Помимо стандартных вывихов, растяжений и ушибов, в этом виде спорта очень часто встречаются комплексные закрытые и открытые переломы костей рук и ног, компрессионные переломы позвоночника, сильные сотрясения мозга и многое другое [1]. После такого многие спортсмены вынуждены навсегда забыть о профессиональной карьере, и должны проходить длительный курс реабилитации.

Выводы: Таким образом, проведенное исследование показало, что студенты УрГУПС действительно интересуются спортом, знают о популярных зимних видах спорта. Студенты определили, что наиболее травмоопасным зимним видом спорта является хоккей, что соответствует мнению ведущих специалистов профессионального спорта.

Список литературы

1. «Самые травмоопасные виды спорта», статья Анны Аристовой, 23.02.2014 г.,http://professiya-vrach.ru;
2. «ТОП-10 самых травмоопасных и безопасных видов спорта», 23.05.2014, интернет-журнал «Физкульт-привет», http://www.fizkultprivet.ru;
3. «Пятерка самых травмоопасных видов спорта», 05.03. 2011 г. интернет-журнал «Спортивная медицина», http://www.sportmedicine.ru;
4. Электронная энциклопедия «Википедия», www.wikipedia.org.

Асабова К.А., Овчинникова Л. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Физическая культура и здоровье человека

Такие понятия как «физическая культура» и «здоровье» неразрывно связаны между собой. Большая советская энциклопедия определяет физическую культуру – как часть общей культуры общества, одну из сфер социальной деятельности, направленную на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1]. То есть физическая культура – это неотъемлемый компонент культуры, выступающим порядком ценностей норм и

знаний, создаваемых и используемых социумом в целях физического и интеллектуального развития человека при помощи физического воспитания, развития и физической подготовки. В каждом индивиде необходимо воспитывать представления и понимание о физической культуре.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения и независимые эксперты, сделали вывод о том, что здоровье человека зависит на 50-55% от условий и образа жизни, на 20-25% – от экологических факторов, до 20% – от генетических факторов и только на 8-10% – от состояния медицинской помощи. Данное открытие незамедлительно было применено и апробировано во многих развитых странах. Так, например, в США, рентабельность введения здорового образа жизни была апробирована на области табакокурения. Эффект проявился в снижении уровня летального исхода от инфарктов миокарда на целых 35% [2]. Данная статистика говорит о том, что своевременное предотвращение заболеваний путем введения «культа» здорового образа жизни помогает повысить уровень здоровья социума и увеличения их продолжительности жизни. Профилактика заболеваний может обходится в 25 раз дешевле, чем лечение. В последнее время многие люди начали задумываться о своем здоровьесбережении и осознавать, что многое зависит от них самих и их индивидуального стремления и стиля жизни. Именно поэтому очень важно вывести главенствующие позиции программы всеобщего оздоровления населения при помощи физической культуры. Фундаментальными компонентами физической культуры следует назвать: физические упражнения, их комплексы и соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно - двигательные виды туризма, физический труд. В социуме детерминирующим признаком является «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Данное высказывание говорит о том, что человек всегда стремился, и будет стремиться к идеалу. А идеал заключается в гармоничном сочетании таких аспектов как: красота физическая и духовная, ум и нравственность. Во многом эта красота зависит от общего физического

состояния здоровья. Как бы сильно не пропагандировался здоровый образ жизни без присутствия мотивации, у индивида, преемственность данного стиля жизни будет отторгаться им.

Мотивация – это необходимый фактор в успешном стремлении к поддержанию физического здоровья. В самом начале какой-либо деятельности в человеке уже имеется мотивация к работе. Прежде чем начать заниматься, каждый человек заранее видит для себя какой-либо результат. Это может быть физическая выносливость, быстрота, ловкость, сила, гибкость или же просто красота и гармония с самим собой. Впервые ступив в фитнес зал или на беговую дорожку человек заранее представляет конечный результат свей деятельности, это и служит ему первоначальной мотивацией к работе. Человек должен понять, что для поддержания мотивации к регулярным занятиям необходимо получать удовольствие от тренировок. Следует сделать данную деятельность привычкой. Для того чтобы самомотивация не сошла на нет и тренировки являлись регулярными, человеку необходимо найти главный мотивирующий фактор. Одним из методов поиска такого фактора служит проведение внутреннего диалога между самими собой. Данный диалог заключается в ответе на ряд таких вопросов как: «Хочу ли я быть здоровым?», «Хочу ли я нравиться окружающим меня людям?», «Желаю ли я найти свою вторую половинку?» и определить, что особенно важно для вас. Проведение такого диалога поможет наметить цель и начать стремиться к ней. Когда человек имеет определенную цель и стремиться к её достижению, то он, как правило, систематически выполняет физические упражнения (плавает в бассейне, занимается в тренажерном зале, аэробикой, танцами и т.д.).

Необходимо заметить, что физическая культура предполагает поддержание здорового образа жизни. По утверждению Б.Н. Чумакова, здоровый образ жизни – «это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих

социальных и профессиональных функций независимо от политических и социально-психологических ситуаций».

Список литературы

1. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс]: Физическая культура и спорт. Режим доступа: http://gatchina3000.ru/great-soviet-encyclopedia/bse/116/101.htm

2. Малярчук Н.Н.. Валеология. Состояние здоровья населения России [Электронный ресурс]: Учебное пособие. Режим доступа: http://med-books.info/valeologiya_739/sostoyanie-zdorovya-naseleniya.html

3. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. 245 с.

Батаков Д.С., Сергеев Е.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Анализ выступлений лыжников-гонщиков на зимних Олимпийских играх в период 1956 - 2014 гг.

На сегодняшний день, судя по медальной результативности последних Зимних Олимпийских игр в Сочи, лыжники сборной России показали не самые высокие результаты. В специальной литературе, отсутствует анализ выступлений лыжников-гонщиков, за период с начала первых Зимних Олимпийских игр по настоящее время.

В связи, с чем целью данной работы явилось на основе сравнительного анализа, выявить причины неудачных выступлений лыжников-гонщиков на Зимних Олимпийских играх в период 1956-2014 гг.

К первостепенным задачам можно отнести проведение детального анализа результатов спортсменов на Зимних Олимпийских играх, составление сравнительного анализа результатов спортсменов сборной СССР и сборной России.

Для решения поставленной проблемы необходимо рассмотреть и проанализировать динамику результатов выступлений, представителей сборной СССР и позже сборной России по лыжным гонкам.