

повышение работоспособности. Мой руководитель уверен, что прогулка на лыжах в выходной день в компании друзей или семьи – хорошая альтернатива «гнилой сходки» крутых мальчиков и девочек с сигаретами, алкоголем и наркотиками [1].

Также, можно отметить, что каток с коньками – неплохая замена лыжным прогулкам, если он находится в шаговой доступности от вас. Кстати, городские власти Самары предлагают для жителей «поезда здоровья» для отдыха с лыжами на лоне природы, за городом в выходные дни. Добавим так же, что реализуя программу здорового образа жизни, городские власти залили и оборудовали для горожан нынешней зимой 112 катков. Это для тех, кому коньки удобнее, чем лыжи [5].

Эти простые, доставляющие удовольствие, занятия помогут улучшить ваше здоровье и самочувствие в целом, поддерживать на высоком уровне физическую и умственную работоспособность. Удивительно, но многие студенты отмечали, что при повторных посещениях лыжных занятий, их «зависшие» ранее учебные проекты легко решались, почти автоматически.

Итак, условия для отдыха есть. Будем гасить недельные стрессы спортом, а не сигаретами и алкоголем!

БИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.А., Хитрова В.И. Физическая культура и здоровье (Физические упражнения при гипертонической болезни). - Л.: Знание, 1986. С.162-167.

2. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: Медицина, 1987. С.68-104.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. С.8-56.

4. Латфуллин И.А. Нейроциркуляторная дистония: диагноз или синдром? // Кардиология. – 2008. – № 4. С. 59-61.

5. «Самарская газета» №153 (5728)

HOW TO USE THE TOOLS IN SAMARA EXERCISE FOR IMPROVEMENT OF STUDENTS IN TECHNICAL UNIVERSITY

*Anatoly Borisov, associate professor,
Svistunenko Anna Alexandrovna,
student, Samara State Technical University,*

УДК 796.11.3

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

*Мезенцева Вера Анатольевна,
старший преподаватель*

*Самарская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Самара*

Аннотация. В статье рассматриваются развитие истории адаптивной физической культуры, исторические условия и особенности её развития, современный уровень развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инвалиды, Паралимпийские игры.

Abstract. The article discusses the history of the development of adaptive physical culture, historical conditions and features of its development, the current level of development of adaptive physical culture in the Russian Federation.

Index terms: adaptive physical education, people with disabilities, the Paralympic Games.

В России зарождение лечебной физической культуры произошло в конце XVII – начале XVIII века. Русские ученые и общественные деятели М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, А.П. Протасов, С.Г. Забелин, А.Н. Новиков, А.Н. Радищев и другие выступали в защиту профилактического направления в медицине и смотрели на физические упражнения и спорт, особенно для детей, как на одно из основных средств в борьбе за здоровье подрастающего поколения [2].

В связи с перестройкой наступил длительный, многолетний спад физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, остро сказавшийся на работе с этой категорией людей на местах. Хотя и проводились чемпионаты и первенства России, но количество участников резко сократилось. Распадаются советское государство, Федерация спорта инвалидов СССР, Конфедерация. Остается и работает в очень тяжелых условиях только Федерация физической культуры и спорта инвалидов России. Чтобы как-то сохранить движение, учреждается Всероссийский республиканский Физкультурно-оздоровительный и спортивный клуб инвалидов [1].

В 1992 году инвалиды-спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата принимают участие в Паралимпийских играх в Испании (Барселона) в составе сборной СНГ. На них пловцы и легкоатлеты России показали высокие спортивные результаты. На отчетно-выборной конференции Федерации 10 февраля 1993 года в Москве (Химки) был утвержден устав Федерации физической культуры и спорта России (31 марта зарегистрирован, 7 мая утвержден в Совете Министров Российской Федерации), президентом избран Л.Н. Селезнев. Она стала полноправной преемницей Всероссийской федерации физической культуры и спорта инвалидов при РРС ВДФСО профсоюзов. Несмотря на то что массовость физкультурно-спортивного движения инвалидов в России резко снизилась, проводятся первенства и чемпионаты России по различным видам спорта: легкой атлетике, плаванию, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, тяжелой атлетике, шахматам.

В Москве в 1993 году прошла I Международная научно-практическая конференция «Инвалиды: социальная и физическая реабилитация – физкультурно-оздоровительные технологии», в Санкт-Петербурге (7-8 декабря 1993 года) – региональная научно-практическая конференция «Инвалиды и современное общество».

На зимних Паралимпийских играх 1994 года в Лиллехаммере сборная команда страны состояла из спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и слепых. Они завоевали 9 золотых, 12 серебряных, 7 бронзовых медалей.

В Санкт-Петербурге 27-30 июля 1994 года в рамках Игр доброй воли была организована и проведена Международная конференция «Современные дости-

жения спортивной науки» с разделом «Спорт инвалидов». Вслед за этим проводятся ежегодные конференции, на которые собираются специалисты по адаптивной физической культуре (АФК) не только России, но и стран ближнего и дальнего зарубежья. [3]

Вопросами организации Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов с 1993 года начинает заниматься Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму (ГКФТ России), включая в календарный план всероссийских массовых физкультурно-спортивных мероприятий специальный раздел по оздоровительно-спортивному движению инвалидов по всем категориям. Так, в 1993 году было запланировано и проведено 50 мероприятий, в 1994-м – 90, в 1995-м – 100. К сожалению, многие соревнования были отменены в связи с отсутствием средств, проводились в основном за счет «командирующих организаций», «в долг», что негативно сказалось на массовом развитии спортивного движения инвалидов на местах. А в период 1993-1995 годов большой популярностью пользовались комплексные спартакиады, фестивали среди детей и взрослых, соревнования семей инвалидов.

В 1995 году Россия становится членом международной организации (ИСОД). Несмотря на явное уменьшение массовости физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, в 1996 году спортсмены-инвалиды России приняли участие в чемпионате Европы и мира по горным лыжам (Австрия), бадминтону (Великобритания), настольному теннису (Дания), пулевой стрельбе (Финляндия), тяжелой атлетике (Франция), баскетболу (Словения), футболу (Голландия), теннису (Австралия). В Атланте (США) российскую национальную сборную представляют 106 спортсменов (инвалиды по зрению и с поражением опорно-двигательного аппарата). Инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата выступали по 8 видам программы: легкой атлетике, плаванию, футболу, настольному теннису, пулевой стрельбе, тяжелой атлетике, теннису, волейболу. Спортсмены-слепые участвовали в состязаниях по легкой атлетике, плаванию, борьбе. Из 136 стран – участниц Олимпиады сборная России заняла 16-е место, завоевав 25 медалей. Спортсмены России установили 5 мировых рекордов, 18 рекордов Российской Федерации.

В 1995 году закончился второй этап развития физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, признания его обществом, государством. С 1996 года начинается новый, качественно отличающийся от предыдущего период – становление, развитие и утверждение адаптивной физической культуры. Отличительной особенностью его является научное, теоретическое обоснование этого явления на основе богатейшего практического опыта отечественных и зарубежных специалистов.

Третий этап развития спортивно-оздоровительного движения инвалидов характерен тем, что 16 мая 1997 года в Москве создается Паралимпийский комитет России. Президентом избирается депутат Государственной Думы Лукин В.Л., а 31 декабря того же года впервые на коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму (ГКФТ) обсуждается вопрос дальнейшего развития физической культуры и спорта инвалидов – адаптивной физической культуры для всех категорий инвалидов. С целью улучшения

этой работы создается отдел по работе с инвалидами в структуре ГКФТ России и общественный Совет по адаптивной физической культуре.

Немаловажное значение в развитии спортивного движения инвалидов на местах имеет и их участие в составе сборных городов и республик на спартакиадах трудящихся Российской Федерации, организуемых Международной конфедерацией спортивных организаций «Профспорт».

В 1998 году российские спортсмены-инвалиды приняли участие в семи чемпионатах мира, в общем зачете завоевано 5 первых, 12 вторых и 8 третьих мест, всего 25 медалей. 25 Зимние Паралимпийские игры состоялись в Нагано (Япония) 5-15 марта 1998 года. В них участвовали 64 страны. Объединенная сборная России завоевала 33 медали (9 золотых, 11 серебряных, 13 бронзовых), заняв 4-е место.

16 апреля 1999 года впервые в Государственном комитете Российской Федерации по физической культуре и туризму прошло совещание специалистов и тренеров по адаптивному спорту, на котором была разработана и утверждена Концепция подготовки сборной команды России к XI Паралимпийским играм. Подведены итоги прошедшей Олимпиады, учтены положительные и отрицательные моменты, составлен план подготовки и определен тренерский состав.

Они прошли в октябре 2000 года в Сиднее и принесли много интересного и нового. Следует заметить, что из 125 стран-участниц национальная сборная России заняла 14-е место, завоевав 35 медалей (12 золотых, 11 серебряных, 12 бронзовых).

В настоящее время в России работают 107 спортивно-оздоровительных клубов инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и две федерации физической культуры и спорта инвалидов (в Санкт-Петербурге и Москве). Они ведут большую работу по организации и пропаганде систематических круглогодичных занятий для инвалидов по различным видам спорта. Однако трудность в работе заключается еще и в том, что в стране до сих пор нет утвержденной федеральной программы социальной реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, хотя в отдельных городах и регионах (Москва, Екатеринбург, Саратов и др.) такие программы имеются и успешно работают [3]. Особо следует остановиться на подготовке специалистов по работе с инвалидами. Первым высшим учебным заведением в стране, где обучаются инвалиды-студенты наряду со здоровыми, был ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, где в 1995 году состоялся первый выпуск группы ведущих спортсменов-инвалидов страны с нарушением органов опоры и движения, а также слуха. Вслед за этим на кафедре теории и методики физической культуры была открыта специализация, затем отделение по физической культуре и спорту инвалидов, что дало возможность в дальнейшем открыть кафедру теории и методики адаптивной физической культуры, затем факультет. С 1999 года на факультете адаптивной физической культуры совместно со здоровыми студентами обучаются и инвалиды с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. В настоящее время не только в Санкт-Петербурге, но и в Москве, Омске, Челябинске, Смоленске, Волгограде и

других городах обучаются инвалиды различных нозологических групп, а Московская государственная академия физической культуры готовит второй выпуск таких специалистов [2].

Таким образом, с 1996 года по настоящее время идет развитие и совершенствование образовательных, организационных, научно-методических, медицинских основ теории и методики адаптивной физической культуры во всем многообразии этого направления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры: учебное пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: ТГУ, 2012. – 111 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.

ADAPTIVE SPORTS IN MODERN RUSSIA

Mezentseva Vera A.,

senior lecturer

Samara state agricultural Academy,

Samara

УДК 378.24

ВОЗМОЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГИПЕРТОНИЕЙ У МОЛОДЕЖИ

Строгалева Александра Вячеславовна,

студент группы ТГС-201

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный профессионально-

педагогический университет

г. Екатеринбург

Аннотация. Гипертония не всегда является причиной для полного отказа от занятий физической культурой. Наоборот, физические нагрузки помогут укрепить здоровье и поддерживать физическую форму.

Ключевые слова: физические нагрузки, молодежь, заболевание, гипертония.

Abstract. Hypertension is not always a reason for the complete failure of the physical training. On the contrary, physical activity can help improve health and maintain physical fitness.

Index terms: exercise, youth, disease, hypertension.

Экология, образ жизни, вредные привычки пагубно влияют на здоровье людей. Заболевания, ранее не свойственные молодежи проявляются все в более раннем возрасте. Одно из таких заболеваний - гипертония.

С каждым годом это заболевание молодеет. Гипертония все чаще встречается у людей до 25 лет. Особенно велик риск заболеть гипертонией, если наследственность к этому заболеванию передается по материнской линии или по линиям обоих родителей.