

# РАЗВИТИЕ ВЕЛОСПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Запевалов О.Ю.

*Запевалов Олег Юрьевич - старший преподаватель,  
кафедра физическая культура и спорт  
Филиал Российского Химико - технологического Университета им. Д.И. Менделеева,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *основа развития и пропаганда велоспорта в Узбекистане это здоровый образ жизни и защита окружающей среды. Разработан комплексный план мероприятий по развитию пользования велосипедами и велодорожками, спортивных мероприятий среди молодежи и населения.*

**Ключевые слова:** *велоспорт, развитие, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия, Республика Узбекистан.*

Пандемия COVID-19 показала губительное влияние транспортных средств на окружающую среду, качество воздуха и здоровье населения. Многие жители и власти стран переосмыслили значимость поэтапного перехода на альтернативные средства передвижения.

В Узбекистане к велосипеду, как к средству передвижения по городу, относятся с некоторой иронией, взобраться на «железного коня» (автомобиля) многим молодым людям придает как никакой статус самодостаточности и уверенности в себе, но это только поверхностная иллюзия. Сегодня большая часть населения планеты стала задумываться о здоровье, здоровом образе жизни и защиты окружающей среды. Все мы знаем, что все это взаимосвязано, и все, что мы имеем в последнее время - результат нашей активной деятельности и отношения к природе. Улучшить физическую форму, продлить свою жизнь, провести время с близкими с пользой, сэкономить деньги или борьба за экологию – езда на велосипеде может стать одним из лучших решений, которые вы когда-либо принимали.

Езда на велосипеде – отличный способ. Множество людей, которые хотят сбросить вес, часто ошибочно полагают, что лучший способ – это бег. Да действительно, бег сжигает калории, но что, если ваш вес достаточной большой и обрушивается на тело с каждым касанием ступни о землю, это приличная нагрузка на позвоночник и на сердце. Хорошая альтернатива – велосипед. Вы движетесь и при этом большая часть вашего веса находится в седле, что спасает позвоночник от опасных нагрузок.

Учёными из университета Purdue (США) доказано, что регулярные велопрогулки снижают риск заболеваний сердца на 50%. Согласно Британскому фонду - British Heart Foundation, около 10 000 сердечных приступов ежегодно можно было предотвратить, если бы люди держали себя в форме. Пару десятков километров на велосипеде в неделю, и вы уменьшите риск заболеваний сердца больше, чем наполовину.

Ученые из Stanford University провели исследования среди женщин 50-55 летнего возраста и установили, что регулярные катания на велосипеде защищают кожу от вредного эффекта ультрафиолета и замедляет процесс старения кожи. Улучшенное кровообращение от упражнений на свежем воздухе доставляет кислород и питательные элементы в клетки кожи более эффективно, в то же время выводя токсины. Нагрузки от езды создают идеальную среду в организме для улучшенной выработки коллагена, что помогает уменьшить количество морщин и ускоряет заживляющие процессы.

Учитывая все преимущества использования велосипеда, возникает вопрос: почему он не столь популярен среди населения нашей страны? Для безопасного освоения данного средства передвижения необходима правильная пропаганда, уважение к спорту, качественная инфраструктура, а также осознанное желание жителей и властей.

На сегодняшний день общая длина велодорожек Ташкента составляет более 150 км, ими пользуются около 23 000 жителей. В столице проживает 404 профессиональных велоспортсмена и 23 000 молодых любителей, занимающихся велоспортом.

Развитием велоспорта занимается хокимият района за счет средств местного бюджета. Эти строительные работы выполняются с учетом проектов развитых стран Европы и других регионов, а также местных условий.

Разработан комплексный план мероприятий по развитию пользования велосипедами и велодорожками в Ташкенте на 2021-2025 годы. Культура велоспорта касается не только велосипедистов, но и пешеходов, до которых необходимо донести недопустимость ходьбы по велодорожкам. Это создает помеху и опасность как для велосипедиста, так и для пешехода.

В 24 сентября текущего года в соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан утверждена новая программа по развитию велоспорта в Узбекистане [1].

Документом предписано, что Министерством туризма и спорта совместно с профильными министерствами и ведомствами необходимо составить Программу развития различных видов велоспорта на 2021-2022 годы.

В соответствии с программой будут создана Республиканская школа-интернат велоспортивного мастерства на 2022-2023 учебные годы, которая войдет в систему Министерства туризма и спорта.

Совместно с Главным управлением по развитию спорта города Ташкента, спортивными федерациями, детско-юношескими спортивными школами и партнерскими организациями регулярно организуются спортивные мероприятия по пропаганде и популяризации велоспорта среди населения.

Также согласно документу до 2022-2023 годов будут приняты меры по открытию Республиканской школы-интерната по велоспортивному мастерству и отделений по видам велоспорта в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских учреждениях олимпийского резерва.

При Федерации велоспорта Узбекистан будет создан Спортивный клуб профессиональных велосипедистов. Документов расписан порядок организации и источники финансирования деятельности Клуба.

В документе также предписана организация нескольких крупных международных соревнований в 2022 году:

- международные велогонки по шоссейному (Road) и горному (MTB) видам велоспорта в Ташкентской области – Oqtosh-Chorvoq-Mountain, в Каракалпакстане и Самаркандской области – Save-Aral;

- международные велогонки по трековому (Track) виду велоспорта в Ташкенте – Silk-Road Tashkent, в Намангане – Silk-Road Namangan;

- международная велогонка по мотокроссу (BMX Racing) в Джизакской области – Zaamin-Cup;

- международное соревнование по фристайлу (BMX Freestyle) в Ташкенте – Tashkent-Grand Prix.

Для проведения данных соревнований будет построена соответствующая производственная инфраструктура, среди которых строительство нового велошоссе в Бостанлыкском районе, предназначенных для проведения в районе республиканских и международных соревнований по шоссейному (Road) велоспорту, а также строительство спортивного сооружения по велотреку закрытого типа для проведения международных и республиканских соревнований по трековому велоспорту.

Велоспорт в Узбекистане сейчас набирает обороты, чаще проводятся соревнования в Ташкенте и областях. Федерация велоспорта приобрела хорошие профессиональные велосипеды, открыта ташкентская команда — активно развивается профессиональный спорт. Но в плане любительского велоспорта Федерация не столь активна, как, к примеру, Федерация триатлона. Но все же радуется, что стали чаще организовываться интересные марафоны, так как это вдохновляет людей заниматься спортом.

Несомненно, культура езды и инфраструктура в Узбекистане еще не столь развиты, чтоб можно было безопасно переходить на езду на велосипеде. Очень важно, чтобы все осознанно подходило ко всем изменениям: власти тщательнее прорабатывали систему велодорожек в городах с учетом удобства и безопасности велосипедистов, водители воспринимали велосипедистов как равноправных участников движения, а пешеходы и велосипедисты соблюдали правила. Важна и роль Федераций спорта по пропаганде правильных ценностей и организации марафонов и соревнований для вовлечения подрастающего поколения. Ведь намного лучше, если дети будут направлять свою энергию в мирное русло, способствующее развитию здорового поколения как физически, так и духовно.

#### *Список литературы*

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О комплексных мерах по развитию велоспорта» от 24 сентября 2021 года.