

Применение и использование технологий еще не гарантирует успех, большую роль играет личностный фактор. Известно, что педагогическая практика – процесс творческий. Как отмечал А. А. Леонтьев, «нельзя выучить технологии и стать педагогом, любые технологии следует применять творчески, базируясь на основных принципах и положениях, характеризующих данную технологию, и одновременно на культурной ситуации, с которой приходится сталкиваться педагогу, а также особенностях собственной личности и личности своих учеников».

Список литературы

1. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
2. Менчинская Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с.
3. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Кашеварова А.И., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности. Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным путем войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для

общения, полноценных эмоций, познания мира. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует: сознательное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека и способности к преодолению не только физических, но и психологических преград, препятствующих полноценной жизни; способность к преодолению необходимых для полноценной работоспособности в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни и понимание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои индивидуальные качества и стремление к повышению умственной и физической дееспособности [1; с. 8].

Одной из главных проблем больных и инвалидов практически любых патологических групп является противостояние с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех важных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате пониженной подвижности. Именно эту проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие её компоненты) [2; с. 21].

Физическая реабилитация направлена на восстановление временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний и травм. Под реабилитацией понимается комплекс биопсихосоциальных мероприятий по восстановлению и совершенствованию или приобретению знаний, мотивационных установок по недостающим функциям. Основным средством двигательной реабилитации является лечебная физическая культура, к ней относятся: тренировка удержания головы, тренировка поворота туловища, тренировка ползания на четвереньках, тренировка сидения, тренировка стояния, тренировка ходьбы. Наряду с формированием основных двигательных навыков и умений необходимо решать такие задачи, как: нормализация движений в суставах и мышцах; нормализация

дыхания; формирование правильной осанки и установки стоп; коррекция координации; активизация психических процессов и познавательной деятельности.

Адаптивная физическая рекреация направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, повышение уровня жизнестойкости. Рекреация осуществляется в процессе не учебной деятельности. Рекреативные занятия могут быть представлены в виде: утренней гимнастики; рекреативно оздоровительных занятий в группах общей физической подготовки; прогулок и экскурсий; занятий в оздоровительных санаториях, семье, реабилитационных центрах, оздоровительных клубах и самостоятельных занятий [3; с. 35].

Адаптивное физическое воспитание направлено на формирование у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных возможностей органов и систем человека, сохранение и использование телесно-двигательных качеств нетрудоспособного. А.С. Смаличев выделяет четыре основных задачи, стоящие перед физическим воспитанием: 1) оздоровительные – общее укрепление, развитие, закаливание организма; 2) образовательные – расширение кругозора в области физического воспитания и спорта; 3) воспитательные – воспитание значимых качеств личности; 4) коррекционные – коррекция и компенсация имеющихся отклонений в развитии.

Адаптивный спорт направлен, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими схожие проблемы со здоровьем. В настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений. Исходя из концепции И.М. Быховской, рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном

измерении, именно адаптивный спорт, создает наиболее подходящие условия для физически-культурного существования, важнейшим атрибутом которого является общение. Общение составляет один из основных мотивов инвалидов при занятиях спортом и важную часть спортивной деятельности.

Адаптивная физическая культура даёт возможность испытать радость и полноту жизни от владения своим телом и способности преодолевать трудности. Она помогает человеку с ограниченными возможностями, найти баланс между реализацией в социуме и становлением независимой личности. Инвалид должен учиться находить равновесие, что бы действовать относительно самостоятельно и осознанно опираясь на нормы и требования, ставшие неотъемлемой частью его внутреннего мира [2; с. 18].

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.
2. Варфоломеева З.С.; Воробьев В.Ф.; Сапожников Н.И.; Шивринская С.Е. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012.
3. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Квасова М.С.

«Орловский государственный аграрный университет» Многопрофильный колледж, г. Орел, Россия

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить сроки обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств [1, с. 5].