

заходит о том, чтобы помочь нашему организму и самочувствию, мы прибегаем к стандартной отговорке: «Не хватает времени. Я слишком занят».

Безусловно, первое время будет трудно пересилить себя и заставить выполнить несколько упражнений вечером. Но в дальнейшем эти усилия превратятся в привычку. Небольшим волевым стремлением вечерняя гимнастика войдет в привычный образ жизни, эти упражнения станут естественными и не потребуют особых усилий. Зато польза от них будет только нарастать с каждым разом. Современному студенту надо всего лишь раз и навсегда понять, что, затрачивая на физкультурные мероприятия минуты и часы, он приобретает годы активной, здоровой, полноценной жизни.

Список литературы

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учебное пособие. – СПб., 1999. – 231 с.
2. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Добровольского В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.
3. Интернет портал: <https://www.infox.ru/news/158/lifestyle/fitness/60823-vecerna-gimnastika-poleznee-utrennej>

Анакина А.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Влияние игровых видов спорта на формирование личностных качеств учащейся молодежи

Актуальность проблемы. Сегодня в XXI веке занятие спортом и различными игровыми видами спорта становится очень популярно. Современный человек стремится держать себя в хорошей физической форме и улучшать качества, которые дают ему преимущества в обычной жизни [1]. Игровые виды спорта являются отличным способом поддерживать себя в хорошей физической форме [4]. Известно, что кто играет в спортивные игры, имеют более развитое и красивое тело по сравнению с теми людьми, кто ведет

пассивный образ жизни. Игры часто включают в себя такие физические упражнения, как бег, прыжки, растяжки, пробежки и разного рода перемещения, что служит хорошей разносторонней тренировкой для тела [4].

Цель исследования. Изучение значимости игровых видов спорта в повседневной жизни студентов.

Задачи исследования. Проанализировать качества, приобретаемые при занятиях игровыми видами спорта; изучить компетенции студентов в области игровых видов спорта; проанализировать образ жизни студентов.

Методика и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения, девушек и юношей с 1 по 3 курсы, в возрасте 18-21 год. Анкеты были составлены согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. Игровые виды спорта положительно влияют на формирование характера человека. У человека появляется воля к победе, способность взаимодействовать в команде, принимать неудачи правильно, формируется аналитический склад ума, приобретаются навыки правильно принимать решения и анализировать промахи [2].

Опрос и анкетирование студентов:

- 1) Каким видом спорта вы занимаетесь?
- 2) Какие качества, по вашему мнению, развивают игровые виды спорта?
- 3) Как помогают, Вам, качества, приобретенные во время занятий игровыми видами спорта?

На основании проведенного опроса можно сделать вывод, что только 5% студентов целенаправленно занимаются игровыми видами спорта на профессиональном уровне, 28 % посещают секции/ клубы для поддержания себя в форме, 36 % ограничиваются любительскими играми, 31 % не занимаются спортом.

Большинство респондентов считают, что игровые виды спорта развивают такие качества, как ловкость, силу воли, умение работать в команде, чувство

пространства. Студенты УрГУПС полагают, что приобретенные навыки во время занятий игровыми видами спорта помогают при выполнении коллективных работ, умение ставить цели и добиваться их, умение чувствовать пространство при управлении автомобилем.

Помимо положительного социального эффекта нельзя не отметить, что игровые виды спорта положительно сказываются на сердечнососудистой системе, укрепляет иммунитет, ускоряет обмен веществ, благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Сейчас особый интерес наблюдается у исследователей, которые сделали вывод, что при занятии игровыми видами спорта создаются в мозге новые нервные связи, благодаря которым человек в повседневной жизни гораздо быстрее начинает реагировать на внешние раздражители [3].

Вывод. Активные занятия спортом, вошли во все сферы жизни человека, начиная от сдачи нормативов в университете по физической подготовке, заканчивая ведением здорового образа жизни (ЗОЖ). Никогда нельзя забывать, что благодаря естественному отбору, более сильный всегда будет прав, всегда будет первым, всегда будет цениться выше, чем все остальные, более слабые соперники. Приобретая различные навыки и совершенствуя их с каждым днем, человек лучше ориентируется в пространстве, принимает решения все быстрее и быстрее, продумывает свои действия на два шага вперед, не падает духом при неудачах, всегда добивается своих целей.

Список литературы

1. Мотивация учащихся к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // URL:<http://урок.рф/.ru> (Дата обращения 23.010.2018)

2. Гавришова Е. В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Е.В. Гавришова – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.

3. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / В. В. Иванова – Чита, – 2012. – 23 с.

4. Губа В.П., Лексаков А.В. Футбол, теория и методика физкультуры и спорта, учебники и учебные пособия по видам спорта: 2018 – 644с.

Андрейко А.Д., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Оригинальная цветочная терапия Баха

Английский врач и учёный, доктор Эдвард Бах (1886-1936 гг.), разрабатывая в начале XX века цветочную терапию, считал, что физическому дисбалансу, болезням предшествует нарушение душевного равновесия, причинами которого являются духовные и психические отклонения, приводящие к дисгармонии душевного состояния.

Основной целью цветочной терапии Баха является восстановление душевного равновесия и здоровья, гармонии личности. В соответствии с учением Баха наиболее важным является не выбор цветка, а поиск и познание «духовного недоразумения», которое вызвало конфликт и дисгармонию души и личности. Применение цветочной терапии должно вызвать чувство освобождения, которое, в свою очередь, пробудит в сознании определенную трансформацию. По представлению Эдварда Баха каждый человек, принимающий свои цветы, учитывает и основной духовный принцип – «Исцели себя сам» [1, 2].

Эдвард Бах считал, что причиной всех болезней являются страхи, тревоги, жадность, симпатии и антипатии. Он выделил семь категорий: страх, неуверенность и сомнение, снижение интереса к происходящему, одиночество, излишняя чувствительность к чужому мнению, подавленность и отчаяние, излишняя тревожность за благополучие окружающих.

Цветочные настои доктора Баха представляют собою форму энергетической, или вибрационной медицины, по которой здоровье – это всеобщий баланс наших тонких энергетических систем, нашего физического тела и природных сил. Разбалансировка этих систем ведёт к патологическим