

Современные технологии значительно снизили потребность в физической нагрузке для большинства населения Беларуси. Вместо того, чтобы ходить - мы ездим; вместо того, чтобы использовать лестницу - мы вызываем лифт; вместо того, чтобы играть на улице - мы играем в видеоигры в помещении. Технология также привела к разработке слишком сложных тренажеров, что впоследствии привело к созданию слишком сложных методов обучения. Главный вопрос, на который пытались найти ответ исследователи – как изменить наше физическое поведение, чтобы регулярно заниматься спортом.

Чтобы любое изменение было устойчивым, должен произойти культурный сдвиг. Культура формируются, когда идеи, поведение и обычаи объединяются. В мире здоровья и фитнеса нет недостатка в идеях. Многие из них побуждают людей заниматься спортом, использовать инновационные тренажеры, сидеть на таких же диетах, как и знаменитости. Однако для многих такое поведение является спорадическим, недостижимым и часто кратковременным. Это происходит потому, что у людей нет понимания ценностей и обычаев, связанных с физическим поведением. Знание того, почему вы тренируетесь, помогает понять, что вы делаете и для чего. И когда это становится понятным - ваше поведение становится привычным.

Цель данной работы – выявить потребности современности, связанные с формированием физической культуры:

Материал и методы. Проблема формирования физической культуры и здорового стиля жизни человека находится в поле зрения исследователей. Среди значимых отметим работы Ж.Н. Власовой, И.С. Краснова, Б.Г. Акчурина. Ж.Н. Власова уделяет большое внимание существующим путям, формам, способам оздоровления человека. Она подчеркивает значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни [1]; И.С. Краснов считает, что понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) определяется словом «здоровый», что, по его словам, «является производным от существительного “здоровье”, таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего – это физическое, душевное и социальное благополучие». Здоровый образ жизни не очерчивается только границами человеческой анатомии и охватывает ряд других качеств человеческого тела [2]; Б.Г. Акчурин предлагает соотносить его с понятием «медицинская культура» и заменить термином «телесно-физическая культура», поскольку «физическая культура, как культура тела, заключает в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому деятельность по ее формированию приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [3].

Результаты и их обсуждение (на примере учащихся в школе). В начале XXI века с 50% до 80% школьников имели низкий уровень развития двигательных навыков, что стало одним из факторов формирования устойчивой тенденции к ухудшению здоровья подрастающего поколения - сейчас практически здоровыми являются только 27% детей школьного возраста, только 65% младший школьный возраст и 60% подростков. (В. Платонов, 2006; С. Марченко, 2008; М. Макаренко, 2011; А. Кук, 2011; Александр Смоляр, 2011).

Необходима фундаментальная перестройка и организация физического воспитания учеников. Это требует приверженности системы образования, семьи, а также общественности для обеспечения физического развития молодого поколения. Тренеры, спортивные учителя на собственном примере должны постоянно демонстрировать важность физического воспитания и здорового образа жизни.

Заключение. Таким образом, формирование здорового образа жизни связано, прежде всего, с формированием физической культуры личности, а также выполнением режима труда, отдыха, сна, физической активности, питания.

1. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов.
2. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №2. – 61 с.
3. Акчурин, Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс... на соиск. учен. степени док. филос. наук. – Уфа, 2005. – 315 с.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Волочай Н.А.,

студентка 2 курса ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тянь-Шанского», г. Липецк, Российская Федерация

Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент

В современном мире культ внешнего облика человека достиг небывалых высот. Красота и здоровье неразрывно связаны между собой, ведь красивыми не рождаются, а становятся. Это можно наблюдать на примере жизни известных людей, чьи портреты из прошлого порой удивляют нас.

Наблюдать за процессом их преобразования позволяют нам различные социальные сети, которые в настоящее время так популярны в молодежной среде. Ведь через них они могут не только получить определенные знания, но и приобщиться к здоровому образу жизни.

Молодое поколение, в последние годы, особо остро интересуется здоровым образом жизни, и сама же молодежь делает это общедоступным способом, например, с помощью социальных сетей. Если раньше для поиска ответов на свои вопросы вам приходилось искать книги в библиотеках, покупать их в магазинах, покупать кассеты с обучающими упражнениями, или ждать выхода передачи о здоровом образе жизни и спорте, то сейчас это стало доступно абсолютно каждому. Достаточно иметь любой гаджет с доступом в Интернет.

Предполагается, что использования социальных сетей будет эффективным, если с их помощью можно будет повысить заинтересованность молодежи к ведению здорового образа жизни, что позволит качественно улучшить здоровье молодежи.

Цель исследования – привлечение внимания молодого поколения к здоровому образу жизни посредством социальных сетей.

Материал и методы. В ходе исследования нами было изучено более 50 профилей в Instagram, связанные непосредственно со здоровьем, спортом, здоровым образом жизни. Методы исследования: анализ профилей Instagram, сравнение их с сайтами ВКонтакте и Одноклассники, обобщение полученных данных, наблюдение, синтез.

Результаты и их обсуждение. Среди наиболее ярких представителей – блогеров, ведущих здоровый образ жизни и блог о нем, хочется отметить:

Анесто Шайнидис (@shaynidis_health) – фуд-блогер, ведет свою страничку в Instagram о правильном питании. По профессии Анесто – врач, что соответственно повышает доверие подписчикам к его рецептам и советам. Врач Анесто Шайнидис из Ставрополя публикует в своем инстаграме очень короткую выжимку из нарезок рецептов различных блюд, которые озвучены весьма забавным способом. Мужчина добавляет в свои рецепты не только любовь и старание, но и шепотку веселого настроения. Количество подписчиков Анесто составляет более 712 тысяч человек.

Татьяна Федорищева (@tanyatgum) – одна из самых известных фитнес-блогеров. Тая делится со своими подписчиками, что до появления спорта в своей жизни она не имела стройного и спортивного тела. Помимо ведения страницы в Instagram, девушка также ведет свой канал про спорт и здоровый образ жизни на другой известной платформе – YouTube. Там она делится различными комплексами упражнений на определенные группы мышц, рассказывает о питании, которое неразрывно связано со спортом в борьбе за красивое тело. Количество подписчиков в Instagram насчитывает более 243 тысяч, а в YouTube – более 918 тысяч.

И наконец, хочется выделить женщину-блогера, которая живет в городе Липецке, Ирина Карачурина (@irina_kirana) и имеет сразу несколько специальностей: она и валеолог, и преподаватель йоги, и психофизиолог. На своей странице в Instagram Ирина рассказывает о женском здоровье и психологии женщин, делится рецептами различных полезных блюд, о свойствах некоторых продуктов. Она ведет свои занятия в крупном семейном оздоровительном комплексе нашего города – «Здоровье Нации». Занятия Ирины помимо исключительной пользы имеют еще одну приятную особенность – на свои занятия она часто выпекает вкуснейшие пироги с добавлением полезных ингредиентов и угощает своих учеников. Количество подписчиков в Instagram – более 1500 человек.

В ходе анализа сайтов ВКонтакте и Одноклассники нами было отмечено, что и здесь различные группы и страницы на тему спорта и здоровья имеют так же большую популярность. Так, забив в строке поиска сообществ «здоровье» и «здоровый образ жизни», мы обнаружили, что данному направлению соответствует: ВКонтакте – 63901 и 6083 группы, а в Одноклассники – 58707 и 5127 групп соответственно.

Самая популярная группа сайта ВКонтакте – «Здоровое тело. Мы за здоровый образ жизни». Она насчитывает более 3 миллионов подписчиков! Что интересно, среди последователей данной группы были замечены и медийные личности, и звезды спорта, и действующие фитнес-тренеры. Такое большое количество подписчиков обосновано тем, что советы, рецепты, упражнения, предлагаемые этой группой, рассчитаны на любой возраст. Здесь могут почерпнуть информацию, как совсем еще юные пользователи ВКонтакте, так и люди в возрасте. И действительно, среди подписчиков можно найти, как 14-ти летних подростков, так и 60-ти летних бабушек и дедушек.

На сайте Одноклассники самой популярной группой оказалась «Здоровье и Жить Здорово с Еленой Малышевой», в ней насчитывается более 370 тысяч участников. Хочется отметить, что эта группа популярна у людей более старшего поколения, которые предпочитают традиционную медицину. Так среди участников мы нашли женщину, которой 77 лет. Информация, которая находится в данной группе, в основном дублирует популярную телевизионную передачу «Жить здорово» с Еленой Малышевой. Наверно поэтому в группе можно найти и молодых участников. Самому младшему участнику, которого мы нашли, было 7 лет.

Вместе с тем, анализ различных страниц и сообществ в социальных сетях специализирующихся на здоровом образе жизни показывает, что они становятся все популярнее. Причем, хочется отметить, что

сайт Вконтакте более популярен у молодежи, чем Одноклассники. Именно здесь отмечается большая заинтересованность молодежи в данном направлении – около 75% процентов подписчиков – это юноши и девушки от 12 до 25 лет. Молодые люди имеют возможность не только следить за блогером, но и, общаясь с другими подписчиками, на своих страницах, делиться своими успехами по формированию красивого тела, укреплению своего здоровья, могут рассказывать о своих историях и задавать вопросы, интересующие их в режиме реального времени.

Заключение. Из этого можно сказать, что направление «здоровый образ жизни» в социальных сетях является перспективным, а главное, полезным в любом возрасте. Ведь каждый человек, в любое время жизни, может следовать правилам рационального подхода к здоровью и повышать качество своей жизни.

1. Живи со смыслом! / Сайт с цитатами известных людей. - <https://socratify.net/quotes/genrikh-geine/16408> (дата посещения: 21.02.2019)

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Готовкина А.В.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Халанский Ю.Н., канд. пед. наук, доцент

На сегодняшний день для того чтобы построить правильно и качественно учебно-тренировочное занятие тренерам необходимо знать не только индивидуальные особенности, физические и медицинские показатели при прохождении медицинского обследования в спортивном диспансере, но и особенности нервной системы каждого занимающегося, типа его темперамента. И уже на основе всех этих данных которыми обладает тренер должно строиться учебно-тренировочное занятие.

Для современного спорта характерной чертой, особенностью является стремительно высокий рост спортивных результатов. Спорт в 21 веке намного стал отличаться от спорта в СССР, по техническом плане, это связано не только с различными медицинскими препаратами, психикой спортсмена, но и с новейшими информационными технологиями, аппаратурой и оборудованием. Так же спорт сегодня отличается значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Можно сказать, что тренировки и соревнования проходят на фоне напряженной умственной деятельности, они вызваны высоким темпом повседневной жизни, значительно увеличилось число внешних раздражителей и это все непосредственно влияет на спортивную результативность.

Цель – проанализировать тип темперамента боксеров разных возрастных категорий и его влияние на достижение спортивного результата.

Материал и методы. Исследование проходило на базах ГУО «ВГУОР» и ДЮСШ № 3. В нем принимали участие учащиеся 8–11 классов и студенты 1–2 курсов. В опросе принимало 15 человек различных разрядов и званий. Для определения типа темперамента мы провели классический тест по методике Айзенка. В данной методике представлено 45 вопросов, на которые спортсмен отвечает «да» или «нет». Но прежде чем провести опрос мы собрали данные, какой разряд или звание имеет каждый спортсмен.

Результаты и их обсуждение. После получения данных мы их обработали и получили следующие результаты: Из 15 человек, принявших опрос, большинство 8 человек оказалось «сангвиниками», 4 человека – флегматики, 3 человека – холерики.

Сангвиники в спорте не любят кропотливой и длительной работы по совершенствованию техники. Они быстро усваивают новые виды упражнений. Спортсмены этого типа очень работоспособны, уверены в себе, а их спортивные результаты стабильны, и на соревнованиях они показывают результат выше, чем на тренировках. Чаще всего перед стартом они находятся в состоянии «боевой готовности». Из 8 человек 2 имеют звание мастера спорта, 3 человека разряд кандидат в мастера спорта и 5 человек школьники 8–11 классов, имеют 1 спортивный разряд. Что характерно для данного типа темперамента. Холерики, как и сангвиники с неохотой выполняют длительную работу, но это в большей степени относится к выносливости и развитию силы. Но если их заинтересовало сложное по технике упражнение они с большой охотой будут его выполнять. Результаты у таких спортсменов не стабильны, и зачастую они не могут выполнить те указания тренера, которые он дал им перед боем. Предстартовое состояние у таких спортсменов называется «предстартовой лихорадкой». Из 3 людей двое имеют 2 юношеский разряд, и один

1 юношеский, это учащиеся 8–9 классов. Флегматики – медлительны сами по себе. И в спорте данный тип проявляется в недостаточно быстрой выработке двигательных навыков и в замедлении реакции. Но, несмотря на это, такие спортсмены работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям. Данный тип влияет на стабильность спортивных результатов, перед стартом они, как и сангвиники находятся в «боевой готовности», но из-за медлительности они не могут достичь таких же высоких результатов как их