

standards-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense (RLD)" // Order of the Health Ministry of the Tatarstan Republic from 18.08.2015 № 1675. 4 S.

2. The Ministry of Education and Science of the Tatarstan Republic. On the testing and implementation of "Ready for Labor and Defense" (RLD) in educational institutions of the Tatarstan Republic // Order of the Defense Ministry and Science of RT on 24.8.2015 under the number-9111/15. C.12

3. The first phase of the revival of the RLD complex: [electronic resource]. M., 2014. URL: <http://gto-normativy.ru/12-regionov-gto/>. (Reference date: 07.08.2014).

4. The decision of the Russian Federation: [electronic resource]. M., 2014. URL: <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html>. (Reference date: 06.11.2014).

5. Registration of the RLD: [electronic resource]. M., 2015. URL: <http://www.gto-normy.ru/gto-ru-registratsiya/>. (Reference date: 06/12/15).

## **STRUCTURE OF ACCEPTANCE AT BOYS OF 13-15 YEARS OF SPECIFICATIONS 4 STEPS ВФСК ГТО IN THE COMPREHENSIVE SCHOOL**

*Hamitov Marsel Ildarovich,  
The post-graduate student,  
Naberezhnochelninsky institute socially-pedagogical  
Technologies and resources,  
Naberezhnye Chelny, Russia*

**УДК 796**

## **НЕКОТОРЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент  
Меркушина Мария Владимировна, АрД-402  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены некоторые проблемы, направленные на формирование здорового образа жизни. Вместе с этим затрагивается вопрос о медико-психологическом проблемном факторе физической культуры.

*Ключевые слова.* Физическая культура, здоровый образ жизни, индивидуальный подход к занятиям, некомпетентность, двигательная активность.

*Abstract.* This article describes some of the problems aimed at promoting a healthy lifestyle. At the same time it addresses the issue of medical and psychological problematic factors of physical culture.

*Keywords.* Physical education, healthy lifestyle, an individual approach to employment, incompetence, physical activity.

«*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 простекать 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 сердечно-сосудистой 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 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 проблемности занятий физической культуры состоит, как правило, в некомпетености. 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.

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 отнестись к предстоящим тренировкам. Изучить большое количество специальной литературы: например, спортивный портал в интернете «<http://sportwiki.to/>». На этом портале есть вся необходимая информация для начинающих и профессиональных спортсменов: упражнения, продукты питания, нормирование нагрузок и прочее.

Например, каждому начинающему спортсмену нужно знать, что тренировки следует начинать с маленьких нагрузок, постепенно увеличивая их. Еще один способ избежать осложнений, связанных с физической культурой – индивидуальные занятия с тренером в фитнес-клубе или в спорт-зале. 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.

#### ***ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ:***

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. [<http://sportwiki.to/>»]
4. [<https://ru.wikipedia.org>]

#### ***REFERENCES AND INTERNET SOURCES:***

1. Ashmarin BA Theory and Methods of Physical Education. Textbook. M: Education, 1990, 287 p.
2. Bernstein NA About dexterity and its development. M: Physical Culture and Sport, 2008, 228 p.
3. [<http://sportwiki.to/> »]
4. [<https://ru.wikipedia.org>]

#### **SOME BIOMEDICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE: AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION.**

*Hanevskaya GV, lecturer  
Merkushina MV, ARD-402  
Russian State Vocational Pedagogic University  
Ekaterinburg, Russia*

**УДК 796(075.8)**

#### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Хасанова Ильсияр Рустамовна,  
студентка экономического факультета Стерлитамакского филиала  
Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Аннотация:* Основополагающей концепцией построения тренировочного процесса является волнообразность построения нагрузок на этапах подготовки спортсмена. Для управления тренировочным процессом необходимо уточнить характеристику методов, применяемых в тренировке спортсменов циклических видов спорта, определить нагрузку и ее физиологическое воздействие на организм, а также ожидаемый тренировочный эффект.