

легче поставить под удар сухожилие, чем мышцу, но, к сожалению, все имеет свой предел, и связки с суставами вскоре не выдерживают и выйдут из строя. При этом связка даже при микро-разрывах, теряет эластичность, приобретает ненужную крепость. В этой связи главная техническая задача для армрестлера - снять нагрузку с сустава и связок и нагрузить мышцу, а так же свести к минимуму работу в предплечье и плече. Для этого в рамках тренировочного процесса специально организуются «дни борьбы», которые помогают познать все нюансы техники данного вида единоборств и приобрести опыт участия в поединках. В неделю рекомендуется проводить не более одного «дня борьбы». Следует, однако, учитывать, что при поединках могут возникнуть микротравмы, требующие определенного времени для восстановления спортсмена. Недовосстановленность может привести к более крупным разрывам, а те, в свою очередь, - к крупным травмам.

И, наконец, третий фактор. Немаловажное значение для армрестлера имеет грамотно поставленный тренировочный процесс. Он должен сочетать в себе как общую, так и специальную подготовку спортсмена. Цель последней - закрепление технических навыков и наращивание мышечного корсета, который способствует предотвращению травм, в первую очередь, компенсируя нагрузку на локтевую связку и лучезапястный сустав. При этом, как и в любом другом виде спорта, избежать болезненных ощущений практически невозможно, в связи с чем важно проводить тренировки по принципу наращивания нагрузки, а также не забывать о роли разминочного комплекса упражнений.

Как представляется, соблюдение этих основных правил может серьезно помочь профилактике травматизма у армрестлеров. Однако помимо них необходимо также учитывать и сугубо индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые могут прямо влиять и на ход, и на результаты его занятий армспортом.

#### *Библиографический список:*

1. Драгнев Ю. В. Методика физической подготовки учащейся молодежи. Часть 1. Армспорт: учебное пособие / Ю. В. Драгнев. Луганск. – 2010. 424 с.

**Сухих А.С., Андрюхина Т.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* В статье рассматриваются особенности физической куль-

туры как части общечеловеческой культуры, раскрываются основные тенденции в динамике заболеваемости населения, предлагаются пути для исправления сложившейся ситуации

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье населения, валеологический подход

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Управление системой физического воспитания населения — сложный процесс, требующий выбора наилучшей стратегии и тактики, эффективных методов достижения общественного здоровья и формирования здорового образа жизни населения. Особенно сложен подход к управлению системой физического воспитания в настоящее время, т.к. с начала XX века занятия физической культурой перестали быть органически связаны с повседневным трудом и бытом россиян и начали развитие в качестве одного из вариантов хобби.

Физическая культура это важная органическая часть общечеловеческой культуры. Её можно представить в виде особой самостоятельной области, а физическое воспитание одной из многих частей общего воспитания личности, представленной в виде социально-педагогического процесса. Этот процесс направлен в своём развитии не только на укрепление и совершенствование здоровья человека и его личностных качеств, но и на жизненно важные стороны социального поведения индивида, полученные в виде задатков от родителей и сформированных в условиях социально-семейного воспитания. В результате объединения в одном человеке умений, навыков, практик физической деятельности, личностного отношения к духовным и материальным ценностям, потребностей самоорганизации и т.д., в его сознании формируется определенная система мотивов, которая во многом определяет перспективы будущего изменения структуры его физической культуры [3].

Здоровье детского населения при любом социально-экономическом и политическом устройстве общества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный, экономический и генеративный потенциал нации.

Последние десятилетия отмечаются стойкой тенденцией ухудшения состояния здоровья граждан РФ, что определило усиление внимания государства к проблеме здоровья населения. По данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований состояние здоровья населения России намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран - коэффициент здоровья в нашей стране сейчас составляет 0,2; это означает, что из каждых 10 россиян здоровы только

двое. Тенденции изменения состояния здоровья молодежи в ближайшие годы будут демонстрировать негативную динамику, если существенно не изменятся в благоприятном направлении условия, влияющие на здоровье населения [2].

Валеологический подход к укреплению, развитию здоровья - это надёжный инструмент интеграции сторон и качеств человека. Поэтому важнейшей задачей педагогов, врачей, родителей должно стать стремление, как можно полнее научить вступающего в жизнь человека эффективно пользоваться собственным здоровьем, каждый раз отслеживая качество его соответствия целям и мотивам деятельности человека, сведя до минимума пустые потери «жизненной энергии».

В свете сказанного, главным действием по управлению физическим воспитанием современного человека в первую очередь должны стать:

1) организация и проведение специальных факультативных курсов (дифференцированных только с учётом биологического возраста человека) по основам формирования здорового образа жизни, где принимают активное участие представители всех без исключения гуманитарных научных дисциплин [3];

2) формирование особых оздоровительных центров, где наряду с представлением самых широких возможностей для занятий физической культурой в её практическом ключе, должны обязательно присутствовать и работать в единой программе с физкультурными группами кабинеты, отделения творческого саморазвития личности (кабинеты для занятий творческой медициной), патриотического, экологического воспитания, этнической культуры и т.п.;

3) внедрение компетентностного подхода в структуре деятельности преподавателей физического воспитания [1];

#### *Библиографический список:*

1. Виленский, М.Я. Компетентностный подход в структуре деятельности преподавателя физического воспитания вуза / X междууниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной работы» [материалы]. - Москва. - 2008. - С.46-48.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. — М: «ВАКО», 2002.

3. Пузынин В.А. Теоретические и методологические основы здоровья. Избранные главы: Учебное пособие. Часть I. / В.А. Пузынин, С.В. Казначеев. — Новосибирск: СибАГС, 2000. — 84 с.