

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

можно назвать физическим самовоспитанием. Процессы физического воспитания и самовоспитания взаимосвязаны.

Физическое воспитание – это вид воспитания, содержание которого состоит из воспитания физических качеств и овладения специальными физкультурными знаниями, формирования осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Основной целью физического воспитания является формирование физически здоровых людей, которые обладают духовным богатством, моральной чистотой и способны к долголетнему творческому труду [1].

В процессе физического воспитания приобретается широкий круг знаний, эти знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленными и более результативными. Дополнить эти знания удастся только благодаря самовоспитанию. Самовоспитание закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, способствует развитию положительных качеств и свойств личности, помогает в преодолении недостатков.

Назовем несколько причин для занятий физическими упражнениями молодежи.

Во-первых, очень часто молодежь подвергается стрессу. Учеба, экзамены, напряженный учебный график, все это влияет на неокрепшую психику студента. Если этот стресс не преодолеть, то это может закончиться нервным срывом, поэтому молодые люди ищут различные способы разрядки, и чаще всего это оказывается употребление спиртных напитков, сигарет и даже наркотиков. Наш совет – начните регулярно заниматься физической культурой, тогда возможно избежать неприятностей со здоровьем в будущем. Ведь во время занятий физическими упражнениями в крови активно вырабатываются гормоны, которые работают на преодоление стресса.

Во-вторых, с развитием компьютерных технологий, все большее количество молодых людей приобретают неправильную осанку, искривление позвоночника, ухудшение зрения. Чтобы избежать этого, необходимы

регулярные спортивные тренировки, позволяющие держать мышцы в тонусе, значит, есть возможность исправить осанку, так как в подростковом возрасте скелет еще не полностью сформирован окончательно, многие кости и суставы обладают достаточной гибкостью и способностью к исправлению приобретенных патологий.

В третьих, во время занятий физическими упражнениями улучшается кровообращение, что способствует улучшению работы головного мозга. Потеря тонуса мышц, ухудшение работоспособности, стрессы, плохое кровообращение, на все это обрекает человек, не заботящийся о своем организме. Именно поэтому необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями.

В четвертых, занятия физической культурой помогают в сплочении коллектива, ведь многие молодые люди не могут уживаться в коллективе, имеют проблемы с коммуникацией, именно занятия командными видами спорта помогут почувствовать единение с командой, приобрести друзей, на которых можно положиться в трудную минуту, научат доверять друг другу.

Вот те несколько советов, которые помогут молодому человеку обрести счастливую жизнь без болезней и с добрыми друзьями.

Несмотря на положительные стороны занятий физическими упражнениями, существует ряд аспектов, которые влияют на распространение физической культуры и спорта среди молодежи. Безусловно, это недостаточное развитие материально-технической базы, где была бы возможность бесплатных занятий физическими упражнениями, это недостаточное информационное поле, где можно рассказать и показать положительное влияние физических упражнений на здоровье человека, это нехватка профессионалов в области физической культуры и спорта, потеря культурных традиций, стимулирующих здоровый образ жизни [2].

Стоит отдельно выделить не менее важный фактор в поддержке молодежи в стремлении к спорту и здоровому образу жизни – это поддержка государством политики развития и финансирования спорта в России, который

еще не достиг такого уровня, как в Европе, но все же имеет зачатки к интенсивному развитию, причем в ближайшие сроки. Организации, созданные различными спортивными комитетами и физическими лицами единичны по всей стране, но они могут стать не только частью развитой и разветвленной системы, но и, увеличиваясь в масштабах способны привлечь к молодежному спорту особое внимание.

#### *Список литературы*

1. Алешин В.В. Физическая подготовка студента: учеб. пособие. – М.: Научный консультант, 2018. – 98 с.

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. – 211с.

**Жуков В.С., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Антистрессовые техники релаксации**

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психолого-педагогической практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса (посттравматический стресс, профессиональный стресс и т.п.), с другой стороны, многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного феномена. У человека, испытывающего постоянный стресс, со временем могут возникнуть различные психосоматические заболевания. В отечественной науке наметилась тенденция к исследованию стресса в молодежной среде. Сегодня достаточно актуальным является поиск оптимальных и эффективных методов психофизиологической коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний студентов, ведущих к стрессу.