

Таким образом, становление человека, включенного в образовательный процесс, определяется рядом факторов. С одной стороны, они выступают как совокупность внешних движущих сил внутреннего развития, а с другой – как совокупность действующих сил внутреннего развития, изменяющего самосознание человека. В результате у него открывается возможность самостоятельного освоения новых социальных ценностей, раскрытия своих интеллектуальных и физических способностей, утверждения индивидуального своеобразия.

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физкультурное образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузнецова В.Д., Ханевская Г.В.

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

Физическая культура как сложное социальное явление становится более распространено в мире. Представляя процесс и результат накопления и передачи от поколения к поколению материальной и духовной культуры, направленной на физическое и духовное развитие нового поколения, на поддержание здоровья населения, их приобщение к здоровому образу жизни, на формирование физической культуры личности и в конечном итоге на воспроизводство здорового людского потенциала.

Знакомство с научно-методическими аспектами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Улучшение системы тренировки оздоровительной и адаптивной направленности, для достижения более значительных результатов в оздоровление населения.

Определить методологию индивидуального подхода в оздоровительной

физической культуре на основе учета двигательных качеств людей разного возраста.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

«Лечебная физическая культура» (ЛФК) – это метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса; раздел клинической медицины, изучающий рациональное применение физической культуры и изменения, возникающие у больных под влиянием физических упражнений [3, 5].

«Адаптивная физическая культура» (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

Адаптивная физическая культура направлена 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.

Основная задача адаптивной физической культуры заключается в формировании осознанного отношения к своим силам, уверенности в них, готовности к определенным решительным действиям, преодолению обязательных для полноценной жизни субъекта физических нагрузок, а также потребности в постоянных занятиях физическими упражнениями и осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями специалистов.

Исходя из терминологии, предложенной Л.П. Матвеевым [4], мы можем отметить, что в содержание адаптивной физической культуры включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.

Адаптивный спорт преимущественно развивается в настоящее время в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

Содержание адаптивного спорта (на всех ступенях развития) прежде всего, направлено на формирование у людей с ограниченными возможностями (особенно у талантливых молодых людей) высокого спортивного мастерства и достижение ими высоких результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими такие же проблемы со здоровьем.

Принимая во внимание концепции И.М. Быховской, которая рассматривала проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, а именно, адаптивный спорт, с обязательным участием людей с ограниченными возможностями в учебно-тренировочном процессе и системе разнообразных (в том числе и международных) соревнований, создает наиболее подходящие условия именно для культурного существования их телесности, важным компонентом которого является общение, участие в диалоге двух "я"[1].

Основной задачей адаптивного спорта является формирование спортивной культуры людей с ограниченными возможностями, приобщение их

к общественному и историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивное физическое восстановление. Содержание адаптивного физического восстановления направлено на оживление, сохранение или восстановление физических сил, затраченных человеком с ограниченными физическими возможностями во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и на оздоровление, улучшение состояния, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная задача адаптивного физического восстановления заключается в привитии личности человека с ограниченными возможностями проверенных историей мировоззренческих взглядов Эпикура, распространяющего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов восстановления.

Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная двигательная реабилитация направлена на восстановление у людей с ограниченными возможностями временно утраченных или нарушенных функций (кроме тех, которые утрачены или разрушены на длительное время в связи с основным заболеванием, которое является причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникших в процессе какого-либо деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Основной задачей адаптивной двигательной реабилитации является в формировании адекватных психических реакций инвалидов на ту или иную ситуацию с его здоровьем, необходимо ориентировать их на использование естественных, экологически оправданных средств, ускоряющих восстановление организма; обучать их умениям использовать определенные комплексы физических упражнений, приемы различных видов массажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства.

Таким образом, мы очень кратко рассмотрели содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности человека с ограниченными возможностями но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Список литературы

1. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. – 179 с.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Малая медицинская энциклопедия. – М.: Медицинская энциклопедия. 1991–1996.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Первая медицинская помощь. – М.: Большая Российская Энциклопедия. 1994 г. 3. Энциклопедический словарь медицинских терминов. –М.: Советская энциклопедия. – 1982–1984.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Кушкина Е.С., Медведева С.А.

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

Современная система образования позволяет детям с первого года обучения познавать новые, ранее неизвестные для них предметы. Одним из таких предметов является иностранный язык, где ребенок начинает общаться на неродном языке, усваивает огромное количество нового лингвистического