

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

*Материалы XIII Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(17 апреля 2020 г.)*

г. Иркутск, 2020

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XIII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (17 апреля 2020 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2020. – 284 с.

В сборнике представлены материалы XIII-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по НИР, к.психол.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., *И.Н. Киселева*

И.о заведующего кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.ф.н., *Ю.В. Карпова*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.б.н., доцент *А.М. Садовникова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2020

области включены в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, 882 медали завоеваны на российских и международных соревнованиях [1, 2, 4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А.С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
2. Государственная программа Московской области «Спорт Подмосковья» на 2014–2019 годы.
3. Кочетова, Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей / Н.П. Кочетова. – М.: Просвещение, 2008. – 112 с.
4. Миронова, Н. Физкультура, спорт и труд нас к здоровью приведут! / Н. Миронова // Здоровье детей, 2009. – № 19. – С. 10-12.
5. Старых, Г.А. [Академик Г.И. Тараканов – учитель и друг](#) / Г.А. Старых, А.В. Гончаров // [Доклады ТСХА](#), 2019. – С. 497-500.
6. Старых, Г.А. [Приобретение навыков творческой работы через дипломное проектирование и организация защиты его в условиях производства](#) / Г.А. Старых, Л.Л. Носова, А.В. Гончаров // [Актуальные вопросы развития аграрного образования и науки](#) Материалы Международной научно-практической конференции. – М.: РГАЗУ, 2010. – С. 65-67.
7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гузаревич И.М., Вольский Д.И.

*Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина*

Сохранение здоровья студентов является первостепенной задачей образовательного процесса в цивилизованном мире. На сегодняшний день актуальным является велосипедные прогулки. Не много найдется людей, которые совсем не умели бы ездить на велосипеде или категорически не любили это занятие. С момента своего изобретения велосипед остается на пике популярности, и объяснений этому много [1].

Несложный механизм успешно объединяет в себе такие качества, как удобство применения, польза для здоровья и приятное времяпровождение. Катание на велосипеде – совмещение полезного и приятного. Единственное упражнение, которое доступно каждому в любое время и в любом месте, где есть дорога [2].

Если какой-либо вид спорта требует обучения, навыков и знаний, то, научившись кататься с детства, можно вернуться к этому занятию в любом возрасте.

Сторонники здорового образа жизни говорят о положительных аспектах любительского катания на велосипеде. Именно любительское катание можно считать наиболее полезным, ибо спортивное катание на велосипеде, это уже серьезные нагрузки на организм, это более серьезные травмы и последствия в будущем [3].

Целью нашей работы является анализ мнения студентов, почему стоит начать кататься на велосипеде.

В работе применялись эмпирический метод исследования (сравнение), теоретический метод (анализ), метод опроса (анкетирование).

В ходе исследования был взят перечень причин, которые выдвигают ученые, почему стоит начать кататься на велосипеде и на их основании проведён социологический опрос среди студентов, о том, каково их мнение по этому поводу. В опросе приняло участие пятнадцать человек. По каждой причине студенту предлагалось ответить согласен он с этим или нет. Мнение студентов о пользе катания на велосипеде получилось следующим:

1. Улучшает сон. С данным утверждением были согласны 13 опрошенных, что составляет 87%.

2. Помогает выглядеть моложе. С данным утверждением были согласны 10 опрошенных, что является 67%.

3. Улучшает пищеварение. С данным утверждением были согласны 11 опрошенных, что составляет 73%.

4. Побеждает простуду. С данным утверждением были согласны 6 опрошенных, что составляет 40%.

5. Спасает планету. С данным утверждением были согласны 10 опрошенных, что составляет 67%.

6. Символ статуса. С данным утверждением были согласны 2 опрошенных, что составляет 13%.

7. Снижает вес. С данным утверждением были согласны 13 опрошенных, что составляет 87%.

8. Вы больше зарабатываете. С данным утверждением были согласны 3 опрошенных, что составляет 20%.

9. Дает возможность помочь другим. С данным утверждением были согласны 7 опрошенных, что составляет 47%.

Исходя из данных опроса, можно увидеть, что люди высказывали своё мнение в отношении предложенных причин, которые принесут пользу, при катании на велосипеде по-разному.

Большинство опрошенных согласны с тем, что катание на велосипеде улучшает сон, и пищеварение, а также снижает вес.

Скептически настроенные к высказываниям студенты предполагают, что катание на велосипеде показывает более высокий статус или как-то влияет на заработок денег. Так же, во время проведения опроса, было предложено выбрать студентам причины, которые, по их мнению, являются наиболее полезными. Результаты схожи с предыдущими, касающегося общего опроса, однако, треть опрошенных, отдало предпочтение варианту, который говорит о том, что езда на велосипеде улучшает сон и снижает вес.

ЛИТЕРАТУРА

1. 5 сфер [Электронный ресурс]/33 полезных причины, зачем кататься на велосипеде. – Минск, 2016. Режим доступа: <http://5sfer.com/8640-33-prichiny-zachem-katatsya-na-velosipede.html>. –Дата доступа: 10.02.2020
2. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. –Москва,1982.
3. Минское велосипедное общество [Электронный ресурс]/ Полезно знать. – Минск,2016.Режим доступа:<http://bike.org.by/ru>.– Дата доступа:10.02.2020.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА

Добрынина Е.М.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Физическое здоровье человека - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. В вузе готовят студента к жизни и способствуют его гармоничному физическому воспитанию. Преподаватели тренируют организм, укрепляют здоровье, улучшают физические качества, способности и навыки, тем самым улучшают физическую форму и спортивные достижения; создают благоприятные условия для долгой и активной жизни. Кроме того, они способствуют воспитанию таких необходимых качеств личности, как нравственность, эстетика, трудолюбие, а также формируют интеллектуальное развитие. Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

В современной системе высшего образования в нашей стране физическому воспитанию не уделяется должного внимания. Национальная безопасность во многом зависит от ее трудоспособных граждан. Здоровый ум невозможен без здорового тела.

В последнее время наметились тенденции в области физического воспитания для включения большего разнообразия видов деятельности, помимо