

страны, материального благополучия каждого, сопротивляемости, устойчивости и надёжности организма человека, его нормальной жизни и долголетия. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека. Чтобы быть здоровым, чувствовать себя уверенно, и, как следствие, жить долго и счастливо, не мучаясь от многих болезней, человек должен уделять большое внимание себе и своему здоровью[1].

Большое значение в жизни людей имеет лечебная физкультура (ЛФК) при различных заболеваниях. При построении занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы учитывается, в первую очередь, степень тяжести заболевания и функциональное состояние больного. При тяжёлых заболеваниях, целью ЛФК является, главным образом, терапевтическое действие, достигаемое малоинтенсивными упражнениями в медленном темпе для мелких мышечных групп, а также дыхательными и упражнениями в расслаблении мышц.

При наступлении улучшений, физические упражнения начинают применять для восстановления работоспособности больного. Для этого увеличивают объёмы нагрузки, усложняя выполняемые упражнения и переходя к упражнениям средней и большой интенсивности. После окончания восстановления, физические упражнения применяют, главным образом, для поддержания достигнутых результатов и стимуляции других органов.

При организации занятий ЛФК уделяют выбору оптимальных дозировок физических нагрузок, для чего учитывают течение заболевания, уровень физической работоспособности, степень недостаточности кровообращения, способность к выполнению бытовых физических нагрузок и многое другое. Лечебная гимнастика, прежде всего, направлена на предупреждение осложнений, улучшение состояния больного. Правильно подобранные физические упражнения активизируют внесердечные факторы кровообращения, а счёт чего происходит облегчение работы сердца.

При атеросклерозе, действие ЛФК состоит в стимуляции обмена веществ, а также эндокринной и нервной систем. Специальные физические упражнения могут улучшить кровообращение в тех областях, где его нарушило повреждение сосудов. При стенокардии ЛФК применяют для восстановления нормальных сосудистых реакций при мышечных нагрузках, активизации обмена веществ, а также для адаптации больного к дальнейшим физическим нагрузкам.

ЛФК применяют также для реабилитации больных, перенёвших инфаркт миокарда. Реабилитация, в этом случае, проходит в три стадии. На первой стадии происходит адаптация к простейшим бытовым нагрузкам, а также мобилизация двигательной активности, для чего назначают лечебную гимнастику, дозированную ходьбу и массаж. На втором этапе происходит адаптация к более сложным бытовым и профессиональным физическим нагрузкам. К упражнениям, используемым на первой ступени, добавляют занятия на тренажёрах общего назначения, элементы спортивных игр и трудотерапию. На заключительном этапе целью ЛФК становится поддержание работоспособности и профилактика, для чего используют трудотерапию и физкультурно-оздоровительные гимнастические упражнения. При ишемической болезни сердца проводят тестирование для определения толерантности к физической нагрузке, по результатам которого больного причисляют к одному из четырёх

функциональных классов, для которых регламентирована физическая нагрузка.

#### Список литературы

1. Роль физкультуры в повседневной жизни человека / Амриалева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 203-204.
2. Александрова Л.И. Лечебная физическая культура и массаж / Л.И. Александрова, Н.О. Рожнова, М.Ю. Рожнов. Красноярск: Издательский центр Сибирского федерального университета, 2008.
3. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
4. <http://www.mordovnik.ru/osnmetlkk>

#### ВВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Сычева А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru),  
[sichyowa.nastya@yandex.ru](mailto:sichyowa.nastya@yandex.ru)*

С первого сентября 2014 года в России начал действовать указ о введении комплекса ГТО. ГТО расширяется как: «Готов к труду и обороне». Этот комплекс для всех граждан Российской Федерации является программным и нормативным корнем системы физического воспитания. Так же он определяет государственные требования к физической настроенности населения России, включающие виды испытаний, нормы, список знаний, навыков ведения здорового образа жизни.

Впервые комплекс «Готов к труду и обороне» появился еще в советском союзе в 1931 году. Он внес весомый вклад в развитие советского спорта. В течение шестидесяти лет как взрослые, так и дети сдавали нормативы ГТО и получали значки отличия – золотые, серебряные и бронзовые. Комплекс ГТО был не просто набором условий к физической подготовке, но и частью продуманной системы, направленной на становление личности, преданной своему Отечеству и готовой к выполнению гражданского долга.

В марте этого года президент Российской Федерации В.В. Путин определил задачу вернуть комплекс. Сейчас доказывать свою физическую подготовку должны ученики школ и студенты вузов, а результаты этого будут учитываться в высших учебных заведениях. Кроме того, сдачей показателей будет обязательна для работников государственных учреждений.

Смыслом введения комплекса ГТО является ничто иное, как увеличение результативности применения достижимости физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем формировании личности, развития гражданственности и любви к родине, усовершенствования особенности жизни граждан России.

Возрождение комплекса ГТО обуславливается тем, чтобы:

- увеличить количество граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- повысить степень физической настроенности, продолжительности жизни граждан;
- сформировать у граждан сознательных потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повысить общую степень знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, включая, с применением современных информационных технологий;
- модернизировать системы развития многочисленного детского, школьного и студенческого спорта в образовательных учреждениях, в том числе путем повышения числа спортивных организаций.

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здорового образа жизни[5].

**Список литературы**

1. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2013
2. Деловая газета «Взгляд», 24.03.2014
3. Российская газета, 24.10.2014
4. ru.wikipedia.org/wiki/Готов\_к\_труду\_и\_обороне
5. Уровень развития физической культуры и спорта в России / Шевченко А.С., Шлемова М. В., Чернышева И.В., Мустафина Д.А. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 90-91.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ**

Сычева А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, sichyowa.nastya@yandex.ru*

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Прежде чем разбираться в том, какое значение играет физическая культура в процессе адаптации человека к условиям жизни в обществе, необходимо дать общее определение физической культуре. Итак, под этим термином подразумевается совокупность достижений и творчества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для направленного физического развития, и совершенствования всех возрастных групп населения, особенно детей и подростков, для активного здорового отдыха всего народа[1].

Физическая культура еще с древних времен играет огромную роль для человека. В связи с возникновением физических упражнений повысилась эффективность трудовой и военной деятельности, у человека стало больше шансов выжить. Благодаря этому виду культуры человек достиг наивысшего уровня развития, а именно стал человеком разумным, хотя бы потому, что он не пошел, как животное, по пути только пассивной адаптации к условиям существования. Человек стал вначале активно ограждать себя от влияния окружающей среды, а затем и приспосабливать ее к своим нуждам.

Особое значение физическая культура играла в древней Греции, а именно в Спарте. Там каждый граж-

данин должен был постоянно заниматься физическими упражнениями. И речь идет не только о юношах, чье физическое воспитание начиналось с семилетнего возраста, но и о девушках, которые должны были обеспечивать порядок, когда мужчины уходили в походы. Девушки должны были заниматься спортом еще и для того, чтобы у них были физически крепкие дети. Ведь когда рождался ребенок, спартанец-отец должен был показывать его старейшинам. И если ребенка сочли слабым, его сбрасывали в ущелье с горы Тайгет.

В настоящее время физическая культура, на мой взгляд, приобрела еще большее значение для человека. Ведь сейчас человек, в основном, ведет малоподвижный образ жизни. Машины, компьютеры, телефоны и т.д. во многом облегчили жизнь людям. Человечество стало меньше двигаться, а это приводит к плохому самочувствию и недостатку энергии, потере гибкости и, возможно, сокращению продолжительности жизни. А те люди, которые занимаются каким-либо видом спорта или хотя бы по утрам выполняют зарядку и любят передвигаться пешком, могут быстро овладевать новыми движениями, они будут иметь пропорционально развитое телосложение и осанку. Такие люди, как мне кажется, более общительны, целеустремленные, они могут поддержать разговор в любой компании, даже в малознакомой.

В заключение можно сказать о том, что физическая культура влияла на человека на протяжении многих столетий. Физическая культура позволяет человеку лучше адаптироваться в обществе. Даже на работе к физически подготовленному человеку будет относиться лучше, так как он может выполнять больший объем предлагаемой работы, он более общителен и более активен.

**Список литературы**

1. Необходимость формирования у студентов потребности к самостоятельным занятиям физической культурой / Попова С.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 82.
2. http://velizariy.kiev.ua/avallon/igra/ancient2.htm
3. ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\_культура

**ПРИЧИНЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Таранова М.С., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, mari.taranova.96@mail.ru*

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни, как некой особенной формы жизнедеятельности, вне образа жизни в целом [2].

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Попытаемся рассмотреть главный вопрос: почему же современный студент так халатно относится и к себе и к своему здоровью?

Рассматривая типичную жизнь студента, невозможно сказать, что он ведет здоровый образ жизни. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Не соблюдение режима питания, труда и отдыха – это уже первая и немаловажная причина ухудшения здоровья человека. Сюда