

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

влияет на здоровье студента в течение года, данные факторы требуют от студента надлежащего образа жизни, психологической и физической подготовки [4, 5].

Здоровый образ жизни студентов – это система ценностных сохраняющих здоровье ориентиров и установок, режима, совокупности привычек, ритма жизни, нацеленных на сохранение, укрепление, формирование здорового организма в процессе обучения и повседневной жизни [3].

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает определенный уровень жизнедеятельности для конкретного человека. Здоровый образ жизни - это действия человека, нацеленные на профилактику заболеваний, укрепление организма и стабилизации самочувствия человека [1].

Формирование здорового образа жизни человека – это сложный системный процесс, включающий в себя множество частей образа жизни современного студента. Данный процесс, включает в себя основные сферы жизни человека:

1. рационально организованный режим дня (учебные занятия, досуг, отдых, сон), подходящий индивидуально для каждого студента;
2. двигательная активность (систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых, прогулки);
3. здоровое питание;
4. отказ от вредных привычек (курение, алкоголь и тд.).

Физическое воспитание играет важную роль в учебно-воспитательном процессе. Прежде всего, при разработке занятий и норм по физической культуре, должна быть поставлена цель укрепления здоровья студентов. В любом институте, университете и т.д. студент должен систематически

посещать теоретические и практические учебные занятия по физической культуре, согласно учебному расписанию [2].

Для большей мотивации студентов к занятиям физической культурой практически в каждом учебном заведении функционируют тренажерные залы и различные спортивные секции (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, шахматы и т.д.).

Инициативное участие в вузовских и межвузовских оздоровительных и спортивных мероприятиях является неотделимой частью учебного процесса. Цель данных мероприятий – развитие спортивной конкуренции, мотивация студентов к здоровому образу жизни и стремлению к победе.

Целью нашего исследования является выявления отношения студентов ФГБОУ ВО «ВГСПУ» к физической культуре и здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели нами был проведен анкетный опрос среди студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В опросе участвовали студенты 3 курса факультета математики, информатики и физики, и студенты 3 курса института художественного образования. Всего было опрошено 79 человек. Темой опроса являлось качество обязательных и дополнительных занятий по физической культуре.

Результаты исследований. Интерес вызывают ответы на вопрос: «С какой целью вы посещаете обязательные занятия по физической культуре?». Большинство опрошиваемых студентов (78,3%) – ответили, что цель их посещения отсутствие проблем при сдаче сессии; 18,2% – физическое развитие; 3,5 – не посещают занятия по физической культуре.

В тоже время основная часть респондентов считает, что качество преподавания физической культуры в ВГСПУ находится на высоком уровне (69,1%), 29,3 % – средний; 1,6% – низкий. В результате опроса было установлено, что 23% опрошенных студентов занимаются спортом дополнительно в ВГСПУ, 18% - занимаются спортом в других организациях, 59% – не занимаются спортом в академическое время.

В итоге исследования можно сделать вывод, что лишь четвертая часть от всех опрошенных занимается спортом по своему желанию, стремится развивать свои физические показатели и укреплять свое здоровье. Содержание занятий по физической культуре должно быть направленно на развитие интереса, увеличения мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Целью физического воспитания и образования в ВУЗе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и равнодушного отношения к здоровому образу жизни и физической культуре.

Для достижения данной цели перед вузом ставятся определенные задачи:

- необходимо создать условия для реализации принципов здорового образа жизни студентов;
- обеспечить усвоение студентами принципов здорового образа жизни, сформировать в них осознание необходимости регулярных занятий физической культурой, спортом и туризмом;
- популяризировать спорт;
- повысить уровень информированности студентов по вопросам касающихся сохранения и профилактики здорового организма.

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития.

Список литературы

1. Бароненко В.П. Основы здорового образа жизни студента / В.П. Зинченко. – М.: Гардарики. – 2006. – 55с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.
3. Морозов В.А. Социально-психологические детерминанты здорового образа жизни у студентов социального колледжа: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. – Москва, 2011. – 196 с.
4. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – Ижевск, 2003 – 449 с.
5. Ткачева Е.Г. Здоровье студенческой молодежи в современных учебных заведениях / Е.Г. Ткачева, Е.В. Хомутова, Т.А. Андреевко // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: материалы 5-й Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2015. – Ч. 2 – С. 117-120.

Терентьева А.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Для всех людей, в частности и для лиц с ограниченными способностями физическая культура и спорт является одним из активно применяемых и популярных способов социальной и психологической реабилитации. Как сказал Д.А. Медведев, обращаясь ко всем участникам выставки «Reha Moscow International»: «Наша задача – создать полноценные комфортные условия для жизни инвалидов, создать такую развитую систему реабилитации, чтобы граждане с ограниченными возможностями могли быть включены в полноценную жизнь».

Но, кто бы, что не говорил, адаптивная физическая культура всегда была и остается одной из наиболее сложных задач. По мнению С.П. Евсеева, АФК