

*Методика исследования.* Для решения поставленной задачи была разработана анкета, которая состояла из 17 вопросов, что по нашему мнению, наиболее полно отражают все стороны подхода к занятиям физической культуры и спортом и ведению здорового образа жизни студенческой молодежью. В данной работе предоставлены ответы на некоторые из них. В анкетном опросе приняли участие 140 студентов первого курса факультета философии и социальных наук (ФФСН) Белорусского государственного университета.

Результаты исследования. Наиболее интересные вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ) были подкреплены следующими вопросами.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса студентов первого курса факультета философии и социальных наук (%)

Вопросы анкетного опроса	Специальная медицинская группа		Лечебная ФК (ЛФК)	
	Ю	Д	Ю	Д
Курите ли Вы? Да	50,0	30,5	50,0	30,3
Употребляете ли Вы спиртные напитки? Да.	83,3	78,0	85,5	78,3

Примечание: Ю – юноши; Д – девушки.

В анкетном опросе участвовали: 30,6% юношей и 69,4% девушек, занимающиеся в основной группе; 60,4% и 39,6% соответственно в подготовительной группе; 22,7% юношей и 77,3% девушек специальной медицинской группе и по 6% – занимающиеся ЛФК. Нами проведено анкетирование и одним из вопросов был таков, «Курите ли Вы?». Оказалось что на первом курсе курят около 27 % юношей и девушек основного отделения. В то время как студенты специального учебного отделения пристрастились к столь вредным привычкам почти вдвое больше, подобную картину мы наблюдаем и среди студентов ЛФК.

Однако на последующих курсах число курящих возрастает и к 4-му курсу, число курящих юношей достигает приблизительно 48 %, в то время как курящих девушек до 50 %. По нашим данным, больше всего курящих девушек, это отнесенных к специальному учебному отделению. Однако индивидуальная беседа с курящими девушками, дает положительный результат. При индивидуальной работе в этом плане, очень приятно становится, когда в течение года 1-2 девушки бросают курить.

Следует отметить, что студенты СУО и ЛФК употребляют спиртные чаще, чем студенты основного и подготовительного отделений. Это еще раз доказывает, что со студентами СУО постоянно должны вестись индивидуальные беседы и индивидуальная работа.

**Саитова А.А., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Инновационные технологии – одна из ключевых характеристик XXI века. Они проникают во все сферы деятельности человека – бизнес и финансы, коммуникации,

творчество, образование. Не обошли стороной эти новшества и физическую культуру, так как это неотъемлемая часть жизни каждого здорового человека.

Так что же представляют собой эти изобретения на самом деле?

Например, всем известная IT-компания Apple в кооперации с Nike выпускает датчик движения, который работает от обычного плеера. Мобильный датчик можно закрепить в кроссовке, он будет следить за пройденной дистанцией, скоростью движения, потраченными калориями. Можно заранее задавать нужные параметры, с каждым разом увеличивая нагрузку, чтобы без вреда для здоровья достичь желаемого результата.

Подключив мини-устройство к интернету, данные отправляются на сайт [nikeplus.com](http://nikeplus.com), где можно отслеживать изменения, происходящие в организме, анализировать результаты, ставить новые рекорды и разрабатывать собственную программу – на одну пробежку, на неделю или на месяц. Также этот сервис позволяет сравнивать свои достижения с результатами других людей со всего мира. С помощью таких на первый взгляд незначительных мелочей любой человек получает возможность обычную утреннюю пробежку превратить в увлекательное соревнование.

Более глобальное «слово техники» появится на зимних Олимпийских играх в Сочи 2014, которые компания Samsung Electronics обещает «сделать самыми инновационными и доступными максимально широкой аудитории за всю историю проведения зимних Олимпийских игр». В рамках компании Samsung реализует интерактивную информационную платформу Public WOW. Она нацелена на оперативное и надежное представление информации обо всех мероприятиях, которые проходят в рамках Сочи-2014. Платформа Public WOW – это сервис, обеспечивающий во время Олимпийских игр открытый доступ представителям СМИ и болельщикам к новостям и различной информации об играх в режиме реального времени. Благодаря своему широкому функционалу сервис поможет любителям спорта в любой момент получить обновления расписания соревнований и погоды, самые свежие отчеты по результатам, медальному зачету и новым олимпийским рекордам, а также другую информацию о событиях на зимних Олимпийских играх 2014 года.

Компания также планирует продолжить международный опыт по привлечению интернет-блогеров для освещения Олимпийских игр в рамках Samsung Global Biogger, еще одной программы под эгидой Samsung Electronics. Samsung Global Biogger уже была успешно реализована во время проведения Олимпийских игр в Ванкувере-2010 и в Лондоне-2012 – уникальная и вдохновляющая инициатива, призванная объединить любителей спорта со всего мира, желающих побывать на Олимпийских играх и стать свидетелем всех соревнований и мероприятий. При помощи инновационных беспроводных технологий каждый участник Samsung Global Biogger сможет рассказать всему миру, как проходят Олимпийские игры 2014 в Сочи.

«Олимпийские игры в Лондоне в 2012 году стали первыми в мире социально открытыми играми, сплотившими весь мир вокруг главного спортивного события планеты, благодаря чему ни одна победа, ни один рекорд, ни одно спортивное достижение не осталось без внимания, – говорит вице-президент и глава подразделения Global Sports Marketing Юн Кук Ли. – Мы в полной мере используем опыт прошедших игр в Лондоне, для того, чтобы Игры в Сочи в 2014 году стали первыми зимними Играми нового формата: социально открытыми и инновационными».

Чтобы ответить на вопрос «насколько популярны инновационные технологии в физкультурно-спортивной деятельности среди обычных людей» мной был проведен опрос тридцати человек в возрасте 16-42 года.

На вопрос: «Как вы используете технические достижения в вашей физкультурно-спортивной деятельности?»

10% используют в своих тренировках шагомеры, датчики движений, счетчики калорий и прочие мобильные регистраторы.

55% следят за новостями спортивных событий и обсуждают их в интернете, социальных сетях и прочих онлайн-платформах.

95% слушают музыку на mp3 плеерах и мобильных устройствах во время спортивных тренировок.

Подводя итог моей работы, можно утверждать, что научно-технические достижения делают занятия физической культурой более увлекательными, а также позволяют наладить эмоциональную связь между пользователями, создавая восприятие спорта как еще одного глобального явления, объединяющего все человечество.

**Сайфулина Г.М.**

Дошкольное образовательное учреждение № 438, Екатеринбург, Россия

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ДЕТСКОГО САДА**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения и обогащения здоровья всех субъектов педагогического процесса в детском саду.

Детский сад № 438 города Екатеринбурга является компенсирующим, поэтому вопрос здоровьесбережения в нашем саду стоит особенно остро.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской и психологической самопомощи.

В основу создания здоровьесберегающей среды заложено:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях народной культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

В качестве средств, позволяющих решать задачи здоровьесбережения и здоровьескрепления, можно перечислить следующее:

#### *1. Работа с детьми.*

Специально организованная двигательная активность ребенка: