

проводится, т.е. данные диспансеризации не учитываются тренером в процессе подготовки спортсмена.

Ряд тренеров отметили, что именно родители спортсменов должны беспокоиться о здоровье своего ребенка, и решать стоит ли ему заниматься спортом дальше при выявленных отклонениях в состоянии здоровья.

Для проведения беседы с родителями и спортсменами врач приглашается крайне редко в 5% случаев.

Практически все тренеры ответили, что по возможности придерживаются рекомендаций врача об освобождении спортсмена от физических нагрузок, но в тоже время, если спортсмен сам начинает тренироваться, то в этом случае они не ограничивают спортсмена, несмотря на его недомогание.

Существующие меры профилактики травматизма, как показали исследования, используются в тренировочном процессе, это и упражнения на гибкость, и упражнения с использованием специального оборудования и инвентаря (тренажерные устройства, фитболы, резиновые амортизаторы и т.д.). К сожалению, возможности в приобретении необходимого инвентаря и оборудования детских спортивных школ ограничены (отсутствии тренажерного зала, фитболов и т.д.), и тем не менее, правильно спланированный и грамотно управляемый процесс подготовки юного спортсмена (методика занятий, набор упражнений для подготовительной части занятия и т.д.) поможет избежать многих неприятностей, если будет существовать согласованность действий обучающего и обучаемого.

*Библиографический список:*

1. Воронков С.А. Травматизм в спорте М., Просвещение 1989 - 67стр.
2. Кузьменко В.В., С.М. Журавлев «Травматологическая и ортопедическая помощь» 2000 - 208 стр.
3. Шувалова Н.В. Строение человека. – М.: Олма-пресс, 2000. – 245с
4. Чернов Т.С. Спортивные травмы. М., Просвещение 2003 – 55 стр.

**Куликова М., Котельников С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Россия

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

В организме человека заложены огромные резервные возможности, которые, по расчетам специалистов, должны обеспечивать людям сред-

ную продолжительность жизни в 125-150 лет. Причина того, что такая продолжительность жизни является пока недостигнутой, связана с факторами риска в образе жизни людей. К таким факторам относятся:

1. малая двигательная активность (гипокинезия);
2. нарушения в питании и переедание;
3. алкоголизм;
4. наркомания;
5. курение;
6. психологические стрессы.

Они не только ускоряют процессы старения, сокращают продолжительность жизни, но и способствуют возникновению различных заболеваний.

Для того, чтобы максимально сохранить здоровье существуют всем известные элементы ЗОЖ. Такие как:

- двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- гигиена труда и отдыха;
- личная и общественная гигиена;
- гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Одними из важнейших составляющих здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье. Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков [1].

Значение физкультуры в жизни человека неизмеримо возросло в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов.

В связи с этим сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний при помощи физических упражнений. Необходимо повысить уровень знаний людей о здоровом образе жизни, приблизить занятия физкультурой и спортом к месту жительства, сделать более доступными для населения спортивные товары и научно-популярную литературу о сохранении и укреплении здоровья при помощи физических упражнений и закаливания.

Всем с детства известно, что тот, кто регулярно занимается физкультурой придерживается норм рационального питания, не обременен вредными для здоровья привычками, трудится с полной отдачей и редко болеет.

Главное в физической культуре - это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков [2, с.84].

Физические упражнения используются для восстановления здоровья больных и ослабленных людей, это, как правило, лечебная физическая культура. Она широко используется при комплексном лечении в больницах, поликлиниках, санаториях. Применение физической культуры с лечебной целью при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, после хирургических операций и др. повышает эффективность комплексного лечения, способствует предупреждению осложнений, ускоряет выздоровление и восстановление трудоспособности, являясь одним из компонентов реабилитации больных.

По влиянию на организм человека физические упражнения делятся на:

1. Корректирующее влияние. Оно проводится с целью исправления некоторых дефектов функций организма, их улучшения в результате упражнений. На коррекцию жировых отложений оказывают физические упражнения, так как главным энергетическим субстратом при потраченном запасе глюкозы в организме человека является жир.

2. Профилактическое влияние. Физические упражнения хорошо влияют на опорно-двигательную систему, процессы кровоснабжения органов и тканей, уменьшая риск каких-либо модификаций, появление которых неизбежно при гиподинамическом образе жизни.

3. Формирование организмом во время упражнений эндорфинов и энкефалинов, позитивно действующих на расположение человека и состояние нервной системы - главное значение тонизирующего влияния.

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Приятно ходить в лесу, парке, по пересеченной местности. Во время ходьбы не следует сутулиться, надо ходить прямо, без качаний. Стопа ставится на землю (асфальт) с пятки, и делается перекат на носок. При этом происходят свободные движения в суставах нижних конечностей.

В последние годы интерес к бегу возрос. Бегают и стар и млад. Этот вид физических упражнений оказался эффективным средством в борьбе с различными болезнями, в первую очередь с сердечно-сосудистыми.

Подытожив, можно увидеть, что физическая культура является важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Посредством физических упражнений физическая культура

готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [3, с.161].

*Библиографический список:*

1. *Интернет журнал «Beauty-Bodies»*. // 2014 г. - Тема 13.
2. *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* «Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика». // изд-во: Москва, Академия 2006
3. *Морозова Е.В.* «Физическая культура как составная часть общей культуры личности» // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10.

**Кульчинская М.В.**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида №102  
Екатеринбург, Россия

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* Координация движений является важнейшей составной частью в двигательных действиях растущего поколения. Координация является одним из психофизических качеств, так как именно она обуславливает точность, согласованность отдельных движений, формирование ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста. Благодаря современным физкультурно-оздоровительным технологиям, создаются условия в профессиональной деятельности для формирования у детей старшего дошкольного возраста координации движений.

*Ключевые слова:* дети дошкольного возраста, современные физкультурно-оздоровительные технологии, координация движений.