

практике осуществляются за счет расслабления и успокоения с концентрацией на дыхании, перемещения ци усилием воли и правильных движений. Упражнения цигун выполняются только в состоянии покоя тела и сознания и сопровождаются ощущением удобства и безмятежности. При этом снижается нервное возбуждение, в мышечной системе ослабевает антагонизм между сгибателями и разгибателями, снижается напряженность и расширяется просвет кровеносных сосудов. Концентрация воли и побуждение потока ци помогают занимающимся войти в состояние внешней неподвижности при внутреннем движении. Это мобилизует силы саморегуляции и самоисцеления, пробуждает и развивает внутренние резервы организма. Основной принцип движений заключается в том, чтобы добиваться наиболее удобной позы при выполнении упражнения. Выполнение движений может сопровождаться зрительными образами, помогающими более глубокой концентрации мысленного взгляда [1].

Особое внимание в практике цигун уделяется регулированию дыхания. Здесь основной его вид – это глубокое брюшное дыхание. В системе цигун оптимально сочетаются движения и безмятежность. Состояние безмятежности удерживают организм и нервные центры высшего уровня в фазе торможения, давая им отдых и способствуя восстановлению функций центральной нервной системы. Состояние движения возбуждает автономные нервные центры, включая симпатическую и парасимпатическую нервную системы[3].

Цигун – одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом[4].

Характерной особенностью цигун является то, что начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10-20 мин, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа.

Таким образом, можно предположить, что применение гимнастики цигун является патогенетически обоснованным, адекватным способом оздоровления людей старшего возраста.

Список литературы:

1. Цзиньсян Чжао. Цигун / пер.М.М.Богачихин – Л, 1992 – 156 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2004. - 480 с.
3. Ма Фолинь. Цигун. Комплекс упражнений для укрепления и развития духа и тела. М.: АПП ЦИТП, 1992 – 174 с.
4. Фан Чжюнь. Забудь о боли в спине. Методы цигун-терапии для профилактики заболеваний суставов./ Серия «Здоровье нации» - Ростов н/Д: Феникс, 2004 – 288 с.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Китаева Е.С.**

Томский политехнический университет, 634050, г. Томск, пр. Ленина 30

### **Лечебная физкультура**

Лечебная физическая культура - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения [1].

К лечебной физической культуре (или ЛФК) относится дыхательная гимнастика после тяжелой операции, обучение ходьбе после травмы, разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. ЛФК - это и название кабинета в поликлинике, и кафедры в институте физкультуры, и кафедры в медицинском институте. Термин "лечебная физкультура" применяется в самых различных аспектах, обозначая и метод лечения, и

медицинскую или педагогическую специальность, и раздел медицины или физкультуры, и структуру здравоохранения. Вместе с тем лечебная физкультура - это самостоятельная научная дисциплина, объединенная по существующему государственному стандарту в единую научную специальность: "лечебная физическая культура и спортивная медицина с курсами курортологии и физиотерапии", имеющая шифр научной специальности 14.00.51. Это - медицинские науки. То есть специалистом в области лечебной физкультуры может быть врач с дипломом лечебного или педиатрического факультета медицинского института. Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: и плавание, и ходьба, и банные процедуры, и даже игры, в том случае если они применяются в лечебных целях [2].

### **Средства, формы и методики ЛФК**

Основной терапевтический метод ЛФК - это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК - физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.

Форма лечебной физической культуры - это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Методы (методики) ЛФК, по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, "ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой" или "ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК", или "Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК".

Средства ЛФК - это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах.

### **Адаптивная физическая культура**

Адаптивная физическая культура (АФК) - это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их [3].

### **Основные виды и наиболее общие задачи АФК**

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида [3].

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового

образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии (изучение формирования, развития и сохранения физического и нравственного здоровья человека в течение всей жизни) [4].

### **Заключение**

ЛФК способствует не только улучшению работы пораженного органа, но оказывает многогранное физиологическое действие. Под влиянием ЛФК активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы.

Используя возможности ЛФК и восстановив с ее помощью до "нормального" уровня и здоровье, и физические кондиции, можно затем заниматься другими видами физкультуры и даже спорта.

Необходимо ценить свое здоровье и правильно организовывать досуг, употребляя его для укрепления здоровья.

Список литературы:

1. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 199
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов. спорт, 2010. - 316 с.
4. Евсеев С.П. Мировое Параолимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6

## **САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**Павлюк У.В.**

Томский политехнический университет г. Томск, Россия

Многие люди занимаются физической культурой, но не все правильно организовывают занятия. Ведь правильно организованные занятия укрепят здоровье, повысят физическую развитие и подготовку.

Цель данной работы состоит в том, чтобы донести до людей, что простой самоконтроль на занятия физической культуры играет важную роль.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя: врачебный, педагогический и самоконтроль. Самоконтроль – это регулярный контроль над здоровьем своего организма и наблюдение изменений состояния своего здоровья непосредственно во время занятий физической культуры[1]. Самоконтроль необходимо проводить постоянно, так как в этом случаи можно заметить какие-либо отклонения раньше и обратиться к врачу. Вести такой контроль очень легко: после нагрузок записывать в дневник частоту пульса, артериальное давление или просто фиксировать примечания (нарушение сна, болевые ощущение и др.).

Для оценки переносимости или непереносимости физических нагрузок используют субъективные и объективные (можно измерить) показатели. К субъективным показателям относятся настроение, усталость, аппетит, эмоции, самочувствие. Например, настроение – важный показатель, при хорошем настроении – человек уверен в себе и своих силах, жизнерадостен, готов к новым упражнениям; при плохом – растерян, подавлен. Самочувствие, при плохом – присутствует вялость, различные боли; при хорошем – бодрость и желание заниматься. При плохом самочувствии и после тренировки необходимо заняться восстановлением. Самое эффективное средство – сон. Сон освежает организм, дает ему новые силы. Но если человек после тренировки не может уснуть и это продолжается после каждого занятия, необходимо изменить и пересмотреть свои нагрузки. Сон должен быть