

ребенок будет находиться в подобной атмосфере с детства, у него будет формироваться особое отношение к здоровьесбережению, любовь и бережное отношение к природе, ценность жизни и здоровья как собственного, так и окружающих их людей.

Почти каждая современная школа сегодня стремится к прогрессу и инновациям. В некоторых из них активно внедряют методики нестандартной физической культуры на выбор: шейпинг, фитнес, аэробика, дыхательные упражнения и прочее. Подобный подход помогает ребенку определиться, что ему нравится больше всего и, как следствие, к чему он хочет стремиться. Если подобные методики станут тенденцией и во всех школах начнут предлагать различные виды физических упражнений, то большему количеству детей станет интересна физическая активность и, как следствие, здоровый образ жизни, ведь каждый найдет что-то свое.

Если мы хотим поменять ситуацию в нашей стране, в каждой школе и в каждом доме, если хотим здоровое поколение, то необходимо для каждого принимать в этом участие, нельзя проявлять безразличие. Только когда каждый человек решит, что он хочет благополучия для себя и своих близких и поймет, что готов работать и всеми силами добиваться этого благополучия – у нас появится шанс на прогресс и развитие.

Список литературы

1. Петер И.Ю. Пифагорейские золотые стихи с комментарием Гиерокла. – М.: Алейта – Новый акрополь, 2000.
2. Бароненко, В.А. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Раппопорт. – Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999 – 410 с.

Меркушина М.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Медицинские и психологические проблемы физической культуры и спорта

«Движение – это жизнь, а жизнь – есть движение», так гласит фраза, хорошо известная людям всех возрастов. Но что эта фраза несет в себе?

Для начала, следует понять, что отсутствие активного движения в жизни человека не означает смерть. Это лишь означает, что жизнь человека без физических нагрузок и тренировок может завершиться раньше, чем у человека, ведущего активный образ жизни, либо может протекать наряду с большим количеством болезней в пожилом и среднем возрасте. Но все это вовсе не значит, что отсутствие движения в жизни человека ставит крест на этой самой жизни. Ведь у многих людей встречаются врожденные патологии сердечнососудистой системы, остеохондрозы, эпилепсия и другие противопоказания к большим физическим нагрузкам, но при этом они не являются изгоями, они живут и радуются жизни. Также физическая культура – вовсе не показатель успешности человека. Многие ученые, художники, писатели и вообще обычные люди, являющиеся полными, ведущими плавный, размеренный образ жизни, счастливы и успешны. Они преуспевают в своем определенном деле, сделав выбор не в пользу физического развития.

Итак, отсутствие физических нагрузок в жизни человека не лишает человека будущего. Однако отсутствие оных сильнее ограничивает возможности человека развиваться психологически и физически, быть здоровым и отличаться долголетием. Физические нагрузки не дают бессмертия, и они в случае внезапной болезни могут и не повлиять на сохранение здоровья или жизни, но они дают возможность стать сильнее, быстрее и, что самое главное, поднять самооценку человека и его уверенность в себе. Иными словами, физическая культура может стать отличным помощником в достижении целей человека и развить скрытые способности. То есть, физическая культура выступает проводником к здоровью и долголетию, успеху и уверенности, но вовсе не является основным подкрепляющим фактором. Она просто помогает слабому человеку стать сильнее, несмелому стать решительнее, а отчаявшемуся найти цель в жизни. Человек, способный регулярно мотивировать себя на занятия физической культурой, развивает в себе силу духа и целеустремленность, и не только в плане тренировок, но и в плане всей своей жизнедеятельности. Именно поэтому вопрос медико-

биологических и психологических проблем физкультуры и спорта актуален в наше время. Сегодня при приеме на работу все чаще требуются не только компетентные и образованные, но и здоровые специалисты.

Итак, движение – жизнь. Жизнь более яркая, насыщенная, наполненная здоровьем и долголетием, нежели жизнь без движения.

Получается, что регулярный активный образ жизни важен и нужен. Но стоит признать тот факт, доступен он не каждому: из-за недостатка времени, возможностей, денежных средств или из-за физиологических ограничений, а если и доступен, то не всем дается легко и порой имеет негативные последствия.

Стоит понимать, что «Здоровый образ жизни» – это не обязательно ежедневные тренировки в спортзале, в пище только диетические продукты, а в окружении только чистый и свежий воздух. Конечно же, такая совокупность факторов практически нереальна. Она используется только профессиональными спортсменами и требует много времени и средств. Но это не значит, что стоит опускать руки и ставить крест на здоровом образе жизни. Разумеется, для психологически неподготовленного человека может показаться чем-то невероятно тяжелым ежедневное ведение здорового образа жизни. Но на самом деле стоит понимать, что для его поддержания достаточно регулярных (хотя бы 2 раза в неделю) тренировок, хождение пешком как можно чаще и дольше, ограничение быстрых углеводов в пище и увеличение в ней белков и витаминов, ну и по возможности – выходные, каникулы и отпуска, проведенные на свежем воздухе. Ведь здоровый образ жизни – это именно образ жизни, и если сделать своей привычкой регулярные тренировки, желание кушать полезную пищу и гулять – этого с лихвой хватит для поддержания здоровья и развития организма.

Физиологический аспект проблем занятий физической культуры состоит, как правило, в некомпетентности. Часто в люди берутся за тренировки, диеты и системы оздоровления без какой-либо информационной базы под ногами. Не имея опыта подобного рода, они часто переходят черту, и это может привести к

растяжениям и травмам, переутомлению, недостатку пищи в организме и многим другим серьезным последствиям.

Кроме того, есть еще те, кто ранее не практиковал, и начал заниматься спортом в довольно зрелом возрасте и столкнулся с физиологическими ограничениями, в виду возрастных установок организма: менее гибких мышц, определенно расположенных внутренних органов, нарушения осанки и прочего. Такие люди, обычно, не знают возможностей и ограничений своего организма и очень страдают от трудностей, связанных с психологической и моральной стороной физических упражнений. Многие не выдерживают нагрузок и отказываются от спорта и тренировок, даже толком не успев попробовать. Именно поэтому следует подходить к спорту и физическим упражнениям с умом. Прежде чем браться за сами тренировки, необходимо изучить нормы и правила этих тренировок. Изучить, как питаться, с чего начинать тренировку и чем заканчивать, сколько жидкости употреблять, какие промежутки отдыха устраивать для себя и прочее. Все должно делаться с умом и осторожностью.

«Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье. Мэру важно во всём соблюдать – в еде и напитках. И в упражненьях для тела, и мера есть то, что не в тягость», – как говорится в «Пифагорейских золотых стихах».

Чтобы избежать подобных проблем, если несколько способов решения.

Первое, и самое идеальное – когда человек занимается спортом с раннего детства. Как известно, маленьким детям куда проще даются различные физические нагрузки, упражнения на гибкость и разнообразные виды спорта, поскольку тело ребенка еще не сформировалось и готово меняться и развиваться. Тело взрослого уже находится в состоянии некоего закаливания, стабильности, и «раскачать» организм, перестроить его с возрастом становится все труднее. Но что делать, если у человека не было в детстве возможности заниматься спортом?

В этом случае, следует просто более ответственно относиться к предстоящим тренировкам. Изучить большое количество специальной

литературы, интернет-сайтов. Еще один способ избежать осложнений, связанных с физической культурой – индивидуальные занятия с тренером в фитнес клубе или в спортзале. Но этот вариант довольно затратный и подходит не всем.

В общем и целом, способов избежать осложнения после и во время тренировок и развиваться гармонично и постепенно – великое множество. Каждый человек выбирает для себя то, что ему ближе. Главное – это помнить то, что проблемы эти решаемы и нужно лишь найти в себе силы и желание решить их.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика Физического воспитания. Учебник. М: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М: Физкультура и спорт, 2008. 228 с.
3. Пифагорейские золотые стихи с комментарием Гиерокла; Пер. с древнегреческого И.Ю.Петер. – М.: Алейта – Новый акрополь, 2000
4. [<http://sportwiki.to/>»]
5. [<https://ru.wikipedia.org>]

Мешавкина А.В., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Основные проблемы развития адаптивного спорта

Долгие годы бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» – несовместимы. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

Недолгое время назад были отмечены серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России. В связи с этим возникала проблема изучения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как фактора социальной адаптации инвалидов в обществе.