

## Список литературы

1. Кабышева М.И. «Практическая психология»
2. Андреева, Г. М. Психология формирования и развития личности / Г. М. Андреева. — М.: Наука, 1981

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ

*Кадилова Римма Олеговна, Рахимова Рита Рифовна  
студенты*

*Уфимский государственный университет экономики и сервиса  
г. Уфа*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме здоровьесберегающих технологий и физических средств реабилитации детей и подростков для сохранения и укрепления здоровья.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация, здоровье, образование, методы.

*Abstract.* The article contains theoretical and methodical materials on the problem health – saving technologies and physical means of children and teenagers' rehabilitation for preserve and promote the health.

*Index terms:* health – saving technologies, physical rehabilitation, health, education, methods.

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Менее 20% населения страны составляют дети и подростки. Они являются главным и основным ресурсом человеческого, общественного и экономического развития.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании, поэтому само понятие «образование» требует современного нового трактования. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное – здоровой личности. Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимопределяющими пластами в системе формирования целостной личности. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении, благодаря целенаправленной работе педагогов.

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий и средств физической реабилитации в образовательном процессе. Что же это такое?

Здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов.

Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии;
2. Физкультурно-оздоровительные технологии;
3. Экологические здоровьесберегающие технологии;

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Что касается физической реабилитации, то это составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации. Это система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

К средствам физической реабилитации относятся:

- психотерапевтическое воздействие;
- медикаментозная коррекция;
- ЛФК (кинезотерапия);
- физиотерапия;
- массаж трудотерапия;
- курортно-санаторное лечение;
- музыкотерапия;
- фитотерапия;
- аэротерапия;
- хореотерапия;
- мануальное воздействие и др.

Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, так как двигательная активность - важнейшее условие формирования здорового образа жизни, основа правильного построения медицинской реабилитации.

Средства физической реабилитации можно подразделить на:

- 1) активные;
- 2) пассивные;
- 3) психорегулирующие.

К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и другие; к пассивным - массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы; к психорегулирующим - аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Анализ литературы использованной для написания данной работы показал, что здоровьесберегающие технологии и средства физической реабилитации в воспитании, это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры. А возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

### **Список литературы**

1. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3. – С. 60-62.

2. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как усло-

вие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).

3. Бахтин Л.Н. Общие положения о реабилитации больных // Современные средства и методы физической реабилитации больных и лиц с нарушениями опорно-двигательной системы и травматизм. - СПб, 1997. - С.7-33.

4. Каптелин И.О. Лебедева И.П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. - М., 1995.

5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов на - Дону: изд-во "Феникс", 1999. - 608 с.

## **ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Погадаев М. Е., Газиян И.*

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. К сожалению, в последние годы в России обострилась проблема состояния здоровья населения, в частности, увеличилось количество подростков, страдающих от наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости. Основными причинами, негативно влияющими на состояние их здоровья, также являются: снижение уровня жизни и качества питания, ухудшение условий учебы, отдыха и состояния окружающей среды, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития [1].

Известно, что воспитание всесторонне и гармонично развитой личности важное место принадлежит физической культуре и спорту. Именно поэтому, физическому воспитанию отводится довольно много места в подготовке студентов вузов. Академические занятия и секционная работа способствуют не только воспитанию активной, физически развитой личности, но и улучшению суточной и недельной динамики работоспособности. Чередование видов деятельности, активный отдых положительно влияют на умственную деятельность студентов. Однако практика показывает, что большинство студентов уделяют еще недостаточно внимания этим важным видам активного отдыха [6].

Физическая культура – составная часть культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности [2].

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Таким образом, физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как населения в целом, так и каждого отдельного человека, деятельности, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.