

### *Список литературы*

1. Чернышева Л.Г. модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 7 – С. 95-97

2. Ханевская Г.В. Механизм формирования ценностей физической культуры в образовательном процессе. «Взаимодействие науки и общества: Международная научно-практическая конференция НИЦ АЭТЕРНА, 1 марта 2016. Часть 2. С. 117-119. г.Уфа

3. Ханевская Г.В., Процкая М.А. Инновационный подход к системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. «Современный взгляд на будущее науки». 2016, часть 3. С. 211-213

4. Ханевская Г.В. Лоцманова А.К. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии» VI международная научно-практическая конференция. Екатеринбург, 28 февраля 2017 г. Екатеринбург: Изд-во ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2017. С. 461-466.

**Лоцманова А.К., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Проблема эффективности применения адаптивной физической культуры в оздоровлении студентов**

Занятия физической культурой играют большую роль для сохранения здоровья человека. В современном обществе становится очевидным то, что адаптационные возможности организма человека не выдерживают давления неблагоприятных факторов. Это связано с изменением образа жизни. Исключение или минимизация таких природных процессов, как двигательная активность, закаливание, особенности питания, а так же расширение спектра и увеличение силы психоэмоциональных воздействий, факторы неблагоприятной экологии техногенного происхождения и вредные привычки сказываются не лучшим образом на состоянии нашего организма.

Возрастание информационных потоков, расширение номенклатуры учебных дисциплин ведут к повышению интенсификации учебного процесса в вузах и, как следствие – возрастанию психоэмоциональных нагрузок учащихся.

В связи с этим, данная ситуация предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и работоспособности студентов.

Недостаточные физические нагрузки студентов приводят к заметным изменениям артериального давления, ослаблению мышц, плохой работоспособности жизненно важных органов и ожирению.

К концу обучения физическая подготовленность студенческой молодежи существенно ухудшается, а заболеваемость – увеличивается. Около 50% студентов имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а 20% – избыточный вес. Средства физической культуры недостаточно эффективно используются в качестве профилактики эмоциональных и физических перегрузок. К физическому самовоспитанию приобщается менее 2% студентов.

Неблагоприятная динамика заболеваемости, свидетельствует о низкой эффективности предпринимаемых мер в учебных заведениях и, очевидно, указывает на недостаточность оздоровительной действенности соответствующих специальных видов физической культуры.

Что же такое адаптивная физкультура? Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это ряд спортивных мероприятий, которые направлены на общее укрепление организма, активизации его иммунных сил.

Целями адаптивной физической культуры являются следующие: обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; психологическая реализация потребностей в физической активности, соревновании, достижении целей; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых.

Адаптивная физическая культура применяется только для людей со стойкими нарушениями здоровья. В методике выделяют такие основные функции общеразвивающей физкультуры:

Оздоровительная функция комплекс упражнений подбирается с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста и других факторов;

Воспитательная функция реализуется в распространении и агитации здорового образа жизни;

Образовательная функция заключается в подаче теоретического и практического материала курса оздоровительной физкультуры профессиональными тренерами на основе проверенных методических и экспериментальных данных.

Адаптивная физическая культура – она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Часто адаптивная физическая культура становится единственной возможностью человека с инвалидностью стать членом общества. Занимаясь и соревнуясь с людьми со схожими физическими возможностями, человек в состоянии реализовать себя как индивид, развиваться, достигать успехов, учиться взаимодействовать в обществе. Поэтому главной целью специальной физической культуры является адаптация человека с ограниченными способностями в социуме, трудовой деятельности.

Исходя из индивидуальных физических возможностей человека, уровня оснащенности профессиональными кадрами и материалами, ставятся разные задачи адаптивной физической культуры.

Рационально организованная двигательная активность несет в себе больше возможностей оздоровительных влияний и играет большую роль в формировании психических и физических процессов. Однако для этого

физическая тренировка должна соответствовать принципу адаптивной направленности.

Адаптивная физическая культура очень важна в формировании физических и психических процессов. Для решения проблемы оздоровления студентов нужно создавать соответствующие условия для осуществления учебно-воспитательного и одновременно оздоровительного процессов. Программа оздоровления должна быть индивидуальна для каждого школьника, предусматривать как профилактические, так и лечебно-оздоровительные мероприятия.

Таким образом, проблема эффективности применения занятий адаптивной физической культурой связана, прежде всего, с несоблюдением специальных мер для повышения физических возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности. Увеличение физической нагрузки, как правило, сопровождается профилактическим результатом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с нарушением функций организма при снижении двигательной активности. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

#### *Список литературы*

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 84 с.
2. Буштрук В.Д., Войнар Ю. Физическая культура и ее формирование в процессе высшего профессионального образования/ Учебное пособие. СПб.: ГУАП, 2003. – 45 с.

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 50 с.

4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. М.: Тесей, 2003. – 46 с.

**Малкина С.Е., Кутейников В.А.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

### **Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов**

Одной из самых важных составляющих комфортного существования человека, движущей силой его жизнедеятельности, личностного роста, а также и успешности, как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни является, безусловно, хорошее здоровье. В современном мире, к очень большому сожалению, происходит ухудшение здоровья большинства молодёжи, уровень заболеваемости растёт, увеличивается недостаточность физических нагрузок, занятий физической культурой и оздоровительных и спортивных мероприятий. Всё это осложняется малоподвижным образом жизни, долгим пребыванием в закрытых помещениях, ещё и вредными привычками [2].

В последнее время можно заметить о безответственном отношении молодёжи к укреплению и сохранению своего здоровья, отсутствию представлений о первостепенной ценности здоровья наряду с общечеловеческими ценностями, выступающими основой осознанной активности по его сохранению и укреплению.

Несмотря на то, что утверждают медики, психологи, педагоги и социологи о значимости здоровья человека, который должен активно жить, а не существовать в современных условиях, то проблема здоровья человека была, есть и будет актуальной во все времена.

Здоровье, безусловно, зависит как от внешних условий и нашего образа жизни, так и от индивидуального отношения человека к сбережению своего здоровья. Путь каждой личности к здоровому образу жизни осуществляется