

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. Карнова*

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

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

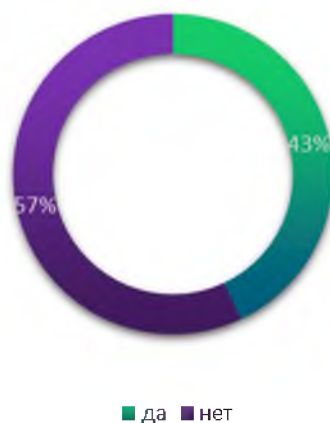
*Ларюшина С.Г., Моисейчик Э.А.*

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

Сохранение здоровья молодых людей — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо формировать и укреплять здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи [1,2]. Сегодня эта категория населения страдает от негативного воздействия на нее окружающей среды, так как физическое и духовное становление молодых людей совпадает с периодом адаптации к новым, непривычным для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Нами был проведен опрос с целью выявления процентного количества студентов, ведущих здоровый образ жизни.

### Ведете ли вы здоровый образ жизни?



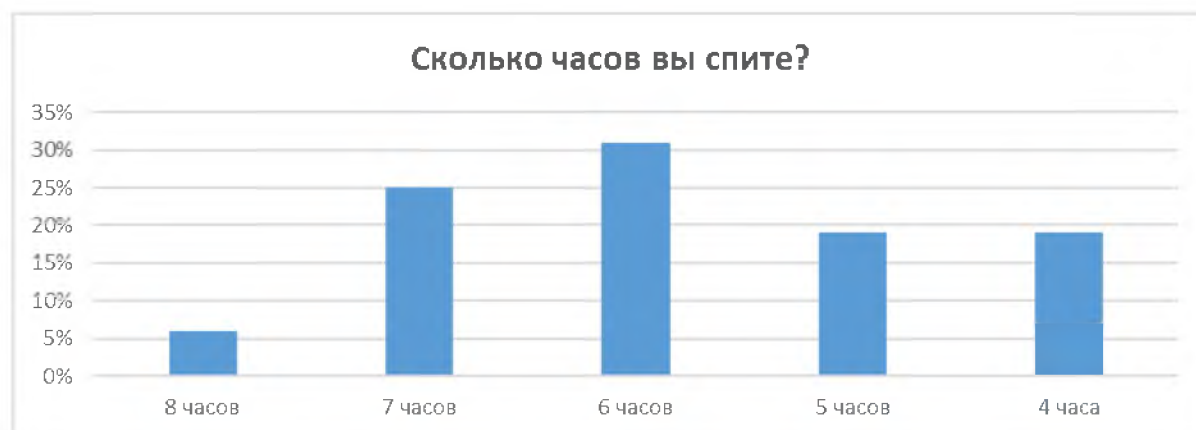
Из диаграммы следует, что 43% опрошенных следят за своим здоровьем, а 57% нет. Таким образом, мы пришли к выводу, что большинство студентов не уделяет надлежащего внимания своему физическому здоровью.



И всего лишь 25% от общего количества студентов делают зарядку.

Сон обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента обычная норма сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии человека. Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод, что практически все студенты не соблюдают режим сна.



Студенческий спорт – это неотъемлемая часть массового спорта, целью которой является формирование базовых основ физической культуры в вузе.

Проведенный нами опрос показал, что занятия спортом у большинства студентов ограничиваются только парами физической культуры, и лишь малая часть опрошенных занимаются спортом дополнительно.



Кроме того, мы задались вопросом, изменился ли распорядок дня студентов в преддверии сессии. Результат - у 75% он изменился, а у 25% - нет.



Двигательная активность очень важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа [3,4]. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего - нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня у студентов наблюдается повышенная утомляемость, причина которой большие учебные нагрузки при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Таким образом, занятия спортом и ведение здорового образа жизни помогают студенту держать себя в тонусе и заниматься более продуктивно.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987. – 223 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологические, экономические, организационные аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 50.
3. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под общей редакцией Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2011. – 350 с.
4. Григорьев В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

## ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ С МЕДИЦИНСКИМИ ПОКАЗАНИЯМИ

*Любимов В. Ю.*

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

*Аннотация. В статье рассмотрены особенности проведения занятий по футболу в вузе со студентами, входящими в специальные медицинские группы здоровья.*

*Ключевые слова: студент, здоровье, личность, ограниченные возможности, футбол*

В настоящее время большинство студентов вуза, особенно при поступлении, имеют невысокие показатели здоровья и физического развития. Результаты исследований [2, 4] показали высокую заинтересованность занятий футболом для студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы. Данный интерес вызван большой популярностью данного вида спорта в современном мире.

Таким образом, разработка технологии в виде проведения тренировочных занятий по футболу для студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы, является актуальной.

Для проведения исследования был использован метод спортивной тренировки студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы (экспериментальная группа). В контрольную группу вошли студенты, занимающиеся футболом и не имеющие проблем со здоровьем.

Целью исследования было выявление влияния занятий по футболу на физическое состояние студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы.