Для каждого возраста характерно преобладание тех или иных факторов риска, что определяет необходимость дифференцированного подхода к оценке роли и вклада факторов, планированию и осуществлению профилактических и оздоровительных мероприятий.[2]

Объективно исследовать факторы, влияющие на здоровье детей и подростков, наиболее целесообразно с помощью специальных формализованных карт, анкет и т. д.

Библиографический список

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Мол. гвардия, 1979. – 191 с.
3. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С. 55-58.
4. Акопян А.С, Райзберг Б.А., Шиленко Ю.В. Экономические проблемы здравоохранения. – М.: ИНФРА-М, 2000. – 191 с.

Бакунович А.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В работе выявлена необходимость внедрения новых форм и методов физического воспитания молодежи. Рассмотрены инновационные технологии, применяемые при тренировке спортсменов.

Ключевые слова: спорт, инновация, обучение, новые технологии, фитнес.

В отрасли физической культуры и спорта в последнее время часто используются термины «инновационные технологии», «авторская программа», «экспериментальная методика» и различные комбинации этих слов. Это явление присуще как научным, так и методическим документам и означает в значительной мере усовершенствованные процессы и явления, происходящие в физической культуре.

Слово «инновация» в переводе с латинского означает «обновление», «новизна», «изменение», а по факту это внедренное и реализующееся на практике новшество. Под инновациями в обучении понимаются новые методики преподавания, обновленные способы организации занятий, обновленные глубинные установки в образовании, иные методы оценивания итогов образования и т.д. [1].

В последнее десятилетие наблюдается рост неудовлетворенности традиционными формами физического воспитания. Это существенно снижает интерес к ним, а также уровень здоровья и физической подготовленности учащихся и взрослого населения. В связи с этим, все актуальнее становится вопрос о поиске новых, инновационных форм ведения занятий по физическому воспитанию, поддержанию и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи. Для этого необходима смена подходов к физическому воспитанию, адаптация их под современные потребности.

В настоящее время преобладает концептуальный подход, который предусматривает широкое применение фитнес-технологий, разнообразных методов проведения занятий. Данные технологии пользуются популярностью и одобрением со стороны многих учащихся, а также людей, причастных к физическому воспитанию, и потому активно внедряются в учебный план школ, вузов и других учебных заведений.

Термин «фитнес» подразумевает под собой значение «быть в хорошей форме», обозначает физическую пригодность. Смысл этого слова постепенно расширялся, и сегодня оно означает стремление к улучшению качества физического, социального, психологического и духовного аспектов жизни [2]. В связи с осуществлением данного направления физического воспитания особое внимание обращается на разработку новых тренажеров и других технических средств для совершенствования человеческого тела.

В образовательный процесс по физической культуре внедряют различные средства танцевального жанра, аэробики, художественной гимнастики, бадминтона, настольного тенниса, плавания, борьбы, йоги, разнообразные командные игры. По мнению многих исследователей, ведение образовательного процесса по принципу личностного развития повышает внимание к «эстетической направленности» физического воспитания, раскрытие культуры движений личности [3]. Для реализации такого подхода разработаны и внедряются в практику эстетически ориентированные формы и технологии артпедагогики, художественного движения (метод Л.Н. Алексеевой), пластико-ритмической, антистрессовой пластической, сюжетно-ролевой гимнастики, ритмодвигательной оздоровительной физической культуры, системы упражнений «body ballet» и многие другие.

Исследователи, деятельность которых направлена на модернизацию системы физического воспитания, заявляют о необходимости игровой рационализации педагогической деятельности, широкомасштабного применения игровых форм организации физкультурно-спортивной деятельности и таких простейших из этих форм, как подвижные игры. Они способствуют повышению интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию [4].

Также отдельно можно выделить освоение школьниками и студентами такого дополнительного инструмента, как широкое использование различных тренажеров, к которым можно отнести:

- кардиотренажеры (беговые дорожки, орбитреки, велотренажеры);
- блочные (со встроенными весами, который регулируется подвижным штырем);
- рычажные (со свободными весами, которые «накидываются» на конструкцию);
- тренажеры с собственным весом тела атлета;
- силовые рамы/машины и др.

Все вышеуказанные тренажеры, кроме первой категории, относят к силовым. Занятия на них способствуют наращиванию мышечной массы, поддержанию тонуса мышц в хорошей форме, развивают силу воли и умение работать над собой [5].

Таким образом, отечественными и зарубежными исследователями осуществлена широкомасштабная работа по выявлению инновационных идей, форм и методов современного физического воспитания, позволяющего сохранить и укрепить здоровье учащихся, а также обеспечить необходимый уровень психофизической подготовленности.

Библиографический список

1. Ульянова И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / Молодой ученый, 2015. – №10.
2. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования / Е. Н. Степанов. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

3. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры / Современные наукоемкие технологии, 2007. – № 6.

4. «Инновационные разработки в спорте высших достижения», сайт <http://fitnesburg.ru/ivanovich/3649-innovatsionnye-razrabotki-v-sporte-vysshih-dostizheniy>

5. Фирсин С.А. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2013. – № 12.

Бараковских К. Н., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ КАК ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Мобильными телефонами в современном мире пользуется около 90 % населения, но отсутствуют однозначные сведения о том, вредит ли это устройство здоровью человека или нет. Но на сегодняшний день актуальна эта тема, поскольку наличие неопределенных рисков делает особо актуальным формирование культуры безопасности пользования мобильными устройствами.

Ключевые слова: мобильный телефон, электромагнитное излучение, здоровье, негативное воздействие.

Уже давно разговоры по телефону стали для всех привычными и заменили общение на on-line. Позвонить человеку удобно, особенно если он находится очень далеко.

Мобильный телефон – это переносное средство связи, предназначенное преимущественно для голосового общения [3].

О пользе и вреде мобильных телефонов ведется много разговоров. Сегодня телефон, есть у каждого современного человека, он пользуется им каждый день, с утра до ночи. Следовательно, это означает, что каждый из нас получает немалую долю электромагнитного излучения.

Электромагнитное излучение – это вид энергии, представляющей электромагнитные волны, возбуждаемые различными излучающими объектами.

Мы засыпаем и просыпаемся рядом с мобильным телефоном, начинаем утро с будильника. А наша первая минута дня начинается с просмотра ленты новостей в социальных сетях, а так же слушаем музыку в транспорте и так далее. Как только мы совершаем или принимаем звонок на наше сотовое устройство, уже с пятнадцатой секунды разговора можно начинать фиксировать угнетение мозговых ритмов. За этим следует повышение температуры уха и барабанной перепонки, и одновременно – того участка головного мозга, который к ним примыкает.

При частом использовании мобильных телефонов люди испытывают неприятный разогрев в области головы, вокруг уха. Наибольшему риску подвергаются люди до 30 лет, они в 3 – 4 раза чаще подвержены посторонним эффектам [1].

Если по телефону говорит человек со склонностью к заболеваниям нервной системы, у него может случиться эпилептический удар. Даже те люди, которые разговаривают по телефону меньше пары минут в день, достаточно часто испытывает негативные эффекты на себе. Такие как плохая память, боли в головном мозге, головокружение, быстрая утомляемость. Стало также известно, что полезнее для здоровья пользоваться домашними телефонами, нежели мобильными их использование негативно влияет на органы слуха, зрение, опорно-двигательную систему и, сотовым лучше пользоваться в крайних случаях.