

объединяют одни поставленные перед ними цели и задачи в получении спортивных результатов. Автолюбителям необходимо иметь хорошую физическую подготовленность, обладать устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды. Занятия автоспортом положительно влияют на развитие внимания, памяти, мышления. Спортсмены становятся устойчивы к стрессу и менее подвержены процессу утомления. Эти и многие другие свойства позволяют студентам достигать высоких результатов, как в соревновательной, так и в учебной и трудовой деятельности [4].

В России имеется недостаточно стационарных трасс, что очень сильно тормозит развитие национального автомобильного спорта. Кроме того, отсутствие гоночных трасс делает невозможным проведение соревнований по автоспорту в России и сдерживает развитие международного туризма. Дело не только в профессиональном автоспорте. Многим хотелось бы почувствовать себя, как минимум, человеком, который уверенно управляет своим автомобилем и не боится крутых поворотов, не боится рисковать. Необходимо популяризировать автоспорт. Тогда и студенческой молодежи захочется хоть раз в жизни попробовать свои силы на гоночной трассе.

Библиографический список

1. <http://fsusurt.com/> (Дата обращения 16.10.2019.)
2. <http://www.usurt.ru/science/studencheskie-naunye-kollektivy/fs-usurt/sobytiya> (Дата обращения 14.10.2019.)
3. Басенко Е.В., Градусов В.А. Креативность и динамика ее развития в автоспорте // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. науч. статей. Харків: ХДАФК, 2003. Вип. 6. С. 64-67. (Дата обращения 15.10.2019)
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Автоспорт.fas.ur.ru/> (Дата обращения 16.10.2019)

Третьяков А.Д.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Представлены результаты исследования степени популярности и уровня безопасности езды на велосипеде среди учащейся молодежи. Полученные данные свидетельствуют о владении современных детей и подростков основами езды на велосипеде и высоком уровне мотивации к данному виду рекреативной физической культуре. Однако отсутствие специальных зон для катания и уровень

статистических данных дорожно-транспортных происшествий с участием велосипедистов убеждает в необходимости повышенного внимания к соблюдению правил безопасности езды на велосипеде по проезжей части и, прежде всего, к выделению специальных зон для катания.

Ключевые слова: велосипед, рекреативная физическая культура, профилактика заболеваний, уровень безопасности и степень распространенности езды на велосипеде, дорожно-транспортные происшествия с участием велосипедистов.

Велосипед является распространенным средством передвижения в большинстве европейских стран. Передвигаться на нем довольно легко: можно ехать по дорожке выложенной красным кирпичом, а если её нет, то по обочине проезжей части. Не рекомендуется только ехать по тротуару, если нет красной дорожки, поскольку этим возможно помешать пешеходам, и создать аварийную ситуацию. Передвигаясь по проезжей части, следует соблюдать общие правила дорожного движения. Внутри европейских городов и между ними, есть специальные велосипедные маршруты. Европейцы часто ездят по ним в выходные дни, это является своего рода активным отдыхом или рекреативной физической культурой [5].

Рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для отдыха и развлечений) относится к фоновой физической культуре где нагрузка незначительна и поэтому, как таковой, коррекции процесса физического развития не происходит, однако двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма [6]. В частности, установлено, что катание на велосипеде является прекрасным средством в профилактике следующих заболеваний и состояний:

- боли в спине: при оптимальной посадке на сиденье с чуть склоненной верхней частью туловища мускулатура спины оказывается под напряжением и таким образом стабилизирует корпус. Однообразные поступательные движения укрепляют область поясничного отдела позвоночника;

- болезни суставов: от 70 до 80 процентов веса тела перехватываются седлом, рулем и педалями; это разгружает часто переутомляемые коленные суставы;

- избыточный вес: от 60 до 80% обмена жировых веществ более всего улучшается при длительной тренировке в аэробной области, что обеспечивает езду на велосипеде;

- стресс: долго продолжающиеся, круговые движения, происходящие при беге трусцой или езде на велосипеде, ведут к стабилизации телесных и эмоциональных функций и др. [4].

Исследования возможностей и условий езды в России, показало ее отличие от стран Европы. В частности, велосипедные дорожки распространены во многих европейских странах и часто образуют целые транспортные сети и не только в городе, но и по всей стране, что в России встречаются крайне редко, а транспортные сети отсутствуют вообще [1].

В Екатеринбурге создано всего 6,5 км велодорожек (обозначенных соответствующими знаками) [1]. Это едва ли не единственный город Свердловской области, имеющий специализированные дорожки для велосипедов. Ежегодно здесь проводится акция под названием «Критическая масса» в которой принимает участие порядка 300 человек. Главная ее цель – привлечь внимание к экологичному и дешевому виду транспорта – велосипеду. Количество велосипедистов в Екатеринбурге растет небывалыми темпами, но, как и в других российских городах, возможности нормально ездить на двух колесах нет. Велосипедисты посмелее ездят по проезжей части вместе с потоком машин, те, кто привык быть более осторожным, передвигаются по тротуарам, маневрируя между пешеходами. Участники акций утверждают, что велосипедисты должны стать равноправными участниками дорожного движения, и для них нужно создавать соответствующую инфраструктуру [2].

С целью исследования уровня безопасности и степени распространенности езды на велосипеде среди детей и подростков, нами было проведено исследование в виде анкетирования и опроса среди учащихся 11-17 лет г. Новоуральска Свердловской области. Всего в исследовании приняло участие 209 человек.

Результаты исследования показали, что 94% респондентов обучены езде на велосипеде (рис.1). Из них довольно часто устраивают прогулки на велосипеде 63% опрошенных. Большая часть детей и подростков (52%) используют дворовые территории, лесопарковую зону (28%) или проезжую часть (20%) для катания на велосипеде. В первом случае следует отметить неудобство как для пешеходов, так и для велосипедистов, оказывающих определенные помехи обоим сторонам – участникам движения. Еще более опасным является езда на велосипеде по проезжей части дороги, поскольку участники движения нередко нарушают правила дорожного движения, а велосипедисты юного возраста и вовсе их не знают в достаточной мере, чтобы быть полноправными участниками дорожного движения. Велосипедных дорожек в городе нет, при этом все участники исследования (100%) считают важным выделить специализированные маршруты для катания на велосипеде, создать велосипедные дорожки, как это принято в большинстве европейских стран [5].

Выделение велосипедных дорожек значительно увеличит число велосипедистов, что позволит таким образом обеспечить оздоровление

нашего населения, как детского, так и взрослого. Поскольку польза от данного вида физической активности очевидна. Респонденты знают о пользе катания на велосипеде, это укрепление мышц спины, рук и ног (88%); повышение иммунитета (38%); сжигание лишних жиров (88%); повышение уровня стрессоустойчивости (25%); тренировка вестибулярного аппарата (50%); тренировка глазных мышц (профилактика близорукости) (38%); улучшение кровообращения (50%), прежде всего в нижних конечностях и просто повышение настроения (74%).

Таким образом, проведенное исследование показало, что дети и подростки владеют основами езды на велосипеде и имеют желание совершать прогулки на велосипедах, что, несомненно, служим важным фактором в укреплении их здоровья. Однако отсутствие специальных зон для катания затрудняет выполнение данного желания.

Библиографический список

1. Велодорожки в городах России : Материалы Википедии [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. «Велосипедизация» Екатеринбурга [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.svobodanews.ru/content/article/2074202.html>
3. ДТП с участием детей на территории Свердловской области за 9 месяцев 2012 года [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://66.gibdd.ru/activity/crash_stat/showstat/?id=31
4. Польза для организма! [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ummagazine.com/health/fitnes-i-zdorove/2272-u433est-li-polza-ot-velosipeda20120414>
5. Третьяков, А. Д. Исследование состояния и уровня распространенности езды на велосипеде среди учащейся молодежи [Текст] / А. Д. Третьяков, Н. В. Третьякова // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : тезисы докладов 8-й Межвузовской научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 нояб. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2012. С. 117–121.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009.

Третьяков А.Д.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье представлены основные компоненты здоровья, исследование которых позволяет дать оценку уровню здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, компоненты здоровья.