

Утром вставайте на 30 минут раньше обычного. Несколько дней подряд это будет сложно сделать. В течение дня вам, возможно, будет хотеться спать. Но уже через неделю, вы начнете просыпаться раньше уже без будильника, а ночью станете крепко спать.

Составьте расписание дел, которые нужно сделать за день. Расставьте их в том порядке, в котором их нужно выполнить. Также следуйте правилам организации и оптимизации труда, который описывался выше. Распределение времени увеличит эффективность действий, и вы успеете сделать все, что задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими.

Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001
2. <http://www.allwomens.ru/>
3. <http://www.wikipedia.ru/>

Зобова А.В., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Место физической культуры и спорта в жизни населения современной России: взгляд социолога

Здоровье является важнейшим условием самореализации человека: все сферы человеческой жизни определяются уровнем физического и психического здоровья. Исследование места физической культуры и спорта в образе жизни и культуре общества, отношение населения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни часто выступают объектом социологического анализа [2; с. 2].

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений постоянно возрастает, о чем свидетельствуют данные Всероссийского центра изучения общественного

мнения (ВЦИОМ, г. Москва, от 17.10.2014) занимаются спортом в настоящее время 52 % россиян: в том числе 13 % делают это регулярно. Здоровый образ жизни и занятия спортом имеют большое значение для жителей России. Поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодежь (78 % населения от 18 до 24 лет), активные интернет-пользователи (что составляет 66 %) и высокообразованные респонденты (61%).

Молодежь как наиболее активная социальная группа, имеющая силы, время и возможности для занятий физической культурой и спортом, проявляет к ним большой интерес.

За этими цифрами скрывается осознание важности здорового образа жизни, сохранения здоровья, улучшения физических качеств. Занятия спортом и физическая культура, кроме того, развивают коммуникативные навыки, способствуя психологическому сближению людей, и тем самым удовлетворяют потребность молодежи в общении и эмоциональной разрядке.

Занимаясь физической культурой и спортом, молодые люди находятся в состоянии соперничества, переживая победы и поражения, что, безусловно, влияет на процесс становления личности и открывает возможности для самоутверждения.

Особую роль в пропаганде здорового образа жизни и спорта играют средства массовой информации. В первую очередь, это касается электронных СМИ, так как Интернет, наряду с телевидением, занимают ведущие позиции среди молодежной аудитории и людей экономически активного возраста. Открытость, оперативность, возможность отображать интересы различных социальных групп населения позволяют СМИ стать одним из главных участников процесса формирования общественного мнения, касающегося необходимости ведения спортивного (здорового) образа жизни, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом [4; с. 4]. Это и объясняет интерес интернет-пользователей к здоровому образу жизни и спорту.

Для людей с высшим образованием, спорт и занятия физической культурой являются не менее важными. Ведь, в процессе обучения, человек получает большее количество информации и ярче осознает необходимость поддержания оптимального уровня здоровья. Интересы людей с высшим образованием неразрывно связаны с саморазвитием, достижением успеха в различных сферах жизнедеятельности.

Согласно исследованиям, заниматься спортом половина респондентов (50 %) предпочитает дома. Каждый пятый (22 %) бегают и разминаются на стадионах, спортивных площадках, причем мужчины выбирают данные места для физических упражнений чаще, нежели женщины (31 % и 18 % соответственно). 13 % респондентов посещают спортивные секции, бассейн и т.п., а 12 % выбирают занятия на тренажерах или комплекс упражнений в фитнес-клубе.

Питание человека – это также один из важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом. Пагубно влияет на здоровье и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи, и ее переизбыток.

Согласно исследованиям ВЦИОМ, в 2014 г. стало меньше тех, кто следит за своим питанием (49 %), по сравнению с 2013 г. (57 %), однако процент таких людей по-прежнему превышает показатель пятилетней давности (44 % в 2008 г.). Это говорит о положительной тенденции изменения отношения граждан нашей страны к своему здоровью. При этом 36 % респондентов стараются употреблять здоровую пищу (прежде всего, это женщины – 41 %, так как они видят в этом и средство достижения эстетических целей, а также лица, имеющие высшее образование – 42%, так как в процессе обучения они были достаточно информированы об основах правильного питания). 13 % опрошенных респондентов соблюдают диету, выбранную самостоятельно (9 %) или рекомендованную врачом (4 %). Каждый пятый участник опроса (23 %) признался, что ест все, что угодно, поскольку здоровье его не беспокоит. 25 %

россиян отметили, что употребляют в пищу лишь те продукты, которые могут позволить себе приобрести [1].

Итак, для закрепления положительной динамики и улучшения достигнутых результатов необходимыми является пропаганда спорта, проведение массовых спортивных мероприятий, приучение детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, правильному питанию. Необходимо также сделать занятия физической культурой и спортом доступными для всех слоев населения.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни и как его поддерживать: Пресс-выпуск № 2696 от 17.10.2014 // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=115025>

2. Попов В.С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: Дис. канд. социол. наук. – Новочеркасск, 2004. – 145 с.

3. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Повышение эффективности средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта и спортивного образа жизни в Российской федерации: Метод. рекомендации. – М., 2013. – 99 с.

Исаев К.И., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема мотивации к занятиям спортом

У нынешнего поколения много проблем: образованность, дисциплина, спиртное, наркотики и т.д. И многие из них могла бы решить физическая культура. Могла бы, но увы, у большинства представителей современного поколения напрочь отсутствует желание ею заниматься. Сейчас по телевидению, в газетах и на улицах много разных «призывов» заниматься спортом, но параллельно в этих же самых источниках полно информации о повышении уровня заболевания среди молодежи сердечно – сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями. Это показывает, что общее здоровье молодежи ухудшается. Развитие технологий постоянно