

Итак, можно отметить, что в современной ситуации мы видим заинтересованность государства в воспитании здоровой нации, в связи с чем спортивной жизни населения будет и дальше уделяться повышенное внимание. Появляется все больше инновационных идей, касающихся внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Это особенно важно, так как от уровня физического развития населения напрямую зависит экономическое и политическое процветание страны: России, чтобы быть конкурентоспособной страной, нужна здоровая нация. От уровня физического здоровья населения зависит уровень работоспособности трудящихся.

Список литературы

1. Пацар Е. В чем суть системы ГТО и зачем ее решили возродить? / Е. Пацар // Аргументы и факты. – 2014.
2. Письмо министра спорта Российской Федерации В.Л. Мутко о проведении мероприятий, посвященных возрождению комплекса ГТО: Письмо от 11.03.2015 № ВМ-03-07/1513 // Сайт министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

Корневская О.С., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Оптимизация двигательной активности студентов

Человек как личность должен способствовать сохранению и укреплению собственного здоровья. По утверждению специалистов всеобщей организации здоровья, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни, на 20% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы системы здравоохранения [1, 62].

В наше время помимо различных хронических заболеваний и окружающей среды, с которыми тоже можно и нужно бороться, нарушение и проблемы развития причиняют вредные привычки. Усугубление уже существующих заболеваний и появление новых происходят по причине множества факторов: токсикомания, наркомания, злоупотребление спиртными напитками, табачные изделия, зубрежка в последнюю минуту или учеба в

транспорте, компьютеры, планшеты, слишком много громкой музыки особенно в наушниках, игровые приставки, мобильные телефоны, быстрое питание или как чаще его называют «фас-тфуд». Студенческая молодежь уже давно стала ассоциироваться с людьми, работающими над своими курсовыми, докладами и дипломами за компьютерами, но нужно знать меру всем своим действиям и плавно не перейти к зависимости, нарушению восприятия информации и стрессу из-за нехватки времени. Любой стресс негативно сказывается на психическом состоянии, а это снижает работоспособность, так необходимую студентам.

С малых лет нам прививают любовь к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни. В основе здорового образа жизни лежат правила поведения жизнедеятельности человека на базе ключевых эволюционно-сложившихся биологических и социальных факторов. Такими факторами являются: рациональное питание, оптимальная двигательная активность, рациональное чередование труда и отдыха, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек. Многочисленные исследования говорят о низком уровне двигательной активности у студенческой молодежи. Хотя для регулярных занятий физической культурой совсем не обязательно посещать фитнес клубы. Например, утренней гимнастикой можно заниматься дома. Оздоровительная ходьба не только доступна, безопасна, формирует и тренирует тело и организм, но и подходит к различным медицинским группам в зависимости от нагрузки. Согласно мнению спортивного физиолога Е.Г. Мильнера, через 12 недель занятий оздоровительной ходьбой по 1 часу 5 раз в неделю, у занимающихся наблюдается улучшение максимальное потребление кислорода на 14% по сравнению с исходным уровнем, и вырабатывается привычка, что тоже важно [2, 10]. Доступны оздоровительный бег и дыхательные упражнения. Бег положительно влияет на сердечнососудистую и центральную нервную систему, на углеводный обмен, на опорно-двигательный аппарат, снижает риск заболеваний. Для уменьшения нагрузки на суставы в зимнее время года можно перейти к ходьбе на лыжах. Можно сменить общественный транспорт и

автомобиль на велосипед, от которого пользы не меньше чем от ходьбы и бега, а передвижение менее скованное.

В дополнение можно добавить, что у всех нас есть стремления, перспективы к развитию главное найти в себе волю и начать движение вперед к своему здоровому будущему. Для этого не нужно придумывать ничего нового, для решения подобных проблем все уже придумано. Если у вас возникают проблемы, то вспоминайте слова Л.Н. Толстого: «При усидчивой, умственной работе, без движения и телесного труда, сущее горе».

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента Издательство Альфа. М, 2003.

2. Пустозеров А.И. Оздоровительная физическая культура учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГУФК, 2009.

Кострикин К.М., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль СМИ в пропаганде физической культуры и спорта

Далеко не секрет, что новое тысячелетие обозначило для человечества новый технологический скачок, когда мир вступил в новую, информационную, эру. Человек полностью смог позволить себе заменить физический труд интеллектуальным, страны первого эшелона полностью переходят на роботизированных рабочих, смещая тем самым устаревший, индустриальный подход. За конвейером больше не нужно стоять человеку. Но что же ему остается делать? В анимационном фильме WALLE от студии Pixar была рассмотрена антиутопия, когда человечество ввиду наличия роботов на любом виде производства, полностью утратило способность к физическим действиям. Казалось бы, антиутопия, но так ли эта идея далека от нас? Но что может воспрепятствовать атрофированию наших конечностей? Ответ однозначный – спорт! Спорт во все времена был отличной закалкой тела и духа у всех возрастов. Но спорт, как концепция, должен иметь информацию поддержку. И