

Володимир Савенков,  
Володимир Гладков

## Оздоровча їзда на велосипеді як засіб покращення здоров'я населення

### Резюме

Рассматривается проблема оздоровления населения. В качестве альтернативного решения предлагается программа оздоровительных тренировок с использованием езды на велосипеде с учетом рекомендованной нагрузки для лиц разного уровня подготовки, состояния здоровья и возраста.

### Summary

The problem of improvement of population health is considered. As an alternative decision, the programme for health-improving training using the cycling and taking into account the level of performance and recommended loads for persons of different age and health conditions is proposed.

**Постановка проблеми.** Сьогодні населення України перебуває у демографічній кризі. Це пов'язано з багатьма чинниками, один з яких — скорочення тривалості життя людей 57—62 років та зменшення строку якісного, працездатного життя, пов'язаного з такими захворюваннями, як ішемічна хвороба серця і цереброваскулярні захворювання, гіпертензія та інші серцево-судинні хвороби, які становлять 1/3 загальної смертності, цукровий діабет II типу, артрит, остеопороз, онкологічні захворювання, захворювання органів дихання, надмірна маса тіла, травматизм опорно-рухового апарату у людей похилого віку, розлади емоційного стану.

**Аналіз останніх досліджень.** Провідні наукові спеціалісти з галузі фізичного фіховання та спорту вважають, що систематичні аеробні навантаження з метою оздоровлення організму людини можуть виправити цю ситуацію в нашій країні [1—3]. За даними Апанасенка Г.Л., людина похилого віку, яка систематично використовує аеробні навантаження для оздоровлення, за функціональним віком “молодше” за своїх однолітків на 11,6 року. Необхідно зазначити, що змішані аеробно-анеробні навантаження дають набагато корисніший ефект для оздоровлення організму [1].

**Зв'язок досліджень з науковими темами.** Проблема оздоровлення населення неодноразово розглядалась на міжнародному науково-практичному семінарі-наradі “Здоров'я людини, фітнес і “Спорт для всіх” 15—16 березня 2007 р., що й спонукало авторів до проведен-

ня досліджень і розробки методики з використання їзди на велосипеді.

**Мета дослідження** — пошук найбільш популярних, доступних та ефективних засобів у, підвищенні працездатності, оздоровлення всіх верств населення.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури, опитування, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Негативне ставлення переважної більшості населення нашої країни до фізичної культури та спорту — одна з головних проблем, які сприяють погіршенню стану здоров'я людей. Численні показники у науково-методичних публікаціях свідчать про те, що для більшості населення фізкультурно-спортивна діяльність не є життєвою необхідністю [3].

Протягом останніх років відмічається зростання популярності як серед молоді, так і у людей зрілого віку, таких видів спортивної діяльності, як шейпінг, бодібілдинг, роллерскейтинг, пауерліфтинг, пейнтбол, катання на гірських лижах, маунтенбайк, велосипедний туризм. Велосипедний спорт при цьому займає особливе місце. Згідно з даними ООН, він є самим популярним та видовищним видом спорту у світі в усій його різноманітності. Їзда на велосипеді — це найкраща профілактика таких захворювань, як атеросклероз, гіпертензія, ішемічна хвороба серця та багато інших, пов'язаних з надлишковою масою тіла і старінням організму.

Популярність їзди на велосипеді обумовлена багатьма чинниками [4]:

- змінює уявлення про відпочинок;
- не травмує суглоби ніг, сприяє збільшенню рухливості в гомілковостопних, колінних, тазостегнових суглобах;
- сприяє запобіганню застійних явищ у шлунку людини;
- компенсує недостатню рухову активність;
- чітко регулює навантаження на організм;
- сприяє поширенню руху за збереження чистоти навколишнього середовища;
- надійний транспортний засіб;
- сприяє позбавленню шкідливих звичок.

Займаючись велоспортом, у людини поступово формується сукупність функціональних резервів у всіх життєво важливих органах і системах, що дозволяє протидіяти різним факторам ризику життя та не звертатися до лікарів протягом тривалого часу.

Складаючи тренувальні програми для укріплення здоров'я, є сенс використовувати рекомендації відомого спеціаліста у галузі оздоровчої фізичної культури Кеннета Купера (1989). Особливістю таких програм є те, що спочатку слід виявити вихідний рівень підготовленості, а потім, залежно від стану здоров'я та віку, диференційовано визначити навантаження тренувальних програм різної спрямованості.

Витрати енергії на рухову активність можна оцінювати у кілокалоріях, беручи до уваги, що у осіб розумової та легкої фізичної праці енерговитрати повинні бути не менше ніж 400—600 ккал на добу (табл. 1).

Найбільш високий оздоровчий ефект досягається при діяльності серцево-судинної системи в діапазоні 160—170 уд·хв<sup>-1</sup>, що відповідає швидкості їзди 22—25 км·год<sup>-1</sup>.

Через 2—4 місяці систематичних занять відчувається пруж-

ність м'язів, бадьорість, хороший настрій та самопочуття. Тепер можна оцінювати рівень тренуваності за програмою, розробленою доктором К.Купером. Для цього необхідно вибрати рівну ділянку дороги і за 12 хв подолати якомога більшу відстань. Вимірявши цей шлях, слід визначити ступінь підготовленості (табл. 2).

Орієнтовний план оздоровчих програм із використанням їзди на велосипеді залежно від ступеня підготовленості такий.

*Ступінь підготовленості "відмінно" та "добре".*

*Розминка* — 2—5 км. (8—15 хв), темп педалювання — 90—100 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 130—140 уд·хв<sup>-1</sup>. Готує організм до занять.

*Основна частина* — 20—30 км (40—65 хв), темп педалювання — 95—110 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 150—170 уд·хв<sup>-1</sup>, зміцнює кардіореспіраторну систему організму, здійснює розвиток м'язової сили та загальної витривалості.

*Заклучна частина* — 2—4 км (5—10 хв), темп педалювання — 70—80 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 100—

120 уд·хв<sup>-1</sup>, повертає організм до робочого стану. Загальна тривалість заняття — 90—120 хв три рази на тиждень.

*Ступінь підготовленості "задовільно".*

*Розминка* — 1—4 км (3—10 хв), темп педалювання — 70—90 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 120—130 уд·хв<sup>-1</sup>, готує організм до занять.

*Основна частина* — 15—20 км (25—40 хв), темп педалювання — 90—100 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 140—150 уд·хв<sup>-1</sup>, зміцнює серцево-судинну систему організму, покращує показники дихання, розвитку м'язової сили та загальної витривалості.

*Заклучна частина* — 1—3 км (3—6 хв), темп педалювання — 70 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 100 уд·хв<sup>-1</sup>, повертає організм до робочого стану.

Загальна тривалість заняття — 90—120 хв 2—3 рази на тиждень.

*Ступінь підготовленості "погано" та "дуже погано"*

*Розминка* — 1—2 км (3—5 хв), темп педалювання — 60—80 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 110—120 уд·хв<sup>-1</sup>, готує організм до занять.

Таблиця 1. Оцінка навантаження під час їзди на велосипеді

Швидкість, км·год <sup>-1</sup>	Витрати енергії	
	ккал·хв <sup>-1</sup>	ккал·год <sup>-1</sup>
4,0—6,0	3,0—3,5	180—220
10,0—12,0	5,0—6,0	300—350
18,0—20,0	8,0—10,0	500—600
22,0—25,0	12,0—14,0	800—1100

Таблиця 2. Рівень підготовленості за показником 12-хвилинної їзди на велосипеді

Ступінь підготовленості	Дистанція за 12 хв, км					
	Вік, років					
	13—19	20—29	30—39	40—49	50—59	60 и ст.
Відмінно:						
чоловіки	>9,2	>8,8	>8,3	>8,0	>7,0	>6,4
жінки	>7,5	>7,2	>6,7	>6,4	>5,5	>4,8
Добре:						
чоловіки	7,5—9,2	7,0—8,8	7,0—8,3	6,4—8,0	5,5—7,0	4,8—6,4
жінки	6,0—7,5	5,5—7,2	5,0—6,7	4,8—6,4	4,0—5,5	3,2—4,8
Задовільно:						
чоловіки	6,0—7,5	5,5—7,0	5,0—7,0	4,8—6,4	4,0—5,5	3,5—4,8
жінки	4,5—6,0	4,0—5,5	3,5—5,0	3,2—4,8	2,4—4,0	2,0—3,2
Погано:						
чоловіки	4,4—6,0	4,0—5,5	3,5—5,0	3,2—4,8	2,8—4,0	2,8—3,5
жінки	2,8—4,4	2,4—4,0	2,0—3,5	1,6—3,2	1,2—2,4	1,2—2,0
Дуже погано:						
чоловіки	<4,4	<4,0	<3,5	<3,2	<2,8	<2,8
жінки	<2,8	<2,4	<2,0	<1,6	<1,2	<1,2

Основна частина — 5—10 км (15—25 хв), темп педалювання — 80—90 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 120—130 уд·хв<sup>-1</sup>, покращує загальну витривалість та зміцнює серцево-судинну систему організму.

Заклучна частина — 1—2 км (3—5 хв), темп педалювання — 60 об·хв<sup>-1</sup>, ЧСС — 90—110 уд·хв<sup>-1</sup>, повертає організм до робочого стану.

Загальна тривалість заняття — 80—100 хв двічі на тиждень.

#### Висновки

1. Основна мета тренувань у кожній групі — це зміцнення здоров'я, покращення роботи сер-

цево-судинної та дихальної систем, розвиток фізичних якостей і перш за все витривалості та перехід до вищого ступеня підготовленості.

2. Більшу частину року велосипед можна використовувати як транспортний засіб для поїздки до місць навчання, роботи, відпочинку тощо. У цьому головна перевага їзди на велосипеді перед іншими засобами фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень.** Велосипед — простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Вдосконалення вело-

сипеда продовжується і сьогодні й триватиме у подальшому.

1. Булатова М.М., Литвин О.Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2004. — № 1. — С. 3—9.

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 222 с.

3. Муравов И.В. Оздоровительная эффективность физической культуры и спорта. — К.: Здоров'я, 1989. — 266 с.

4. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 342 с.