

Средний балл до физической нагрузки составил: самочувствие – 6,1; активность – 5,4; настроение – 6.

Средние показатели после физической нагрузки изменились не существенно: самочувствие – 5,9; активность – 5,6; настроение – 6,1. Однако по отдельным характеристикам изменения носили видимый характер. Увеличились показатели: увлеченности (5,2 – 5,8), восторженности (5,5 – 6), внимательности (5,7 – 6,2). Уменьшились показатели: активности (6,2 – 5,4), работоспособности (6,5 – 5,8), расслабленности (5,4 – 4,6), озабоченности (5,8 - 4,9). После физической нагрузки возросла степень усталости (4,7-6,1).

Следовательно, тест бланка САН является объективным показателем оценки текущего и срочного состояния центральной нервной системы после физической и умственной нагрузок.

Библиографический список

1. Выготский Л.С .Педагогическая психология. Москва – 1999 – 536 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. М. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. – 200 с.

Тихонова Н.В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОКОЛЕНИИ ДЖАМПЕРОВ

Аннотация. Развивающийся информационный мир вносит свои коррективы в привычный нам образ жизни. В статье поднимаются вопросы влияния информационных технологий на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, информационные технологии, коммуникации, развитие, джамперы.

Современный мир просто напичкан новыми технологиями – разнообразными девайсами и гаджитами. Приятно ощущать себя мобильным человеком, подвижным, не сидящим на мест, постоянно находящийся в

движении, но не суетливый. Девайсы, обеспечивают не только мобильность, но и независимость человека, отсюда интернет везде, мобильное общение через мессенджеры.

Повышается коммуникация и потребность в личном общении. Наряду с «оффлайн» общением вступает новый вектор коммуникации «онлайн» общение. SMS сообщения отходят в прошлое, в настоящем выгодно общаться через мобильные приложения девайсов. Все, что нужно для связи – это интернет-соединение через Wi-Fi, а сегодня это уже перестало быть проблемой.

В сфере физической культуре для популяризации ЗОЖ можно широко использовать универсальные платформы коммуникации VK, Instagram, официальный сайт клуба, подключая эксперта узкоспециализированного модератора. Быстрый обмен информации обеспечивает мобильность потребителей услуг. Через онлайн общение информируются о деятельности клуба, привлекая внимание к ЗОЖ. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Поэтому важная роль модератора в сфере физической культуре не только пробудить в человеке желание заботиться о своем здоровье, но и вести наблюдения двигательной активности его. На основании регулярных тренировок модератор делает коррективы и рекомендации по тренировкам. Выбирая новый тип сервиса «персональная» тренировка в онлайн общении.

Формируется новый сервис общения - клиентоориентированности. Модератор моделирует коммуникации по теме ЗОЖ, организовывая групповые общения, создавая условия комфортной и интересной беседы.

База будущего сервиса может выступать в роли навигации, ориентировать и управлять клиентом по ЗОЖ. Дать образование (знания, умение и навыки) в активной жизни. Через сервис модератор учит выбирать ЗОЖ. Используя метод общения, рассказывая клиенту, что с ЗОЖ он становится умнее. Он будет становиться здоровее, красивее, только если он станет умнее.

Для создания сервиса необходим инструмент – смартфон, поддерживающий качественную съёмку и запись звука, также необходимо чтоб смартфон выполнял качественные фотографии. Регистрация в социальных сетях позволит выкладывать «стори» и статьи популяризируя ЗОЖ. Вести вебинары и прямые эфиры задавая тему ЗОЖ. В мессенджерах

можно размещая посты, с мотивационной тематикой пропагандируя здорового образа жизни. Как уже выше сказано, вести «персональные тренировки», ориентируя клиента на ЗОЖ.

Живя в эпоху дифференциации личного сознания, создается поколение джамперов. Это поколение не стоит на месте. Они могут жить в разных местах, ездить на разных машинах, работать на разных работах. Но при этом иметь одну линию отношений. Возникает необходимость в создании условий к «образованию» ЗОЖ для этого поколения.

Не оставлены без внимания и заботы людей с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите. Для них создаются среда (универсальные платформы), цель которой является, привлечения инвалидов к регулярным занятиям – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом к занятиям физической культурой и спортом.

В условиях технического процесса получения образования становится возможным из любой точки мира и доступно для всех категорий граждан.

Ключевые компетенции сегодня формируются и в онлайн общении. Их нужно развивать и масштабировать, привлекая внимание к ЗОЖ.

Библиографический список

1.Рахматов А.А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. 2016, № 2 (7).

Третьяков А.Д., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПОНЯТИЕ О ВОЛОНТЕРСТВЕ, ВОЛОНТЕРАХ И СУЩНОСТИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Представлено понятие и сущностная характеристика волонтерской деятельности.

Ключевые слова: волонтерство, волонтер, волонтерская деятельность.