

нениям можно приступать только при отсутствии серьезных нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы и стабильно нормальных показателях сатурации (более 95%).

К любым физическим упражнениям после болезни необходимо подходить с осторожностью: нельзя сразу же начинать заниматься в привычном темпе, необходимо постоянно наблюдать за своим состоянием во время тренировок. Следует обратить внимание на противопоказания для занятий ЛФК и дыхательной гимнастикой, прежде чем приступать к курсу восстанавливающих тренировок.

Сохранение и укрепление здоровья в условиях пандемии COVID-19 становится актуальной задачей для каждого человека. Регулярные занятия физическими упражнениями являются основополагающим фактором в оптимизации психофизического здоровья, в развитии физических качеств, в повышении работоспособности и адаптации к факторам окружающей среды. Сегодня от состояния здоровья зависят все грани многообразной жизнедеятельности каждого и всего общества в целом.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2009. 480 с. Текст: непосредственный.

2. Собко И. А. Дыхательная гимнастика. Реабилитация при пневмонии и других заболеваниях легких. Москва: АСТ, 2021. 242 с. Текст: непосредственный.

Черепанова Ю. А., Сапегина Т. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Междисциплинарные связи предметов с физической культурой

Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Несомненно, физическая культура играет огромную роль в жизни каждого человека. Занятия физической культурой присутствуют абсолютно везде и без них, наше здоровье пошатнется.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды.

Какие необходимо изучать предметы, чтобы правильно заниматься физической культурой? Физическая культура связана со многими предметами, например, анатомия, психологи, социология и т.д. Давайте раскроем эти связи более подробно.

Физическая культура и анатомия. Анатомия – это наука, изучающая форму и строение организма в связи с его функциями, развитием и под воздействием окружающей среды. Анатомия относится к морфологическим дисциплинам, то есть тем, которые изучают структуру человеческого организма [2].

Почему анатомия? Потому что именно эта наука, как уже было сказано выше, изучает строение организма под действием окружающей среды. То есть, благодаря этой науке мы можем понять, как правильно заниматься физической культурой без вреда для нашего организма, а именно, как правильно поставить руки, ноги и спину в каких-то определенных упражнениях, чтобы нагрузка распределялась правильно, и чтобы не травмировать ни один орган.

Преподавателю физической культуры необходимо знать хотя бы основы анатомии, ведь на них ложится огромная ответственность за учеников или студентов, которые они обучают, ведь как уже было сказано выше, анатомия наука очень тонкая и, если неправильно поставить ту или иную часть тела, проблемы со здоровьем могут быть всю оставшуюся жизнь.

Физическая культура и социология. Социология – наука о социальной сфере общества, о взаимодействии, совместной деятельности людей и их общественном поведении в различных областях общественной жизни на данном этапе развития общества.

Социология физической культуры является одной из специальных социологических теорий. Её объектом выступают люди, занятые физической культурой и спортом как общественной деятельностью; предметом исследования – социальная сущность этой деятельности, её место и роль в общественной жизни, в жизнедеятельности социальных групп, классов, народов, каждого человека в частности, социальные закономерности её возникновения, развития, функционирования [3]. Социология помогает человеку быть с физической культурой на «ты». Также она помогает овладеть совместной деятельностью, то есть рабо-

тать в команде, возможно, на каких-то эстафета или спортивных играх и мероприятиях.

Социология и Физическая культура связаны нитью, ведь социология показывает связь слоёв населения и их отношение к физической культуре в целом.

Физическая культура и психология. Начнём с того, что психология важна во всех аспектах нашей жизни, ведь именно благодаря ей мы умеем правильно коммуницировать и взаимодействовать с людьми, ведь к некоторым людям нужно находить особый подход.

Физические нагрузки, как известно, снижают уровень агрессии человека, помогая ему быть с «чистой» головой и думать по-другому, ибо от физических нагрузок вырабатывается эндорфин. Физические нагрузки также помогают людям успокоиться и трезво взглянуть на все вещи, окружающие его, принять более правильные решения и т.д. [3].

Какой вывод мы можем сделать? Психология очень тесно связана с физической культурой, она помогает человеку быть в «здоровом духе», ведь упражнения отводят человека от плохих мыслей и дают некую разгрузку, а это помогает человеку трезво взглянуть на вещи и, возможно, решить свою проблему совсем иначе, более правильным путем. Физическая культура тесно связана со многими предметами, именно без понимания какого-либо из вышеперечисленных предметов заниматься физической культурой будет сложнее. Также если вы являетесь преподавателем, то нужно постараться иметь хотя бы небольшой багаж знаний по всем вышеперечисленным предметам, ибо именно от учителей и преподавателей зависит, как после их занятий будут чувствовать себя ученики.

Список литературы

1. http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/13391-Rol_sotsiologii_v_fizicheskoy_praktike.html Текст: электронный.
2. <https://lektsii.org/6-94146.html> Текст: электронный.
3. <https://www.all-psy.com/stati/detail/1867> Текст: электронный.

Шайдунов Е. А., Колесова И. С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблемы антидопингового воспитания спортсменов

«О спорт, ты мир» – цитата, с которой нельзя не согласиться. Она произнесена человеком, внёсшим огромный вклад в развитие спорта, а, если