

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ЦЕННОСТЬ ВЕЛОПРОГУЛОК В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Бойко А. Л., студ.; Сергиенко В. Н., д.физвосп., доц.
Сумской государственной университет
nuta_2212@mail.ru

Вступление. Все известным фактом, является выражение, «спорт – залог здоровья» [1]. Однако, к сожалению, во время учебы, в связи с постоянными интеллектуальными нагрузками, сидячем образе жизни, недельными «пропаданиями» за компьютером с целью своевременной сдачи контрольных заданий и последующей успешной сдачей сессии, студенты совершенно забывают об физических нагрузках, что приводит к подавленному состоянию, депрессии и постоянному чувству «выжатости». На самом деле, во избежание подобных последствий достаточно хотя бы раз в день выходить на прогулку на несколько часов и в данном случае лучшим попутчиком будет именно велосипед. Велосипедные прогулки сами по себе являются отличными антидепрессантами, а так же помогают бороться со стрессом [2].

Цель: определить уровень заинтересованности студентов к велопрогулкам.

Изложение материала исследования. Среди студентов Сумского государственного университета (учебно-научный институт финансов, экономики и менеджмента имени О. Балацкого), нами был проведен опрос, в котором приняло участие 80 студентов в возрасте 19–20 лет. С помощью анкетирования были получены следующие данные: 45 % из опрошенных студентов отдают предпочтение именно велопрогулкам, 45 % опрошенных имеют свой собственный велосипед, а 35 % из опрошенных в случае необходимости предпочитают арендовать его в прокате. Половина опрошенных студентов, предпочитают садиться на велосипед исключительно в летние месяцы, а 20 % любят прогулки с начала весны до конца осени. Большую половину студентов,

участвующих в опросе, а именно 70 %, привлекает прогулка на двухколёсном друге, когда погода радуется своей солнечностью и теплотой, и только 10 % предпочитает кататься по улицам города при любой удобной возможности. Что касается места для велопогулок, то 35 % предпочитают ездить просто по улицам, еще 30 % студентов не принципиально место локации для прогулки и 25 % любят кататься в парке, попутно любясь окружающей природой, что придает еще большей эффект умиротворенности и спокойствия. Так же был поставлен вопрос о совместимости алкоголя и табачной продукции с велопогулками, 55 % опрошенных считают, что они совершенно не совместимы, однако 45 % опрошенных, ответили положительно. И последний вопрос, который был поставлен перед опрошенными студентами, звучал так: «брали ли опрошенные когда-либо участие в массовых мероприятиях связанных с велоспортом» всего 10 % ответили положительно. Однако больше половины признались, что не брали, но хотели бы в будущем принять участие и почувствовать себя частью большой и дружной компании велосипедистов.

Выводы. Большинство студентов, которые приняли участие в анкетировании, отдают свое предпочтение именно велопогулкам, что является отличным помощником для поддержания в хорошей физической форме. Необходимо в дальнейшем максимально способствовать привлечению студентов к данному виду деятельности и средству проведения спортивно-массовых мероприятий, это позволит быть ближе к спорту, найти друзей, разделяющих их интересы и просто быть здоровыми, а как известно, в здоровом теле – здоровый дух!

Литература

1. Ковылин М. М. Велосипедный спорт в свете концепции социально-педагогической системы / М. М. Ковылин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №9 (91). – С. 73–74.
2. Перегудова Н. В. Велоспорт и велотуризм / Н. В. Перегудова // Инновационная наука. – 2016. – № 2 (16). – С. 181.