

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.
3. Морозов В.А. Социально-психологические детерминанты здорового образа жизни у студентов социального колледжа: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. – Москва, 2011. – 196 с.
4. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – Ижевск, 2003 – 449 с.
5. Ткачева Е.Г. Здоровье студенческой молодежи в современных учебных заведениях / Е.Г. Ткачева, Е.В. Хомутова, Т.А. Андреевко // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: материалы 5-й Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2015. – Ч. 2 – С. 117-120.

Терентьева А.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Для всех людей, в частности и для лиц с ограниченными способностями физическая культура и спорт является одним из активно применяемых и популярных способов социальной и психологической реабилитации. Как сказал Д.А. Медведев, обращаясь ко всем участникам выставки «Reha Moscow International»: «Наша задача – создать полноценные комфортные условия для жизни инвалидов, создать такую развитую систему реабилитации, чтобы граждане с ограниченными возможностями могли быть включены в полноценную жизнь».

Но, кто бы, что не говорил, адаптивная физическая культура всегда была и остается одной из наиболее сложных задач. По мнению С.П. Евсеева, АФК

(адаптивная физическая культура) – наиболее организованный вид физического воспитания, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, юношеский возраст), именно с такого возраста происходит приобщения к ценностям физической культуры.

В настоящее время интенсивно развивается адаптивная физическая культура и спорт, что проявляется в развитии массового спорта для всех людей с ограниченными возможностями, а именно проведения таких мероприятий, как: заезды на инвалидных колясках (для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата), лыжные гонки с лидером (для спортсменов с нарушением зрения) и тому подобное.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций;
- уроки оздоровительной направленности – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем;
- уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления и компенсации, утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах;
- уроки спортивной направленности – для совершенствования физической, технической, психической подготовки в избранном виде спорта;
- уроки рекреационной направленности – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Исходя из широкого спектра необходимого спортивного оборудования и инвентаря, а также развития сопутствующей инфраструктуры не только на базах центров, школ, но, и также на уровне регионов в целом (например, адаптация транспортной системы), остро стоит вопрос финансирования спорта людей с ограниченными возможностями. Данная проблема связана с тем, что произошла дифференциация среди государственного управления в вопросах вовлечения инвалидов в занятия адаптивной физической культурой и спортом.

В зависимости от специфики заболевания, категории инвалидности и этапов подготовки в сфере адаптивной физической культуры и спорте, люди с ограниченными возможностями в разной степени вовлечены в занятия спортом и физической культуры.

Считалось, что студентам с ограниченными возможностями нежелательно заниматься физическими упражнениями. Физическая культура не рассматривалась как эффективное средство реабилитации, развития физических возможностей, средство для укрепления здоровья, социализации студентов с ограниченными возможностями. Исследования в этой области показали, что необходимо уделять большое внимание к использованию средств физической культуры для организации активного отдыха, с целью увеличения двигательной активности для студентов с отклонениями в здоровье.

Во время занятий по физической культуре нужно создавать условия для студентов с отклонениями в здоровье, как со стороны преподавателей физического воспитания, так и со стороны сокурсников, привлекая их к участию в спортивных мероприятиях, и как участников, и как помощников. Переключение с одного вида деятельности на другой улучшает общее самочувствие, увеличивает функциональные возможности организма, повышает работоспособность.

Учитывая вышесказанное, адаптивная физическая культура является наиболее эффективным средством социальной адаптации и физической реабилитации, однако, используется это средство недостаточно. Создание равных условий людям с ограниченными возможностями в вопросе их

вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран. Поэтому государство должно поощрять все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности.

Список литературы

1. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.
2. Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К. Наукова думка, 2000. – 360 с.

Терешина А.С., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Роль рационального питания в жизнедеятельности учащейся молодежи

Актуальность проблемы. Соблюдение рациональности и режима правильного питания является одной из важнейших задач учащейся молодежи для поддержания собственного здоровья и повышения эффективной жизнедеятельности.

При отсутствии правильного питания, происходит нарушение в энергообеспечении организма, что снижает жизнедеятельность человека. Болезни, которые связаны с не правильным питанием, вызывают недостаток минеральных веществ, витаминов, что позже может отрицательно сказаться на самочувствии и жизнедеятельности. Большие перерывы между приемами пищи или быстрая еда может привести к серьезным заболеваниям организма, такими, как гастрит, сахарный диабет, язва, хроническая усталость, ожирение и другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Для каждого студента пища является источником энергии, которая необходима для его жизнедеятельности. При этом можно отметить, что многие студенты не соблюдают режим и качество питания, мотивируя высокой