

3. Росожкин, В.А., Пшендин, А.И., Мишина, Н.Н. Питание спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1995. 275с.
4. Пшендин, А.И. Питание спортсменов. – СПб, 2002. 160 с.

**Поневчинская В.С., Линькова-Даниелс Н.А.**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия  
Брисбен, Австралия

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

**Актуальность работы.** Замена реальной жизни виртуальной приводит к тому, что люди перестают следить за своим здоровьем при постоянном использовании современных технических устройств. Студенчество наиболее уязвимая часть населения, т.к. в большой степени предрасположена к такому образу жизни, который приводит к стрессу, постоянным головным болям, заболеваниям глаз, опорно-двигательного аппарата и другим [1].

**Цель исследования.** Изучить насколько правильно в отношении к состоянию собственного здоровья студенты Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) умеют пользоваться современными техническими устройствами.

**Методы исследования.** Анализ современных источников, тестирование, опрос.

**Анализ современной литературы.** Изучение источников показало, что невозможно представить современную жизнь без технических устройств: мобильные телефоны, SMS-сообщения, общение через социальные сети, компьютеры, ноутбуки и планшеты, которые давно заменили телевизор, книги и прочие старомодные развлечения. С одной стороны, бороться с техническим прогрессом бесполезно. Техника сделала нашу жизнь более комфортной, и процесс этот будет продолжаться и дальше. С другой стороны, психологи и врачи уже сегодня предупреждают, что со временем зависимость от технических устройств может стать не менее опасной, чем игромания или алкоголизм [2].

Тексты деловых бумаг, экран компьютера, а вечером еще и «голубой огонек» телевизора – при такой нагрузке мало у кого зрение не ухудшается. Если постоянно сосредоточиваться на экран компьютера, то мышцы, управляющие хрусталиком, станут вялыми и слабыми. Как и всякие мышцы, которым не приходится работать, они теряют форму [3].

Вследствие долго просиживания за техническими устройствами, развиваются такие заболевания позвоночника как: остеохондроз и искривление позвоночника. При длительном сидении между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям [4].

Для определения влияния технических устройств на здоровье студентов нами был разработан тест «Влияние технических устройств на здоровье студентов». В нем приняли участие 20 студенток УрГУПС 3 курса 19-20 лет.

**Результаты анкетирования.** В результате проведенного исследования выявлено, что 55% опрошенных студенток подвержены зависимости от технических устройств. Анкетирование показало, что большую часть свободного времени девушки проводят за техникой: компьютерами, телевизорами, мобильными телефонами. 71,5% опрошенных студенток пользуются Интернетом с целью поиска информации, общения; 11% - поиск информации; 17,5% студенток пользуются Интернетом, чтоб «убить» время.

Девушки-студентки имеют повышенный интерес, к техническим устройствами. 68% опрошенных находят развлечение в компьютерных играх, просмотре фильмов, общении в социальных сетях. Только 23% респондентов предпочли чтение художественной литературы, фантастики, а 9% опрошенных студенток интересуется разгадывание логических игр.

Как показало исследование, студенты не задумываются о последствиях своих долгих работ за техническими устройствами. 33,3% исследуемых студенток ощущают сухость в глазах и боль в пояснице. У 35% студенток появляются частые головокружения и постоянная слабость.

Но, несмотря на сложившуюся ситуацию, всего лишь 20% опрошенных студентов выполняют специальные физические упражнения при работе за устройством. 55% опрошенных девушек-студенток не следят за своей осанкой сидя за компьютером, 20% только привыкают сидеть ровно и смотреть прямо на устройство.

#### **Выводы:**

Учащаяся молодежь наиболее подвержена влиянию информационных технологий. Постоянное использование технических устройств делает современную жизнь с одной стороны, более комфортной, с другой стороны опасной для собственного здоровья и самочувствия.

Большую часть времени опрошенные студентки УрГУПС проводят с целью развлечения, что настораживает, т.к. сокращается время на отдых и оздоровительные мероприятия. При таком интенсивном использовании технических устройств у девушек появляются симптомы в отклонении состояния здоровья: боли в спине, сухость в глазах, частые го-

ловные боли, слабость.

Выявлено, что только 20% опрошенных студенток следят за состоянием своего здоровья и самочувствия, делают специальные физические упражнения при работе за устройствами, следят за своей осанкой и зрением.

Таким образом, проблема правильного использования студентами технических устройств в отношении к собственному здоровью и функциональному состоянию требует постоянного внимания с целью снижения риска возможных заболеваний.

#### *Библиографический список:*

1. <http://festival.1september.ru/articles/578365/> ( дата обращения 19.10.14)
2. <http://www.daily-help.com/Doc/1137> (дата обращения 23.10.14)
3. <http://www.aif.ru/health/life/9813> (дата обращения 15.10.14)
4. <http://comp3s.narod.ru/Pozvonoch.htm> (дата обращения 20.10.14)

**Прядеина А.А., Жидков И.В, Бабич О.В.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Свердловская обл., Россия

## **СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рост инвалидности населения в наше время значительно растет, это связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспорта, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и с другими причинами. Это обусловило появление новых областей знаний, учебных и научных дисциплин. Тем самым в обществе появилось такое понятие как физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья или адаптивная физическая культура.

Цель адаптивной физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счет его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Адаптивная физическая культура представляет собой емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здо-