

Спорт – Природа», выражающий ценностный вектор туристско-рекреационного проектирования.

Список литературы

1. Долженко Г.П. Основы туризма: учебное пособие / Г.П.Долженко – М: ИКЦ «МарТ», 2008.
2. Кусков А.С. Основы туризма: учебник/А.С.Кусков, Ю.А.Джаладян. – М.:КНОРУС,2013.
3. Туризм, гостеприимство, сервис: словарь – справочник / Г.А. Аванесова, Л.П. Воронкова, В.Н. Маслов, А.И. Фролов / Под ред. Л.П. Воронковой. – М.: Аспект Пресс, 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бараковских К. Н., Пермяков О. М.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития инклюзивной образовательной системы современной школы. Важной задачей данного направления является подготовка образованного, творческого человека, умеющего адаптироваться к быстро меняющейся социально-экономической среде, рационально организующего самостоятельную деятельность, в том числе и деятельность по ведению здорового образа жизни.

Обучить здоровому образу жизни – организовать целенаправленный, систематический процесс для укрепления здоровья детей. Правильная организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесберегающих факторах и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих, сформирует понятие о вредных привычках [2].

С раннего возраста детям необходимо прививать знания и навыки в области охраны здоровья. Данные навыки впоследствии превратятся в наиболее важный компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование и развитие здорового образа жизни всего общества. За физический потенциал ответственны физическое воспитание, здравоохранение, система рекреации.

Одной из важных социальных ценностей современного общества является здоровье. Для детей с ограниченными возможностями здоровый образ жизни - одно из важнейших условий успешной социальной адаптации. В связи с этим у них возникает постоянная потребность в ведении здорового образа жизни. Чтобы правильно его сформировать, нужно определить еще три немаловажных цели:

- глобальную – обеспечение психического и физического здоровья детей в системе инклюзии;
- дидактическую – вооружение дошкольников и школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению трудоспособности и здоровья;
- методическую – овладение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики психических расстройств, соматических заболеваний, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ [1].

Большая ответственность за достижение этих целей формирования и развития здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу, но вместе со школой активно должна взаимодействовать семья, в которой растет этот ребенок. Именно в школе под контролем учителей, педагогов ЛФК формируется алгоритм ведения и построения здорового образа жизни, а домашних условиях эти знания и умения должны закрепляться. Первоначально нужно познакомить детей с понятием «здоровый образ жизни».

Необходимо формировать у детей с ограниченными возможностями умения и навыки сохранения и укрепления здоровья. То есть элементарные правила безопасного поведения по отношению к собственному телу, для этого необходимо развивать у ребенка чувство безопасности через тактильные ощущения и понимание запрещающих вербальных и невербальных символов.

В настоящее время в практику работы школ широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни учащихся с ограниченными возможностями. Чаще стали проводиться Дни Здоровья, которые способствуют развитию двигательной активности, коммуникативных навыков и оздоровлению организма.

Для плодотворного и правильного ведения здорового образа жизни дети с ограниченными возможностями здоровья должны обеспечиваться медико-социальным сопровождением, включающим, помимо систематического наблюдения, индивидуальные программы обучения и коррекции, такую важную составляющую, как работа со средой (социальным окружением), в которую интегрируется ребенок.

Ведущим и главным направлением в деятельности образовательного учреждения должна стать подготовка к здоровому образу жизни. У самих детей с ограниченными возможностями необходимо развивать социальную компетентность, навыки общения с окружающими. Очень важно найти индивидуальный подход к ребенку с ограниченными возможностями. Особенно большое внимание необходимо обращать на коррекцию личности этих детей. Большой частью у таких детей отмечается повышенная возбудимость, вспышки гнева, легкая изменчивость настроения. Главное – привлекать детей (в меру их физических возможностей) к различным видам спорта.

Основными составляющими компонентами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт выполняют в обществе множество функций и охватывают группы населения разного возраста. Полифункциональный характер данных составляющих

проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, коммуникация и т. д. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями.

Основная цель, которая заключается в восстановлении утраченного контакта с окружающим миром, в создании необходимых условий для социализации в обществе, реабилитации и укреплении своего здоровья, реализуется именно благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом и привлечению к этому детей с ограниченными возможностями.

Кроме этого физическая культура и спорт способствуют социальной интеграции и физической реабилитации детей с ограниченными возможностями через их психическое и физическое совершенствование. Активизация работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта имеет большое социальное значение, так как меняет отношение к этой группе детей и способствует гуманизации самого общества в целом [3].

Таким образом, приоритетным направлением психолого-педагогического сопровождения развития учащихся с ограниченными возможностями при формировании здорового образа жизни в условиях общеобразовательной школы является сохранение и укрепление здоровья детей. Результативность и эффективность данной деятельности зависит от успешного взаимодействия педагогов и родителей воспитанников. Учащимся с ограниченными возможностями здоровья необходимо формировать умение ведение здорового образа жизни и в этом неотъемлемая помощь возлагается на занятия физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. – 2004. – № 1–2. – С. 42-46.
2. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. – М., 2007. – 68 с.
3. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 2005. – С. 79-81.

ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Берникова В. Э., Бойко К. И., Кудрявцева Д. Д.

Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина,
г. Омск, Россия

Деятельность людей осуществляется в форме реализации конкретных интересов, мотивов, целей, выражающих общественные отношения людей. Цель интегрирует вокруг себя другие компоненты деятельности человека, такие, как средства, формы организации, методы реализации и характер самой деятельности по реализации целей.

Цель физического воспитания определяется двумя факторами:

1. Социальный заказ;
2. Биологические возможности развития человека, предопределённые генетически.

Цель системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и содействии гармоничному развитию людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе. Цель разбивается на подцели – задачи.

Задачи физического воспитания, решение которых обеспечивает достижение цели: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи связаны с принципом оздоровительной направленности. Физическая активность, регулярные занятия физическими упражнениями в течение всей жизни являются мощным фактором укрепления