

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 попадает 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,

но и наблюдать за успехами профессионалов и, конечно же, получать советы от тех, кто достиг не малых успехов [2].

Если обратиться к статистике популярности приложений в Google Play, то станет очевидным, что приложения по уходу за здоровьем пользуются наименьшей популярностью. Наибольшей популярностью пользуются такие приложения как шагометры, счетчики калорий, программы для тренировок дома. Список самых популярных приложений выглядит так:

1. Google Fit – фитнес-трекер;
2. Seven. 7-минутная тренировка;
3. Nike Training Club — тренировки и фитнес планы;
4. RunKeeper: GPS бег ходьба;
5. Instagram;
6. Начни бегать. Бег для начинающих;
7. Табата таймер. Фитнес тренер. Программы тренировок;
8. Sworkit - Личный Тренер.

Наверняка у вас вызовет удивление наличие в этом списке социальной сети Instagram. Да, это приложение не предназначено для спорта, но все же там можно найти много полезного. Например, многие спортсмены и фитнес-тренеры не только делятся в своих блогах личным опытом, результатами тренировок и успехами, но и дают советы и практические рекомендации по улучшению каких-либо показателей (похудение, сила, гибкость, мышцы и т.д).

Посмотрим на пятерку самых популярных блогов в Instagram:

1. @izabelgoulart – блог модели Изабель Гулар;
2. @basebodybabes – блог сестер Фелисии и Дианы — персональные тренеры из Австралии;
3. @emilyskyefit – блог Эмили Скай, создатель собственной фитнес-программы FIT;
4. @amandabisk – блог Аманды Бикс, в прошлом олимпийская прыгунья с шестом, которая перепрофилировалась в профессионального инструктора по йоге, стретчингу и фитнес-психолога;

5. @msjeanettejenkins – блог Дженнет — голливудский тренер и диетолог со стажем.

Таким образом, гаджеты и социальные сети отнимают очень много времени, зачастую настолько, что мы буквально начинаем жить в виртуальном мире. Это может плохо сказаться не только на нашей реальной жизни, но и на здоровье: ухудшение зрения и осанки, как итог – больная спина. И даже набор лишнего веса из-за пассивного образа жизни, что тоже не очень хорошо сказывается на нашей физической форме. И здесь на помощь приходят как раз такие блоги фитнес-тренеров и спортсменов. Но могут ли они в достаточной мере мотивировать? Могут! Личные успехи людей, их результаты и советы, которыми они делятся в своих блогах мотивируют бросить сидячий образ жизни и заняться собой. Особенно поражают результаты «до-после». Тем более, все это разнообразие гаджетов и приложений призвано облегчить нашу жизнь и помочь добиться совершенства.

Список литературы

1. Рябинова В.В. Влияние гаджетов на здоровье человека / В.В. Рябинова, Е.А. Галеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=75825>

2. Глущенко Н. Как гаджеты и Youtube влияют на вашу физическую форму [Электронный ресурс] / Н. Глущенко// Нескучный сайт о технике – 2015. – Режим доступа: <http://gagadget.com/sportivnye-gadzhety-i-prilozheniya/16510-kak-gadzhety-i-youtube-vliyayut-na-vashu-fizicheskuyu-formu/>

3. Гаджеты в нашей жизни [Электронный ресурс] /Первый шаг – 2015. – Режим доступа: <http://www.pervayshagkmilionu.ru/gadzhetyi-v-nashey-zhizni/>

Сухорукова Н.И., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А.

Волгоградский социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи

Повседневная учебная работа, зачетные экзаменационные дважды в календарный год, учебные и производственные практики – все это серьезно