

высших достижений. Участие в соревнованиях спортсмена, не достигшего фазы суперкомпенсации, может привести к ухудшению результатов.

#### *Список литературы*

1. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С. 178-182.

2. Палатурян Ю. С. Усталость, утомление и переутомление во время самостоятельных занятий физической культурой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 17. – С. 375-379.

3. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / под ред. В. У. Агеевца. – СПб.: ФГБОУ ВО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.

4. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б. П. Яковлев. – Сургут: СурГПУ, 2007. – 201 с.

5. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.

**Данилина А.Ю., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Адаптивная физическая культура**

Если человек имеет физические отклонения, за его здоровье отвечают не только медицинские работники. Адаптивная физкультура – часть лечебной программы, которая:

- способствует трезвой оценке собственных сил;
- помогает сломить психологические и физические барьеры, мешающие жить полноценно;
- позволяет организму функционировать с больными органами или вовсе без них;
- дает возможность преодолевать физические нагрузки, что становится следствием полноценного функционирования в социуме;
- дарит здоровье в пределах индивидуальных возможностей и учит избавляться от вредных привычек;

- «исцеляет» мышление, благодаря чему инвалиды осознают необходимость сделать жизненный вклад в социум;

- вызывает желание становиться лучше, совершенствовать свои уникальные качества;

- обеспечивает тягу к обучению, физическому и физиологическому развитию.

Адаптивная физическая культура представляет собой отрасль, которая связана с социальной деятельностью, так как имеет цель удовлетворить потребности людей, возможности опорно-двигательного аппарата которых ограничены. Благодаря лечебному комплексу упражнений, людям с ограниченными возможностями удается поддерживать и восстанавливать здоровье, максимально улучшать продуктивность жизни, социализироваться в обществе [2]. Физическая культура, предназначенная для адаптации, направлена на коррекционно-развивающий режим работы. В связи с этим, адаптивная физическая культура ставит следующие педагогические задачи:

1) коррекция движений, необходимых при ходьбе, беге и прыжках, плавании, хождении на лыжах и метании, выполнении упражнений с различными предметами и пр.;

2) развитие и коррекция координации движения;

3) физическое развитие и коррекция;

4) профилактика соматических нарушений и их коррекция;

5) развитие познавательных функций;

6) личностное формирование.

Особое внимание уделяется тому, что к студентам-инвалидам практикуется индивидуальный подход с использованием различных принципов.

Дифференцированный подход и принцип адаптационного физического воспитания помогают объединить учащихся в достаточно тождественные группы [3]. Например, подобные группы могут формироваться в соответствии с возрастом, общими показателями физического развития, диагнозами. Также учитывается ряд особенностей, которые присущи конкретно каждому человеку:

пол, рост, конституция тела, навыки телодвижения, нрав, темперамент, сенсорные, интеллектуальные и психические способности.

Применяемый в педагогике компенсаторный принцип помогает возместить функции, которые утрачены или не полностью развиты, таким образом, у обучающегося формируются «пути обхода», позволяющие находить альтернативу.

Также для обучения задействован принцип адекватности. Именно он отвечает за закономерность реализации познавательного процесса, решает компенсаторные, коррекционно-развивающие и лечебно-восстановительные задачи, помогает подобрать объективные методики и средства, соответствующие настоящим функциональным потребностям и возможностям студента [4].

Основой принципа оптимальности является разумный баланс величин психофизической нагрузки, уместная стимуляция всех адаптационных процессов (с учетом характера, силы, личных стимулов, реакций организма).

Применяемый вариативный принцип отвечает за разнообразие упражнений, условия их выполнения, способы их регулирования. При его осуществлении берется во внимание эмоциональное состояние обучающегося, его сенсорные ощущения, мелкая моторика, речь и интеллект [1].

Немалое значение имеет применяемый в педагогической практике принцип приоритетной роли микросоциума. Он вплотную «сотрудничает» с обучающимся, его родными и близкими, а также с окружающим его обществом.

Занятия по адаптивной физической культуре организованы в урочной форме и в зависимости от их целей разделены на:

- занятия образовательного направления, которые помогают сформировать специальные знания, приобрести двигательные навыки;
- коррекционно-развивающие уроки, способствующие коррекции и развитию координационных навыков, формирующие физические качества;

- оздоровительные занятия, направленные на коррекцию осанки, лечение плоскостопия, способствующие профилактике соматических отклонений, укрепляющие дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- лечебные занятия, в результате которых восстанавливаются или компенсируются нарушенные и утраченные функции, что было вызвано хроническими заболеваниями, травмами, и прочими уронами здоровью;

- рекреационные уроки, которые учат организовывать досуг, отдых, игры [5].

Активная работа с инвалидами, практикующая спорт и развитие физкультуры, делает общество гуманным. Люди меняют свое отношение к данной ячейке социума, начинают понимать и принимать ее как неотъемлемую часть человечества [7].

Нельзя недооценивать потребность физической реабилитации для инвалидов. Для них спортивные тренировки и лечебная физкультура гораздо важнее, чем для здоровых людей.

Регулярные занятия физической культурой и спортом, участие в соответствующих соревнованиях компенсируют недостаток общения, которого так не хватает людям с ограниченными физическими возможностями. Более того, они помогают восстановить психическое равновесие, избавляют от ощущения полной изоляции, помогают вернуть уверенность в собственных силах и чувство самоуважения. Как правило, после таких уроков полностью возвращается активный образ жизни [6].

Таким образом, главная задача общества в рассматриваемой ситуации – вовлечь в интенсивные спортивные занятия инвалидов [8]. И чем привлеченных из числа инвалидов будет больше, тем лучше. Для них спорт и физкультура являются одними из наиболее важных средств, направленных на адаптацию и интеграцию в общественную жизнь. Эти занятия формируют правильные психические установки, что необходимо для вливания в общество и принятия участия в труде, приносящем пользу. Средства физической культуры и спорта для инвалидов не просто эффективны, в большинстве случаев они служат едва

ли не единственным методом социальной адаптации и физической реабилитации инвалидов.

#### *Список литературы*

1. Бадалян Л.О. Детская неврология. – М., 1984.
2. Учебное пособие. М.: Вузовский учебник. 2009. – 384 с.
3. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. – М., 1980.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
6. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
7. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004
8. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

**Денисова М.В., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург

### **Молодежь и физическое воспитание в России**

Известно, что здоровый образ жизни не только обеспечивает долголетие, но и подразумевает жизненный тонус во всех сферах человеческого бытия. Здоровье человека – это баланс между физическим и психическим состоянием. Оптимальная физическая нагрузка положительно воздействует на все функции организма. Известна доминирующая роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья.

Большую часть времени студенты проводят за компьютером, часто имеют вредные привычки, неправильное питание и небольшое количество времени уделяется сну. Основным фактором такого образа жизни является незнание особенностей своего организма, лень и нежелание саморазвития. Физическое воспитание вряд ли даст положительные результаты, если нет должной мотивации и интереса к саморазвитию и самосовершенствованию. Только процесс сознательной, целенаправленной и планомерной работы над собой