

ловные боли, слабость.

Выявлено, что только 20% опрошенных студенток следят за состоянием своего здоровья и самочувствия, делают специальные физические упражнения при работе за устройствами, следят за своей осанкой и зрением.

Таким образом, проблема правильного использования студентами технических устройств в отношении к собственному здоровью и функциональному состоянию требует постоянного внимания с целью снижения риска возможных заболеваний.

#### *Библиографический список:*

1. <http://festival.1september.ru/articles/578365/> (дата обращения 19.10.14)
2. <http://www.daily-help.com/Doc/1137> (дата обращения 23.10.14)
3. <http://www.aif.ru/health/life/9813> (дата обращения 15.10.14)
4. <http://comp3s.narod.ru/Pozvonoch.htm> (дата обращения 20.10.14)

**Прядеина А.А., Жидков И.В, Бабич О.В.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Свердловская обл., Россия

## **СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рост инвалидности населения в наше время значительно растет, это связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспорта, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и с другими причинами. Это обусловило появление новых областей знаний, учебных и научных дисциплин. Тем самым в обществе появилось такое понятие как физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья или адаптивная физическая культура.

Цель адаптивной физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счет его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Адаптивная физическая культура представляет собой емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здо-

ровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или процедур.

Средства адаптивной физической культуры: физические упражнения, естественно-средовые силы природы, гигиенические факторы.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически оправдавшая себя, каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для людей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки. Также существует неурочная форма, она не регламентирована временем, местом проведения занятий, количеством участников и их возрастом. Занятия могут включать детей с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Главная цель такой формы проведения занятий — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

В разных видах адаптивной физической культуры урочные и неурочные формы занятий распределяются на две составляющие: адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

Основными методическими приемами адаптивной физической культуры являются следующие методы:

- Методы формирования знаний: методы слова и методы наглядности.
- Методы обучения двигательным действиям: методы целостного и расчлененного обучения, использование подводящих и имитационных упражнений, способы организации учебной деятельности, стимулирование, контроль и самоконтроль учебной деятельности.
- Методы развития физических качеств и способностей: Характеристика методов для развития мышечной силы - метод максимальных, повторных, динамических усилий. Характеристика методов для развития скоростно-силовых способностей - повторный, соревновательный, игровой, сенсорный. Характеристика методов для развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный. Характеристика методов для развития координационных способностей - использование всех практических методов с применением методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений. Характеристика методов для развития гибкости и подвижности в суставах -повторный метод с использованием динамических активных и пассивных упражнений, статических и комбинированных упражнений.

- Методы воспитания личности: характеристика метода воспитывающей среды, воспитывающей деятельности, осмысления человеком себя в реальной жизни. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Мы пришли к выводу, что главная задача современного общества по отношению к людям с ограниченными возможностями является максимальная адаптация их к самостоятельной жизни, трудовой деятельности и овладении профессией. В обществе должен проходить процесс расширения и приумножения полноценных условий для совместимости инвалида с социальной средой. Работа с инвалидами посредством адаптивной физической культуры имеет большое значение в гуманизации общества и отношения к инвалидам. Адаптивная физическая культура инвалидов направлена на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями, его становление в социуме и его самореализацию. Поэтому нужно достаточное количество центров работы с инвалидами, специалистов осуществляющих такую работу и просто добрых людей, способных помогать и поддерживать таких людей.

*Библиографический список:*

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.:Советский спорт, 2000. — 240 с.
2. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192с

**Путякова А.Д., Линькова Даниелс Н.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург, Россия  
Брисбен, Австралия

## **ПРОБЛЕМА ВОПРОСОВ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ЧАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Актуальность.* В настоящее время наблюдается достаточно высокая интенсификация и информатизация учебного труда. При не соблюдении здорового образа жизни в течение учебного процесса могут возникнуть определенные функциональные изменения в организме студентов, что может отразиться на их способности к обучению, провоцируя стресс, депрессию, нервозность, ухудшение памяти и т.д.[1].

Рациональное питание является необъемлемым компонентом здорового образа жизни (ЗОЖ), обеспечивает нормализацию функций орга-