

## Физическая культура в контексте заботы о себе Рютина Л. Н.

Рютина Лариса Николаевна / Ryutin Larisa Nikolaevna – кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра физической культуры и спорта,  
Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

**Аннотация:** в современных условиях развития системы образования, беспрецедентное повышение роли физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья студента связано с целенаправленной подготовкой к трудовой деятельности.

**Abstract:** in modern conditions of development of the education system, an unprecedented increase in the role of physical education and sport to maintain and strengthen the student's health is associated with targeted preparation for employment.

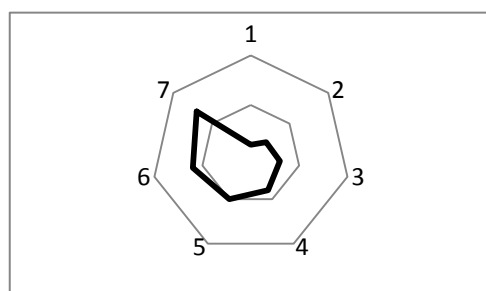
**Ключевые слова:** физическая культура, упражнения, закаливание, системы.

**Keywords:** physical education, exercise, hardening, systems.

Физическая культура - это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной активности трудящихся. Огромные возможности для физического и духовного оздоровления, приобщения к здоровому образу жизни, формирования культуры здоровья студентов заключены в физкультурно-спортивной деятельности. Не только занятия физическими упражнениями, но также спортивные соревнования позволяют целенаправленно и эффективно воздействовать на здоровье, физические способности, телосложение, вносить в них нужные коррективы, исправлять дефекты и т.д. и тем самым формировать физическую культуру.

Более двух третей населения страны не занимается физкультурой систематически. Среди причин — и недостаток свободного времени, и отдаленность спортивных баз от места жительства, и некоторые психологические моменты, такие, например, как отсутствие привычки к занятиям, чувство стеснительности, останавливающее многих от занятий оздоровительной ходьбой и медленным бегом. И наконец, одной из причин, не имеющей ни малейшего оправдания, является лень. Но, как замечено в истории, ни один лентяй не достиг глубокой старости [1, 3].

Так называемые «болезни цивилизации» можно предупреждать и даже излечивать с помощью физической активности и правильного режима. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Говоря о профилактике заболеваний, академик Е. И. Чазов пишет: «Особое место занимает закаливание физическое. Это основа здоровья и работоспособности человека любого возраста». Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Достаточное и правильно организованное **физическое воспитание** становится действенным средством сохранения и укрепления психофизиологических систем студентов (диаграмма).



Примечание: В центре диаграммы – физическое воспитание.

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат.
2. Улучшается работа сердца и сосудов.
3. Улучшается работа органов дыхания.
4. Повышаются иммунитет, и улучшается состав крови.
5. Улучшается метаболизм.
6. Меняется отношение к жизни.
7. Укрепляется нервная система.

Занятия физической культурой при заболеваниях центральной нервной системы способствуют восстановлению нарушенных функций головного и спинного мозга и являются лечебно-воспитательным процессом. Следует учитывать влияние средств лечебной физической культуры (ЛФК) и их способность нормализовать тормозно-возбудительное отношение корковых процессов и восстанавливать динамическое их равновесие. Скелетная мускулатура, являясь мощным регулятором вегетативных функций, активно влияет на гемодинамику, поэтому необходимо ежедневно выполнять **комплекс упражнений** для столь важной системы нашего организма [4, 5].

*Упражнение 1.* Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.

*Упражнение 2.* И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы.

*Упражнение 3.* И. П. - то же самое. Попеременно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.

*Упражнение 4.* И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки опустить через стороны вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 5.* И. П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы. Выполнять 20-30 секунд.

*Упражнение 6.* И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки резко опустить вниз между ногами - выдох. Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 7.* И. П. - ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4-5 раз.

*Упражнение 8.* И. П. - стоя на носках. Опуститься на пятки - выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5-6 раз.

Также при заболеваниях нервной системы рекомендуется **закаливание** организма - как специальной тренировки терморегуляторных процессов: *аэротерапия* – закаливание воздухом, *гелиотерапия* – закаливание солнцем, воздействие на организм теплом, *хождение босиком*, *закаливание водой* - обливание, обливание, душ, лечебное купание и моржевание [2, 4].

В связи с этим представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности, понимание ее обще социальной и личностной сущности, овладение знаниями о законах физического совершенствования. Особенность нынешнего периода развития физической и спортивной культуры, физического воспитания состоит в том, что все большее значение приобретает использование прогрессивных, здоровьесформирующих технологий, которые приемлемы для достижения цели физического воспитания студентов. Средства лечебной физической культуры способствуют снятию своеобразного психологического тормоза, не позволяющего человеку «уйти в болезнь», вырабатывают у него уверенность в своих силах и положительном исходе заболевания.

### **Литература**

1. *Бершадский М. Е.* Дидактические и психологические основания образовательной технологии. М.: Педагогический поиск, 2003. 265 с.
2. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 2006. 528 с.
3. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура. Ростов – на - Дону: Феникс, 2010. 444 с.
4. Казантинова Г. М. К вопросу о соматическом и психоэмоциональном здоровье студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре: межд. конф. СПб.: Изд-во СПб, 2009. С. 98–99.
5. *Кузнецова С. В.* Этические аспекты социально-психологической адаптации студентов с нарушением физического здоровья // «Вопросы этической психологии». – Саратов: ООО «ИЦ «Наука», 2010. 161 с.