

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Галиаскаров Д.Р., Хисамов Р.Р.

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

В первобытном обществе человеку не нужно было учиться физическим упражнениям. Жизнь в естественных условиях требовала от него разнообразной деятельности под открытым небом и в самых лучших для физического труда условиях. Ему приходилось искать себе еду, возделывать землю, строить себе жилище, добывать топливо и делать огромное количество дел, необходимых для того, чтобы жить с минимальным комфортом.

21 век – это век новейших информационных технологий, прогресс не стоит на месте. На сегодняшний день многие функции и обязанности человека выполняет техника, роботы, различные приспособления. Человеческий труд все больше заменяется машинным и естественно человек затрачивает меньше физического труда. В нашу жизнь все активнее входят различные гаджеты. Почти каждый имеет по несколько девайсов: смартфон, планшет, ноутбук и тд. Очное общение между сверстниками заменилось виртуальным. Командные игры во дворе с друзьями теперь сменились на компьютерные. В результате всего этого человек получает минимальную физическую нагрузку. Все эти факторы неблагоприятно сказываются на физическом развитии человека, что приводит к ухудшению здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

По проведенным социологическим исследованиям уже в 2008 года в Российской Федерации более 60% учеников имели проблемы со здоровьем, только у 14% учеников старших классов не наблюдалось проблем со здоровьем, т.е.они были практически здоровыми.

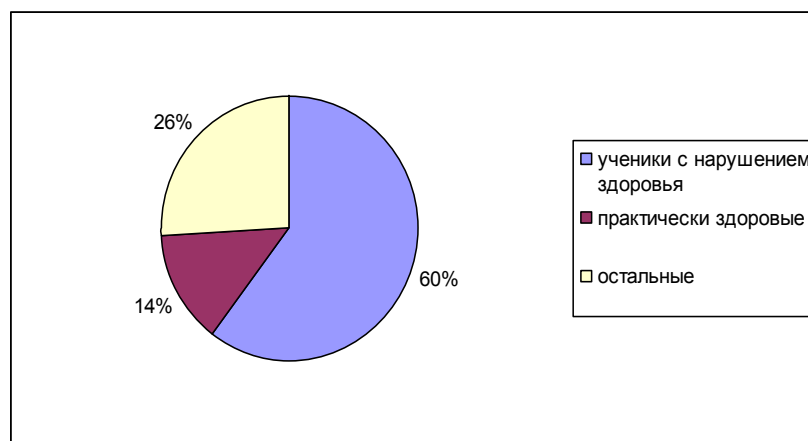


Рис. 1.

Более 40% молодежи, подлежащей службе в армии, не соответствуют требованиям, предъявляемым призывными медицинскими комиссиями. Кроме того, 85% населения, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимались систематически физической культурой и спортом.[2]

В ответ на такую статистику министерством была принята Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

Основная цель Стратегии заключается «в создании благоприятных условий, которые дают возможность для всех категорий и групп населения вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься физической культурой и спортом. К основным задачам Стратегии отнесены вопросы модернизации системы физического воспитания населения, пропаганды здорового образа жизни, совершенствования материально-технической базы физической культуры и спорта». Стратегия реализуется в 2 этапа: 2009-2015 годы и 2016-2020 годы. На основе Стратегии разработана государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302.[1, 2]

В результате внедрения данной программы в регионах и по всей стране в целом наметилось улучшение показателей. В таблице 1 приведены данные о

проценте людей для которых ежедневные занятия спортом и физической культурой стали нормой.

Таблица 1

	2008 г.	2016 г.
Процент людей систематически занимающихся спортом	15.0	22.5

Анализируя данные показатели можно отметить, что процент людей, занимающихся регулярно спортом, повысился на 7.5% по сравнению с 2008 годом.

В качестве еще одного положительного результата от внедрения данной Стратегии, хотелось бы отметить увеличение количества учащихся и студентов, занимающихся также систематически спортом и физической культурой. Эти данные представлены в таблице 2

Таблица 2

	2008 г.	2016 г.
Процент учеников и студентов, систематически занимающихся спортом	34.5	52.7

По результатам таблицы видим, что увеличение данного показателя произошло 18.2%, что говорит о положительных результатах внедрения программы.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013—2020 годы» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 14.02.2017.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 14.02.2017.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.09. 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.minsport.gov.ru>, 14.02.2017.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА ГОНЩИКА

Гемадинов Ф.Б, Сергеев Е.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Техника передвижения на лыжах – это наиболее рациональная система движения для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена, которая обеспечивает высокий спортивный результат при наименьших затратах энергии. Передвижение на лыжах во время тренировок и соревнований проходит в различных условиях рельефа местности, состояния лыжни, при непрерывно меняющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Именно поэтому достижение высокого спортивного мастерства возможно только при настойчивой, круглогодичной работе над техникой способов передвижения в течение целого ряда лет [1; с. 9].

Необходимость работы для спортсменов и педагогов подтверждена многократно на конференциях тренеров страны, так как и членов сборной команды РФ приходится переучивать правильной технике, фазам ходов и их способам, анализом кино- видеоматериала с различных Первенств РФ, Чемпионатов Мира, Олимпийских игр и т.д. [3; с. 11].

Целью нашей работы является систематизация материалов научных исследований по технической подготовке лыжников, и рекомендуемые средства контроля техники ходов.

Относительная стабилизация средств и методов спортивной тренировки, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы, использование