

2) Переработать систему проведения инструктажей по технике безопасности, необходимо расширить их содержание, осветить последствия не соблюдения техники безопасности и ввести обязательную проверку полученных знаний в ходе теста и опросов.

Практическое применение предлагаемых мероприятий вполне возможно, так как это не займет большого количества времени учеников и преподавателей, так, можно полноценно провести инструктаж за два академических часа и потратить 5 минут учебного времени перед занятием для сбора медицинских документов и опроса состояния здоровья.

Список литературы

- 1) <https://studrb.ru/works/entry17421>
- 2) <https://cyberleninka.ru/article/v/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>

Степин Е.В., Усольцева С.Л.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Использование спортивных гаджетов на физкультурной деятельности студентов

Электронные устройства стали уже неотъемлемой частью нашей жизни. По данным интернет-портала «Российская газета» спрос на носимые устройства в России обгоняет мировой. Так, по прогнозу экспертов компании «Связной», оборот рынка носимых электронных аксессуаров, включая спортивные трекеры, «умные» часы, камеры и очки, по итогам 2014 года в России вырастет в четыре раза до 1,5 млрд. руб. [1]. Необходимость исследования данной проблемы связана, прежде всего, с особенностями развития нашей молодежи, с их образом жизни, повышением значимости для них спорта и физической культуры. Ведь спорт является для студентов еще одним важным способом реализации. И спортивные гаджеты призваны помочь нам в этом.

Цель: выяснить влияние спортивных гаджетов на физкультурно-спортивную деятельность студенческой молодежи.

Методы и организация исследования: исследование проводилось в виде анкетирования. Студентам предоставлялась анкета, в которой было 7 вопросов, касающихся их отношения к спортивным гаджетам. В опросе приняли участие 100 человек, были опрошены студенты. Возраст участников от 18 до 24 лет. Анкетирование проводилось в марте 2018 года.

Результаты исследования. Методом анкетирования было решено проверить, как много студентов пользуются спортивными гаджетами.

По полученным результатам 48 % опрошенных не пользуются данными аксессуарами, но хотят попробовать; 43 % студентов посчитали, что в использовании спортивных гаджетов нет необходимости; и лишь 7 % из 100 участников часто используют их в повседневной жизни, а 2 % пользуются, но не часто.

Второй вопрос был об отношении студентов к появлению в нашей жизни спортивных гаджетов: половина участников относится к этому положительно (50 %), 11 % негативно.

Проводятся многочисленные исследования о том, как влияют гаджеты на нашу жизнь: помогают ли они нам либо мы впадаем от них в зависимость [2]. Мы задали этот вопрос студентам: 56 % опрошенных решили, что появление гаджетов облегчают нашу жизнь, 26 % категорично заявили, что мы становимся зависимыми от них, 3 % посчитали гаджеты удобными в использовании и 15 % затруднились ответить.

Каждый день на рынок выходит новая или более усовершенствованная электронная техника, спортивные гаджеты в том числе. Студентам был задан вопрос: в курсе ли они о появлении таких носимых устройств как «умные часы», фитнес-треки и т.д. Большинство опрошенных студентов в курсе о появлении спортивных гаджетов (78 %), и лишь 22 % участников не знают о таком.

При этом 5,78 % участников не используют при занятиях спортом гаджеты, 10 % пользуются умными часами, 7 % фитнес – треками, 1 % пульсомером, 1 % приложениями и 2 % из опрошенных студентов пользуются скакалкой и 1 % использует хула-хуп. Появившиеся на современном рынке спортивные гаджеты призваны экономить наше время, помогать следить за состоянием своего организма, а некоторые даже мотивируют, «подбадривая» разрядом тока, речь в частности идет о спортивных браслетах Pavlok.

Участникам был задан вопрос: спортивные гаджеты заставляют нас больше следить за своим здоровьем. Большинство решило, что да (40 %), 35 % проголосовали за нет и 25 % опрошенных студентов утверждают, что на самом деле зависит от человека и его целей.

Каждый год мир технологий предлагает нам сотни различных спортивных аксессуаров, добавляя всевозможные функции. Последний вопрос анкеты был о том, есть ли какие-либо идеи или предложения у студентов: 95 % участников все устраивает в предлагаемой продукции и 5 % ждут новых моделей от ведущих производителей.

На основе этих данных можно сделать вывод, что, хотя спрос на носимые устройства в России обгоняет мировой, большинства опрошенных студентов не используют спортивные гаджеты в повседневной жизни. Но по данным Интернет-портала «Российская газета» спрос на электронные аксессуары в России будет расти, отечественный рынок носимые гаджеты завоевывают постепенно [1]. Мнения разделились насчет влияния на нашу жизнь спортивных гаджетов. Одни с негативом относятся к появлению умных часов или фитнес-треков, другие считают, что гаджеты положительно влияют на нашу жизнь. В любом случае, время решит за нас. Кто-то хочет быть в курсе всего и держать под своим контролем как можно больше дел/вещей, в том числе процессы, происходящие в собственном организме, фитнес-треки предоставляют такую возможность. Для кого-то использование различных технологий является зависимостью, что, кстати, не очень хорошо. Мнения

разные, мнений много. Разумный подход к использованию электронных устройств поможет нам с умом подойти к решению этой проблемы.

Список литературы

1. Интернет-портал «Российская Газета»: [сайт]. URL: <http://www.rg.ru/2014/09/30/chasi.html> (дата посещения 10.01.2018).
2. i-line- информационное агентство: [сайт]. URL: <http://1line.info/obrazovanie-st/item/52200-druzia-ili-vragi> (дата посещения 10.01.2018).

Султанова Е.Т., Шейко Г.А.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Влияние гаджетов на физическую форму

Развитие технологий растёт в геометрической прогрессии, и то, что мы имеем сейчас, в начале 2000-х считалось чудом. Каждый год появляется что-то новое, меняющее представление о технологиях и значительно облегчающее нам жизнь. Все это разнообразие гаджетов попадается нам на каждом шагу и уже представить жизнь без них невозможно. Конечно же, спорт и здоровый образ жизни эти технологии не обошли стороной. Предлагается рассмотреть, как прогресс оказал влияние на спорт и людей, которые им занимаются.

На сегодняшний день в наших руках огромное множество гаджетов, позволяющих следить за состоянием здоровья, а так же помогающих добиваться совершенства [1]. Шагометры, фитнес-трекеры, пульсометры, специальные браслеты, которые ведут подсчет сжигаемых калорий и не только [3]. Но заставляют ли гаджеты людей заниматься спортом и вести здоровый образ жизни? Сходу ответить однозначно на этот вопрос сложно. Проведя опрос небольшой группы знакомых, становится понятно, что в большинстве случаев желание привести себя в форму первично. Интерес к гаджетам начинает появляться, когда просто бегать или качать пресс становится скучно. Людям хочется видеть не только собственные результаты,