

**РАЗВИТИЕ ВЕЛОСИПЕДНО-САМОКАТНОГО ДВИЖЕНИЯ  
В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ**  
**Development of cycling-scooter movement  
in the urban environment to improve the health of the population**

**П. Е. Иванюшина**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Актуальность темы обусловлена тем, что важная задача государства и органов управления физической культурой и спортом – это забота о человеке, о его здоровье, о предоставлении ему возможностей для активных занятий физической культурой и спортом. В последние годы государство сформулировало масштабные цели в области физической культуры и спорта и сделало их одними из национальных приоритетов. Достижение этих целей в современных условиях является сложной социально-экономической задачей. На сегодняшний день интерес по отношению к велосипедному движению стремительно растет, экологичный, комфортный, полезный для здоровья вид транспорта, который имеет определенные преимущества перед остальными способами передвижения. Преимущество велосипедной инфраструктуры не только в очевидных экологических и оздоровительных для человека факторах. Велосипедное движение объединяет человека со средой вокруг него: с природой, городской или культурной средой; оно имеет положительное психологическое воздействие.

**Ключевые слова:** велосипед, самокат, польза, здоровье, город.

**Summary**

The relevance of the topic is due to the fact that an important task of the state and the governing bodies of physical culture and sports is to take care of a person, about his health, to provide him with opportunities for active physical culture and sports. In recent years, the state has formulated ambitious goals in the field of physical culture and sports and made them one of the national priorities. Achieving these goals in modern conditions is a complex socio-economic task. Today, interest in cycling is growing rapidly, an environmentally friendly, comfortable, healthy mode of transport that has certain advantages over other modes of transportation. The advantage of cycling infrastructure is not only in the obvious environmental and health factors for a person. Cycling unites a person with the environment around him: with nature, urban or cultural environment; it has a positive psychological impact.

**Keywords:** bicycle, scooter, benefit, health, city.

На сегодняшний день мировой интерес по отношению к велосипедному движению стремительно растет, европейские тенденции по изменению качества среды делают свой выбор в сторону различных улучшений качества среды с помощью интеграции велосипедно-самокатной инфраструктуры. Такие желания абсолютно оправданы, поскольку вело-самокат является экологичным, комфортным и полезным для организма видом транспорта, обладающим определенным преимуществом перед другими видами транспорта.

Все чаще в поколении нано технологии наблюдается сидячий образ жизни. Достаточно большой процент людей, не завися от их возраста и пола, проводит внушительное количество времени, работая в офисах, а во время нахождения дома, сидит, смотря в экраны телевизора, компьютера или телефона. У человека сейчас достаточно возможностей заниматься физической нагрузкой, в городской среде между работой или делами. Рассмотрим самокаты и велосипеды, плюсы и минусы. Самокаты, как средство передвижения и развлечения, уже на протяжении многих лет пользуются хорошим спросом. В последнее время России набирает популярность так называемая микромобильность. Электросамокат стал средством передвижения для людей по всей России, в разных городах, но всё чаще появляются препятствия для развития этого способа передвижения. Современные виды самокатов оснащены всем необходимым, для обеспечения безопасности и надежности.

Сейчас в продаже можно найти разные разновидности самокатов, предназначенных для разных целей. Городские самокаты предназначены для комфортной езды в черте города, преимущества: легкие, складные и большие колеса для разных дорог. Спортивные самокаты предназначены для выполнения различных трюков, преимущества: легкие, прочные, маленькие колеса. Внедорожные самокаты предназначены для езды по рельефным поверхностям и дорогам, преимущества: большие надувные колеса, большой размер, тормоз имеется на каждом колесе. Электрические самокаты предназначены для быстрого перемещения в черте города, преимущества: развивают высокую скорость, расположены в разных частях города, что позволяет перемещаться в городской среде и не нужно носить везде с собой. Детские самокаты позволяют кататься даже самым маленьким пользователям, они более устойчивые из-за наличие третьего колеса. Огромный ассортимент самокатов позволяет пользователям подобрать его под себя [6].

Во время катания на самокате по улице, лесу, на свежем воздухе, очень хорошо задействуется дыхание и в результате чего мы получаем полную работу легких. В связи с этим, наша кровь получает хорошее насыщение кислородом, который далее попадает во все ткани тела. Самокат является очень хорошим средством в предотвращении варикоза, в силу того что большая часть нагрузки идет на ноги. Все это положительно влияет на кровоток и предотвращает появление застоев в кровеносных сосудах. Во время езды на самокате, происходит работа большого количества групп мышц, благодаря которым идет формирование нашего живота, ягодиц, бедер, икр, а также идет борьба с избыточным весом. Во время же езды на самокате идет упор на развитие нижних мышц тела и укрепление спины, груди и мышц живота. Очень важно не забывать про чередование ног при отталкиваниях, тогда происходит равномерное распределение напряжения и отдыха от нагрузки. Мышцы растянуты, когда наше тело быстро наклоняется вперед в результате действий толчковой ноги. Так же поездки на самокате положительно влияют на нервную систему. Прогулка с самокатом приносит множество положительных эмоций и впечатлений. Таким же образом, положительное воздействие на нервную систему производит и физическая нагрузка [1].

Городской самокат – универсальное средство для увлекательного времяпрепровождения и профилактики заболеваний.

Велопрогулка – это очень благодатный, приятный и увлекательный вид активного отдыха, благодаря которому открывается масса новых и ярких эмоций, а также он позволяет получить поток свежего воздуха, активности, положительных взглядов на окружающий мир. В последнее время велосипед становится популярной альтернативой традиционным видам транспорта за счет своей компактности, низкой стоимости и простоте использования [2].

Существует минимум 13 причин, чтобы начать езду на велосипеде как можно скорее: восстановление нормального сна – по результатам эксперимента, люди, начинающие свой день с велопрогулки, чувствуют себя намного энергичнее. Регулярные прогулки снижают количество кортизола, гормона, не дающего уснуть. Нормализация пищеварительных процессов – как известно, активная езда ускоряет обмен веществ и способствует быстрому усвоению питательных элементов. Улучшение выносливости – в результате исчезает усталость в течении рабочего дня. Восстановление кожи – усиление притока крови к коже препятствует старению, кожа становится упругой и эластичной. Поддержание мышц в тонусе – при езде на велосипеде активно участвуют мышцы ног, рук, груди и спины. Избавление от стресса и депрессии – прогулки на свежем воздухе усиливают выработку эндорфинов, необходимых для хорошего настроения. Восстановление нервной системы – Спустя полчаса непрерывной езды Вы почувствуете мощный заряд энергии и улучшение настроения. Повышение мозговой активности – усиливается приток крови к мозгу, что улучшает скорость мышления и восприятия информации. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы – кардио-нагрузки отлично прокачивают сердечные мышцы и улучшают кровоснабжение. Снижения риска варикоза – вращение педалей обеспечивает достаточную циркуляцию крови и укрепляет стенки сосудов, предотвращая образование тромбов, а также улучшение работы дыхательной системы, укрепление иммунитета, улучшения работы вестибулярного аппарата [3].

Для людей, которые увлекаются катанием на велосипеде имеют возможность принимать участие в соревнованиях. Велоспорт многогранен и, помимо гонок на шоссе и треке, включает в себя даунхилл, фигурную езду и даже игру в мяч на велосипедах. Но надо сказать, что и те же шоссейные гонки не ограничиваются лишь групповой гонкой и индивидуальной гонкой на время [4]. Для любителей самокатов так же есть возможность развития в спортивном направлении связным с катанием на самокате. Кикскутеринг — это вид спорта, который заключается в выполнении определённых элементов, порой гимнастических или акробатических на трюковом самокате в скейтпарке или на улице. Кикскутеринг всё чаще становится популярен среди молодежи.

Так же не стоит забывать, что велосипедно-самокатный спорт положительно влияет на организм человека только в том случае, если подходить к нему со знаниями правил дорожного движения и других правил, которые позволяют снизить травмоопасность.

1. При езде на велосипеде и на самокате сегодня нужно надевать шлем, в случае если вы приобрели велосипед исключительно для прогулок по парку, есть опасность падения при съезде с асфальта на грунтовую дорогу.

2. Правило второе - соблюдение правил дорожного движения, находясь в транспортном потоке, то необходима повышенная осторожность в сочетании с соблюдением правил дорожного движения

3. Оповещайте про свои движения на дороге заранее, указывайте куда планируете повернуть и поехать, показывать необходимо руками. Так же можно сопровождать свои действия выкриками, тем самым пешеходы могут раньше реагировать на ваше движение.

4. Придерживайтесь расстояния от бордюра, поребрика и прочих ограничителей проезда. Расстояние на безопасную езду будет составлять вытянутую руку до улицы. Так же важно ездить и не трогать педали за краем дорожки. И ездить неспешно по тем участкам дороги, в которых есть дорожная разметка [7].

5. Свет для велосипеда, в вечерние часы включайте светильники, маяки, фары для велосипеда и самоката.

6. На дороге для велосипедистов и самокатах нужно носить яркие одежды.

7. При движении по дорогам и оживленным местам не говорите велосипедистов и людей, которые во время езды ездят на самокате.

8. Безопасное движение на велосипеде возможно при полном контроле самой машины и велосипеда. Самокат, и это можно с помощью управления рулем двумя руками и не баловаться по дороге. Действовать строго в транспортном потоке. Не стоит идти на встречу с потоком [8].

В городах всё чаще развивается велосипедно-самокатное движение, всё чаще можно заметить, что возле заведений и магазинов появляются стоянки для велосипедов, развиваются прокаты для велопрогулок, а также развивается кикшеринг, самокаты с поминутной оплатой [5].

Вывод: В городской среде активно развивается такой вид транспорта как велосипеды и самокаты. Удобство в них в том, что можно доехать до работы или учебы без пробок если пункт назначения находится не далеко, в другом случае в час пик самокат доедет до метро гораздо быстрее, чем автобус. тем самым получив массу положительных эмоции от пейзажа города и улучшив свою физическую подготовку. А для тех жителей города, которые не могут позволить себе хранение самоката или велосипеда дома, могут воспользоваться прокатом или арендой, что позволяет использовать его любому слою населения.

### Библиографический список

1. Есть ли польза от езды на самокате? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tutknow.ru/bodyfitness/9868-est-li-polza-ot-ezdy-na-samokate.html> (дата обращения: 10.03.2023).

2. Велопрогулка как полезный вид активного отдыха [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13811> (дата обращения: 10.03.2023).

3. Чем полезна езда на велосипеде? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sarvelo.ru/katanie-na-velosipede-polza-dla-zdorova-ot-ezdy-na-nem/> (дата обращения: 10.03.2023).

4. Развитие велосипедного движения для улучшения экологической обстановки в крупных городах [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=27069> (дата обращения: 10.03.2023).

5. Виды и дисциплины велоспорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://marathonec.ru/vidy-i-discipliny-velosporta/> (дата обращения: 10.03.2023).

6. Самокатный спорт: дисциплины, трюки, киксутеринг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://alvin-almazov.ru/rules/samokatnyj-sport-discipliny-tryuki-kikskutering/> (дата обращения: 10.03.2023).

7. *Миронова Г. Л.* Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в подготовке специалистов аграрного сектора экономики / Г. Л. Миронова, И. М. Джолиев // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 12–14 октября 2015 года / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация «Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства»; Башкирский государственный аграрный университет. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. С. 256-259.

8. *Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф. и др.* Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Молодежь и наука. 2019. № 3. С. 16.