

УДК: 615.825.5

**Лешкевич Максимилиан Станиславович**, студент бакалавриата  
Российский государственный художественно-промышленный университет  
им. С. Г. Строганова, Москва, Россия

Руководители: Самусенкова Елена Игоревна (старший преподаватель), Вострикова  
Алла Александровна

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

### **Аннотация**

В статье рассматриваются ключевые формы оздоровительной физической культуры (ЛФК, общеразвивающие упражнения, аэробные практики, йога, пилатес, скандинавская ходьба, аквааэробика) и анализируются перспективы их интеграции в образовательный процесс как элемента здоровьесберегающей среды. Отдельно обозначаются различия в институциональных моделях реализации лечебной физической культуры в России и странах Европы. Рассматриваются физиологические и психоэмоциональные эффекты различных форм двигательной активности, а также условия их эффективного внедрения в образовательную среду.

### **Annotation**

The article examines the main forms of health-improving physical culture (therapeutic physical training, general developmental exercises, aerobic practices, yoga, Pilates, Nordic walking and water aerobics) and analyzes the prospects for their integration into the educational process as an element of a health-preserving environment. The differences between institutional models of therapeutic physical culture implementation in Russia and European countries are also outlined. Particular attention is paid to the physiological and psycho-emotional effects of physical activity and to the

methodological conditions required for effective implementation of health-improving practices in educational institutions.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, двигательная активность, образовательный процесс, здоровьесберегающая среда, профилактика, саморегуляция.

Keywords: health-improving physical culture, therapeutic physical training, physical activity, educational process, health-preserving environment, prevention, self-regulation.

## **Введение**

Пожалуй, трудно назвать более парадоксальную картину, чем современная школьная и студенческая жизнь: мы учимся всё больше, «знаем» всё быстрее, а двигаемся при этом всё меньше. Вроде бы общество стало осознаннее, вокруг постоянно звучат слова «здоровье», «осознанность», «профилактика», однако в реальной повседневности образовательная среда всё чаще выглядит как пространство длительной неподвижности — и это заметно не только врачам или педагогам, но и самим обучающимся. Ещё во второй половине XX века отечественные и зарубежные авторы связывали интенсификацию обучения и урбанизацию с постепенным снижением двигательной активности. В XXI веке это снижение оказалось не просто тенденцией, а почти фоном: цифровые

технологии ускорили обмен информацией, но одновременно сократили долю естественной физической нагрузки. Недостаток движения редко проявляется мгновенно, он действует «тихо», накапливая последствия: формируются признаки гиподинамии, снижается выносливость, появляются нарушения осанки, растёт функциональная утомляемость. У части обучающихся это выражается бытовыми жалобами: тянет спину, зажаты плечи, после пары часов за столом голова тяжёлая. У другой части — более заметными симптомами: ухудшение сна, раздражительность, снижение концентрации внимания. И здесь важно понимать:

речь не только о слабых мышцах или нехватке спорта, а о комплексных изменениях в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, о реакции нервной системы на стресс и информационную перегрузку. ВОЗ в рекомендациях по физической активности указывает на значимость регулярного движения как меры профилактики неинфекционных заболеваний. В такой ситуации оздоровительная физическая культура перестаёт быть дополнительной опцией и начинает восприниматься как инструмент, который одновременно относится и к педагогике, и к профилактической медицине. Её задача шире, чем просто повышение физической подготовленности: она работает как способ поддержания адаптационных возможностей организма, формирования устойчивых привычек здорового образа жизни и развития навыков саморегуляции. Актуальность исследования определяется тем, что многие формы оздоровительной физической культуры не требуют дорогой инфраструктуры и могут быть адаптированы к разным возрастам и состояниям здоровья, однако их внедрение в образовательный процесс нуждается в методической грамотности, дозировании и понятных критериях результата. Цель работы — охарактеризовать основные формы оздоровительной физической культуры и оценить перспективы их интеграции в образовательный процесс. Задачи включают рассмотрение форм оздоровительной физической культуры, анализ их влияния на физическое и психоэмоциональное состояние и выделение перспективных направлений внедрения в образовательную программу.

### **Лечебная физическая культура**

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой систему специально подобранных упражнений, направленных на восстановление, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма. В отличие от общефизической подготовки, где цель чаще формулируется как развитие качеств в целом, ЛФК мыслит прицельно: какие группы мышц ослаблены, где ограничен объём движения, какие звенья опорно-двигательного аппарата требуют разгрузки

или, наоборот, мягкой стимуляции. Становление ЛФК как самостоятельного направления относят к концу XIX — началу XX века, когда физические упражнения начали целенаправленно использоваться в клинической практике для реабилитации после травм и хирургических вмешательств. В отечественной традиции значимы труды П. Ф. Лесгафта, развивавшего научные основы физического воспитания, а также идеи Н. И. Пирогова и И. М. Сеченова, которые укрепили понимание роли движения в восстановлении функций организма. В советский период ЛФК была институционализирована и включена в систему здравоохранения, что обеспечило научную регламентацию нагрузок и массовое применение. Физиологический эффект ЛФК объясняется понятными механизмами: улучшается кровообращение, нормализуется мышечный тонус, активируются обменные процессы, формируются и закрепляются двигательные стереотипы. При грамотной программе сокращаются сроки восстановления и снижается риск вторичных осложнений. Для образовательной среды это особенно важно, поскольку у школьников и студентов нередко встречаются сколиотические установки, мышечные дисбалансы, последствия малоподвижности и длительного сидения. Профилактически ориентированные комплексы (корректирующая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на стабилизацию корпуса и разгрузку шейно-плечевого отдела) могут быть включены в формат факультативов или специальных занятий с учётом противопоказаний и медицинского контроля.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения являются универсальной формой оздоровительной физической культуры, направленной на гармоничное развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Исторические корни подобных упражнений прослеживаются в античных системах физического воспитания Древней Греции и Рима, а в более поздний период — в гимнастических системах XIX века, включая шведскую гимнастику П. Х. Линга и немецкие гимнастические школы Ф. Л. Яна. В современной образовательной

практике общеразвивающие упражнения традиционно используются на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Они включают беговые элементы, прыжки, упражнения с собственным весом, а также движения с использованием гимнастических предметов. Их преимущество — простота организации, понятность инструкций и возможность дозирования нагрузки в зависимости от возраста и подготовленности. Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений укрепляет мышечный корсет, способствует профилактике нарушений осанки, развивает координацию и гибкость. Параллельно улучшаются показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В образовательной среде это проявляется не только в физическом плане: обучающиеся с более развитой общей выносливостью зачастую демонстрируют меньшую утомляемость и более стабильное внимание, а коллективная форма выполнения упражнений поддерживает дисциплину, чувство темпа и навыки взаимодействия.

## **Аэробика**

Аэробика как массовая форма оздоровительной физической культуры получила широкое распространение во второй половине XX века. Понятие аэробных упражнений связывают с работами К. Купера, который в 1968 году систематизировал представления о влиянии циклических нагрузок на выносливость и состояние сердечно-сосудистой системы. В 1970-е годы аэробика стала частью популярной культуры благодаря развитию групповых программ и медийных форматов. Основная особенность аэробных упражнений — длительное выполнение движений умеренной интенсивности с активным потреблением кислорода. При регулярных занятиях повышается общая работоспособность, улучшается обмен веществ, оптимизируется регуляция массы тела, снижается риск нарушений, связанных с малоподвижным образом жизни. Для образовательных учреждений важна ещё одна сторона: аэробные занятия могут быть легко адаптированы под зал, школьную спортплощадку или даже просторный коридор при грамотной

организации. Помимо физиологического эффекта аэробные нагрузки заметно влияют на психоэмоциональное состояние. Ритмичность и музыкальное сопровождение при корректном подборе интенсивности способствуют снижению уровня стресса и формированию положительного отношения к физической активности. В условиях учебной перегрузки это может работать как управляемая эмоциональная разрядка, повышающая субъективное ощущение контроля над собственным состоянием.

## **Йога**

Йога относится к числу древнейших систем физического и духовного развития человека. Её становление связано с философскими и медицинскими традициями Древней Индии; классическое изложение принципов было систематизировано в трактате «Йога-сутры» Патанджали. В современную оздоровительную практику йога активно вошла в середине XX века, когда началась её адаптация к западным моделям физического воспитания. Для образовательной среды наибольшую ценность представляет не культурно-религиозная, а методическая составляющая: сочетание асан, дыхательных упражнений и элементов концентрации внимания. Регулярная практика развивает гибкость, баланс, мышечную выносливость и устойчивость нервной системы. Йога особенно уместна для обучающихся, испытывающих повышенные учебные нагрузки, поскольку способствует снижению тревожности, улучшению концентрации и нормализации сна. Важный эффект йоги — формирование навыков саморегуляции. Умение распознавать телесное напряжение, управлять дыханием и удерживать внимание может переноситься на учебную деятельность, снижая частоту эмоциональных срывов и повышая устойчивость к стрессовым ситуациям (например, в период контрольных работ и экзаменов).

## **Пилатес**

Пилатес — система упражнений, разработанная Й. Пилатесом в начале XX века. Первые элементы методики формировались в 1910-е годы, а дальнейшее распространение связано с использованием упражнений в восстановительных программах. Автор называл свою систему «контрологией», подчёркивая значение осознанного контроля движения. Современный пилатес акцентирует укрепление глубоких мышц туловища, стабилизацию корпуса, формирование правильной осанки и координацию дыхания с движением. Упражнения выполняются в относительно медленном темпе, что снижает риск травматизации и делает метод доступным для разных уровней подготовленности. В образовательной среде пилатес перспективен как средство профилактики проблем опорно-двигательного аппарата, связанных с длительным сидением. Он помогает корректировать типичные дисбалансы (перегрузка поясницы, напряжение шейно-плечевого отдела, слабость мышц-стабилизаторов), при этом психологически создаёт более безопасную атмосферу для тех, кто испытывает дискомфорт из-за соревновательного или оценочного характера традиционных занятий.

### **Скандинавская ходьба и акваэробика**

Скандинавская ходьба как организованная форма активности сформировалась в Финляндии в 1930-е годы и первоначально использовалась для летней подготовки лыжников. В 1990-е годы практика была адаптирована для массового оздоровления. Использование специальных палок активнее вовлекает мышцы верхнего плечевого пояса и одновременно снижает нагрузку на суставы нижних конечностей, что делает ходьбу подходящей для широкого круга людей. Акваэробика представляет собой выполнение упражнений в водной среде и активно развивалась во второй половине XX века в рамках физиотерапевтических и реабилитационных программ. Сопротивление воды и эффект разгрузки опорно-двигательного аппарата повышают безопасность занятий и позволяют дозировать нагрузку даже при ограничениях по здоровью. Обе формы обладают выраженным оздоровительным эффектом: улучшается кровообращение,

развиваются мышечная сила и выносливость, снижается психоэмоциональное напряжение. В образовательной практике они могут применяться как вариативные модули (при наличии инфраструктуры) либо как формат дней здоровья и факультативов, повышающий вовлечённость за счёт новизны и доступности.

## **Перспективы внедрения оздоровительных практик в образовательный процесс**

Включение элементов оздоровительной физической культуры в образовательный процесс рассматривается как одно из приоритетных направлений развития здоровьесберегающей среды. Однако внедрение не должно сводиться к разрозненным мероприятиям. Наиболее продуктивным представляется многоуровневый подход: на уровне уроков физической культуры расширять вариативность модулей, на уровне внеурочной деятельности создавать факультативы по интересам, а в организации учебного дня применять короткие двигательные паузы, особенно в периоды высокой умственной нагрузки. Интеграция практик, таких как йога и пилатес, может способствовать не только укреплению физического здоровья, но и развитию навыков концентрации, самодисциплины и эмоциональной устойчивости. Аэробные форматы поддерживают развитие выносливости и выполняют функцию эмоциональной разрядки. Общеразвивающие упражнения обеспечивают базовую подготовку и помогают формировать культуру движения. Важным условием эффективности остаётся методическая грамотность: дозировка нагрузки, учёт возрастных и индивидуальных особенностей, а также понятные критерии результата, включая показатели самочувствия и работоспособности. Мотивация обучающихся — центральный фактор внедрения. Практики легче закрепляются, когда обучающийся понимает их прикладной эффект: меньше дискомфорта в спине, легче удерживать внимание, стабильнее сон, ниже тревожность. Таким образом, оздоровительная физическая культура становится не внешним требованием, а инструментом повышения качества жизни и учебной эффективности.

## **Заключение**

Оздоровительная физическая культура занимает важное место в системе формирования физического и психоэмоционального здоровья обучающихся. Разнообразие форм и методик позволяет гибко адаптировать физическую активность к возможностям и потребностям учащихся. Внедрение направлений, таких как йога и пилатес, в образовательный процесс представляет перспективный путь профилактики заболеваний, снижения уровня стресса и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Сравнительный взгляд на европейские и российские подходы к лечебной физической культуре показывает различия институциональных моделей. Российская традиция формировалась в русле советской медицинской школы и опиралась на стандартизацию и массовую профилактику; в странах Европы развитие чаще происходило в контексте физиотерапии и страховой медицины с выраженной вариативностью программ и участием частных центров. Сопоставление подходов позволяет выделить перспективу для образовательной среды: сочетать методическую строгость дозирования и клиническую обоснованность с вариативностью форм и индивидуализацией, ориентированной на реальные запросы обучающихся.

## **Список литературы**

- Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2019.
- Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому воспитанию. СПб., 1901.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Пилатес Й. Возвращение к жизни через контроль движения. М., 2000.
- World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, 2010. Доступ: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Лях В. И. Физическая культура. Теория и методика. М.: Просвещение, 2020.

## References

- Vilensky, M. Ya. *Physical Culture and a Student's Healthy Lifestyle*. Moscow: KNORUS, 2019.
- Lesgaft, P. F. *Guide to Physical Education*. St. Petersburg, 1901.
- Cooper, K. *Aerobics for Well-Being*. Moscow: Fizkultura i Sport, 1988.
- Pilates, J. *Return to Life Through Contrology*. Moscow, 2000.
- World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, 2010. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Lyakh, V. I. *Physical Culture: Theory and Methodology*. Moscow: Prosveshchenie, 2020.