений в городской черте. Проанализированы материалы, предоставленные коммунальным унитарным предприятием «Гроднооблкиновидеопрокат» велопрокат «Вело-Старт» за 2020 год. Статистическая обработка проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

Результаты исследования. Из числа респондентов 94 % умеют ездить на велосипеде. Наличие велосипеда отмечено у 82 % опрошенных. Из них ежедневно используют велосипед 12,8 %, раз в неделю – 17 %, раз в месяц – 25,5 %, раз в год – 14,9 %, а 19,1 % вообще не пользуются велопередвижением.

Часть населения (12 %) пользуется услугами проката велосипедов, организованного в городе.

Цель передвижения на велосипеде у 48,9 % горожан – необходимость, у 44,7 % – увлечение, 46,8 % считают, что это полезно для здоровья, 40,4 % используют как спортивные занятия, 46,8 % – с целью отдыха, 25,5 % – для поездки на учебу и 14,9 % – работу и 2,1 % для путешествий. 83,7 % респондентов указали на удобство велопередвижения.

Преимущественно велосипедные передвижения осуществляют днем 80,4 % опрошенных. Есть категория, которая занимается велопередвижением только утром или вечером. 98 % отдают предпочтение передвижению на велосипеде ввиду экологичности процесса. 72,9 % – для ведения здорового образа жизни. 66 % респондентов констатировали факт улучшения физического и 91,5 % – эмоционального состояния организма. 92 % указали, что регулярная езда на велосипеде полезна для здоровья.

Унитарным предприятием «Гроднооблкиновидеопрокат» велопрокат «ВелоСтарт» организован для горожан прокат велосипедов. Каждый желающий в любое время суток может взять напрокат велосипед, расположенный в городской черте и использовать со своей целью.

В городе Гродно за 2020 г. осуществлено 806 посещений проката велосипедов. Сезон работы – с марта по ноябрь. Наибольшее количество велосипедов, взятых на прокат, зарегистрировано в июле и составило 26,92 %, чуть меньше в июне – 23,57 %.

Пути преодоления гиподинамии должны быть направлены на увеличение физической активности у каждого человека. К примеру, велосипедист может держать на горном велосипеде среднюю скорость 18–20 км/ч по шоссе, проезжая 10 км за 30 мин. Такой же велосипедист на шоссейном велосипеде может передвигаться со средней скоростью 20–25 км/ч по прямой асфальтированной дороге, проезжая 10 км за 25 мин [1].

Езда на велосипеде увеличивает приток крови и кислорода к мозгу, благодаря чему происходит активизация нейронной деятельности, что активизирует и восстанавливает действие рецепторов, способствует созданию новых клеток в области, отвечающей за память (гипокампе) [2]. Так писатели, музыканты, художники, руководители используют велопрогулки для стимулирования творческого мышления.

Благодаря катанию на велосипеде удастся достичь уникального сочетания нагрузок различной степени, исключив при этом давления массы тела на нижние конечности, усилить вентиляцию легких, и при этом размять собственное тело. Нагрузки, получаемые при катании на велосипеде, принято относить к группе под названием «кардио-нагрузки», которые оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему.

Длительные и регулярные велопоходы, велопрогулки повышают выносливость организма, укрепляют и тренируют мышцы, а также способствуют укреплению иммунитета [1].

Выводы

1. 72,9 % молодежи используют велосипед для поддержания здорового образа жизни.
2. Активность использования велопередвижения горожанами для профилактики гиподинамии низкая.
3. Статистика востребованности велпроката в летний сезон указывает на сезонный характер профилактики гиподинамии с использованием велосипеда у горожан, а наибольшая активность проката велосипедов в городе Гродно зарегистрировано в июле месяце.
4. Отмечается высокий уровень удовлетворенности передвижения на велосипеде у пользователей ввиду повышения у них физического и эмоционального состояния организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велопрогулка как полезный вид активного отдыха / И. А.Кожушкин [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – № 5. – 2015. – С. 45–49.
2. Евдокимова, А. А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления / А. А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – С. 12–15.