

А к биологическим системообуславливающим факторам относятся врожденные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности и условия ее существования с учетом возрастных особенностей.

Наиболее важными субъективными (зависимыми) факторами являются мода на здоровье и ЗОЖ; сила воли, необходимая для проявления активности личности и направлена на самосовершенствование и самореализацию; преодоление инфантильности к своему здоровью.

Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности [1; с.8]:

*мотивационно-личностный компонент* – как объединение норм и ценностей, которые обеспечивают место культуры здоровья в социальных отношениях, формирование таких качеств личности, которые обеспечивают внимание к своему здоровью,

*когнитивный компонент* – как система теории и практики формирует

валеологические знания и умения о своем здоровье для дальнейшего саморазвития;

*деятельностный компонент* – как уровень здоровья, направленный на развитие личности с доминированием ЗОЖ.

Уроки физической культуры в школе решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формирующие у обучающихся культуру здоровья. Разнообразный характер физической культуры развивает не только физические, но и духовно-нравственные качества личности, а это и здоровый досуг, профилактика заболеваний и двигательная активность.

Итогом физического воспитания обучающихся должны стать прочные знания о ЗОЖ, любовь к спорту, хорошая привычка заботиться о своем здоровье.

Таким образом, системный подход в культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором ЗОЖ, являющийся общечеловеческой ценностью, основой здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности.

*Библиографический список*

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы / Л. А. Боярская; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.2017. Текст: непосредственный.

УДК 373.037

***Кучер В.Р., Сапегина Т.А.***

Coacher V.R., Sapegina T.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

*Russian state vocational pedagogical university*

Yekaterinburg, Russia

[t.sapegina54@yandex.ru](mailto:t.sapegina54@yandex.ru)

## К ВОПРОСУ О ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Аннотация.* Развитие и укрепление государства зависит от демографической ситуации в стране, которая напрямую зависит от здоровья населения. Лечебная физическая культура является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, но большинство людей забывают об этом понятии. В статье рассматриваются главные принципы и основные методы лечебной физической культуры.

*Ключевые слова:* лечебная физическая культура, принципы, методы, лечебная гимнастика.

ON THE ISSUE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS

*Abstract.* The development and strengthening of the state depend on the demographic situation in the country, which directly depends on the health of the population. Therapeutic physical culture is an integral part of human life, but most people forget about this concept. The article discusses the main principles and basic methods of therapeutic physical culture.

*Keywords:* therapeutic physical culture, principles, methods, therapeutic gymnastics.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это необходимая часть жизнедеятельности каждого человека. Каждый знает, что означает это понятие, но не каждый углубляется в эту тему и не знает, как правильно выполнять те или иные упражнения. Лечебной физкультурой занимаются либо люди, которые хотят поддержать свой организм в тонусе, либо такие, кому лечащий врач вынужденно прописал занятия и упражнения. Существует множество причин, почему люди отказываются от пяти минут своего времени, чтобы сохранить свое здоровье.

Еще меньше людей знают, какая должна быть дозировка упражнений, их количество и прилагаемые усилия, то, какие должны быть упражнения, как их правильно выполнять. Известно, как расшифровывается аббревиатура «ЛФК», но глубже, в данное понятие, никто не заглядывает.

У лечебной физкультуры есть собственные методы.

Самый главный принцип – индивидуальный подход к каждому человеку. У любого человека есть собственные особенности здоровья. Например, хронические заболевания (аллергия, астма, диабет, повышенное давление, гипертонические болезни, болезни глаз и др.)

Принцип индивидуального подхода строится на физиологических потребностях человека. Если у индивида понижен мышечный тонус в зоне бедра, то ему нельзя сильно нагружать ноги физическими упражнениями. При этом, если совсем оставить ноги без физической активности – могут пострадать другие части тела (поясница и спина). Поэтому, нужно тщательно проработать комплекс физических упражнений, чтобы не причинить вред здоровью.

Второй принцип – сознательность. В его основе лежит желание самого человека заниматься собственным здоровьем. У человека может не хватать силы духа или преобладать ленивый образ жизни. В данном случае, всегда есть специалисты, которые могут помочь. Например, педагоги или спортивные тренеры.

Третий принцип – наглядность. Этот принцип относится к преподавателю. Если человеку нужна помощь, и он никогда до этого не сталкивался с проблемами со здоровьем и лечением, то тренер должен наглядно показать и рассказать, какие упражнения применять и как они должны выполняться.

Четвертый принцип – контроль. Контролирование себя самостоятельно или с помощью педагога, поможет человеку правильно выполнять задания. Постоянно следить за тем, как человек относится к упражнению, и верно ли задействованы группы мышц.

Пятый принцип – систематичность. Это тоже не мало важный принцип, на котором строится успешное выздоровление пациента. Если человек сделает один раз упражнение из целого курса, то это ему никак не поможет. Соответственно, именно благодаря систематичности, можно добиться необходимого результата.

Лечебная физкультура может навредить человеку, если не соблюдать все показания лечащего врача. Поэтому, ЛФК классифицируют на несколько подвидов. Такие как: утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, прогулка, ближний туризм, оздоровительный бег.

Утренняя гимнастика – комплекс физических упражнений. Именно зарядка помогает организму «проснуться» и начать активную деятельность. Организм должен получать энергию именно от движений. Активность с утра – это не только помощь своему здоровью, но и положительное настроение на целый день.

Лечебная гимнастика. Этот процесс намного сложнее, чем зарядка. Лечебная гимнастика представляет собой проработку проблемных зон человека. «В состав лечебного комплекса могут входить различные лечебные физические факторы, применяемые последовательно или сочетано, лекарственные средства, лечебная физкультура (ЛФК) и массаж. Для того чтобы комплексное использование различных лечебных факторов достигло своей цели необходимо знать правила и оптимальные комбинации их использования» [1].

Прогулка. Действительно, даже простая ходьба помогает организму оставаться в тонусе. Необходимо согласовать с лечащим врачом необходимое количество шагов в день и выполнять норму систематически. В среднем, для взрослого человека, достаточная норма шагов в день равняется 10000 (десять тысяч). В эту категорию входит еще и спортивная ходьба. В ней главными ошибками является неправильное передвижение и незнание, как делать это упражнение правильно. Но не только ходьба входит в понятие «прогулки». Также, можно подключить езду на велосипеде, катание на коньках, лыжах и сноуборде.

Ближний туризм. Это прогулки на дикой природе или загородом в течение 1-3 дней. Туризм очень полезен для нервной системы, так как происходит насыщение кислородом и отдых от накопившегося груза рутинных дел. Также происходит умственное развитие, так как используется спортивное ориентирование и познания о природе.

Бег. Самый популярный вид лечебной физкультуры. Каждый человек знает, что бег – это основа для поддержания дыхательной системы и здоровья организма. Несмотря на его пользу, существует ряд ограничений по скорости движения, времени бега и даже правильности выполнения беговых упражнений.

Эти упражнения можно выполнять, даже если человек абсолютно здоров. Это не только укрепит организм, но и позволит избавить организм от мышечных и костных болезней в будущем. Если систематично выполнять кардио-упражнения, можно повлиять на болезни, связанные с сердечно-сосудистой системой. Если выполнять блок упражнений на распределение дыхания – можно развить дыхательную систему. У каждого блока упражнений существуют классификации, в которых они направлены на системы органов индивидуума.

В ходе практического выполнения телесно-ориентированных упражнений выделяют следующие группы упражнений: упражнения на формирование схемы и границ тела, упражнения на глубокую чувствительность, упражнения на вестибулярную устойчивость, упражнения на тоническую регуляцию, упражнения на расслабление, упражнения на улучшение координации [1].

1. Упражнения, способствующие формированию контуров тела.

Эта категория упражнений, позволяющая человеку определять свое тело в пространстве, создавать свое представление о контурах тела.

2. Упражнения, способствующие ощущать тело.

Эта категория упражнений дает возможность приобрести опыт тактильных ощущений, дает возможность почувствовать свое тело.

3. Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию формируют нейронные связи между двумя полушариями мозга, давая возможность выполнять движения, не связанные между собой.

4. Упражнения для вестибулярного аппарата.

Эти упражнения позволяют человеку ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие в любых экстремальных условиях.

5. Упражнения на расслабление.

Эта категория упражнений формирует знания и опыт саморегуляции, когда человек чувствует мышечное напряжение и умеет расслабляться.

Важно совмещать эти классификации упражнений, чтобы не базироваться на чем-то одном. Необходимо совмещать группы физических нагрузок и делать то, что подходит под силы индивида, иначе можно нанести дополнительные травмы психическому и физическому здоровью. Особенно когда выполняются акробатические трюки в команде. Все упражнения должны выполняться по очередности, не пытаясь с первого раза повторить сложные упражнения, которые не всегда получаются даже у профессионалов. Лечебная физическая культура должна, в первую очередь, поддерживать здоровье, а не навредить ему.

В частности, лечебную физическую культуру лечащие врачи назначают в качестве реабилитации.

«Для правильного и обоснованного применения физических упражнений в реабилитации пациентов необходимо понимать и закономерности движений человека, чему способствует биомеханика» [2].

В данном случае, лечащий врач опирается на знания адекватного использования физкультуры относительно отклонения функций организма. Это может проявляться от повышения тонуса мышц из-за изменения осанки до ампутации конечности. Главным проявлением является позиционирование больного. Упражнения лежа, сидя, на боку или стоя, в зависимости от возможностей человека. Именно поэтому, физические упражнения очень важны на всех этапах медицинской помощи. Они предоставляют лечебную цель оценки состояния пациента при выполнении заданий и после них.

Часто забывают о том, что состояние после физической нагрузки не менее важно к наблюдению, чем состояние во время выполнения. Потому что именно после двигательных упражнений можно понять, как организм справляется с нагрузкой и нормально ли он восстанавливается. Всегда есть риск получения отдышки, растяжения, перелома, защемление нервов и многое другое. Именно в данных ситуациях понимается второе значение понятия реабилитации – помощь после неправильного выполнения физической нагрузки. Иногда такая реабилитация сопровождается курсом массажа и медикаментозным лечением.

«П.К. Анохин писал, что всякий живой организм обладает физиологическими механизмами, обеспечивающими замену функций разных органов, нормальная работа которых нарушается в результате болезней, травм или действия других повреждающих факторов» [2].

*Библиографический список:*

1. Власова, И. А. Физические упражнения в системе медицинской реабилитации (лекция) / И. А. Власова Текст: непосредственный // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). 2018. Т. 3. № 2. С. 134-137

2. Казаков, В. Ф. Методы лечебной физкультуры - основа индивидуализированной этапной реабилитации / В. Ф. Казаков, И. Н. Макарова, И. И. Ягодина // Кремлевская медицина. Клинический вестник. 2013. № 4. С. 69-73. Текст: непосредственный/

УДК 796

**Лазуков В.В., Лушникова Е.А.**

Lazukov V.V., Lushnikova E.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения, г.Екатеринбург*

*Ural State University of Communications, Yekaterinburg*

*vitalu.lazukov@gmail.com*

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* В статье раскрыты аспекты психологической подготовки спортсменов, занимающихся различными видами единоборств, и обосновано благотворное влияние данных видов