

Оздоровительная программа должна стать частью образа жизни человека, поэтому в ходе ее выполнения следует проявлять терпение и настойчивость. В качестве средства профилактики стрессовых последствий можно рекомендовать бег, ходьбу, плавание, упражнения с отягощениями, танцевальную аэробику, упражнения дыхательной гимнастики и др.

В заключение необходимо отметить, что стресс существенно влияет на психическое, физическое и социальное здоровье человека. Чтобы правильно контролировать свое состояние, необходимо от стресса взять только все положительное. Активные занятия физической культурой и спортом, позитивное настроение, ведение здорового образа жизни позволит противостоять стрессу и сохранить здоровье.

Список литературы

1. Апалькова, А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Польшинский, Н. А. Герасимова. – Текст: непосредственный, электронный // Юный ученый. – 2018. – № 2 (16). – С 140–144. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения: 07.04.2020).

2. Марчук, С.А., Марчук, В.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. № 5. – С. 59–60.

3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – Киев: Здоровья, 1989. – 168 с.

4. Пипко Е.А. Педагогические условия формирования мотивационно-ценностного компонента здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе : дисс. ... кан. пед. наук. – Ставрополь, 2007 – 191 с.

5. Умейте управлять стрессом: психологический практикум // Студенческий меридиан, 2001. – С 36–39.

6. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С.Фаустов, Ю. В. Щербатых. Воронеж, 2000. – 325 с.

Валиева А.Р., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Адаптивный спорт и адаптивная физическая культура в России

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних

факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

В современном мире с каждым годом происходит рост количества людей с ограниченными возможностями, Российская Федерация не исключение. По статистическим данным, количество детей с ограниченными возможностями становится больше, а для раннего диагностирования требуется больше кадров.

Еще в 2010 году численность детей с ограниченными возможностями было около 495 тыс., а к началу 2017 года – 628 тыс. [3], и это только зарегистрированные дети. Этот показатель вырос на 27 %, поэтому стоит обратить внимание на первичную медицинскую экспертизу, которая более чем нужна для выявления патологий у ребенка на ранних стадиях.

Следует подчеркнуть, что развитие ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии и их семьям, в том числе такой формы ранней помощи, как надомное посещение специалистов использовалось еще в 60-е годы XX века в Европе [4]. В России же на данный момент количество дефектологов сократилось, на одного специалиста приходится 60-65 детей [2]. Это не только не удовлетворяет нормы, но и, конечно, не обеспечивает получение того внимания, которое должен получить ребенок. Качество такого образования страдает, и в первую очередь, влияет на детей негативным образом.

Увеличение инвалидности связано с рядом факторов: увеличение военных катастроф, террористических актов, использования техногенного оружия, ухудшения экологии, увеличение автомобильных аварий и т.п. Поэтому актуальность социальной адаптации людей с ограниченными возможностями имеет значимое место в обществе. Одним из главных факторов являются занятия физической культурой и спортом, где люди с ограничениями по здоровью смогут не только проявить собственные волевые качества, но и само реализовать в обществе.

На уровне нормативно-правовых актов об адаптивной реабилитации лиц

с ограниченными возможностями здоровья государство задумалось относительно недавно. Об этом говорится в Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где на федеральном уровне закреплено, что органы исполнительной власти должны способствовать интеграции лиц с ограниченными возможностями по здоровью в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций [4]. Адаптивный спорт направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию. То есть на законодательном уровне есть теоретическая база, но какова практическая реализация?

Одним из ярких примеров являются паралимпийские игры, где каждый год появляются новые рекорды. Люди доказывают свою силу, демонстрируя всему обществу не обделенность, а уникальность каждого индивида, они дают веру людям с ограниченными возможностями, так и обычным людям. Такие люди – пример волевых устремлений. Инвалидность отняла некую полноценность человека, но зато научила чему-то большему, тому, чему человек никогда, наверное, не смог понять. Поверить в себя и свою силу. Одним из таких ярких примеров является Сергей Александров – единственный в России горнолыжник, который катается с гор без обеих ног, в протезах, и выступает на паралимпийских играх.

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкий и широкий социальный феномен, основная цель которого – социализация личности человека с ограниченными возможностями, поднятие уровня качества его жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

В общеобразовательных и высших образовательных учреждениях медленно увеличивается количество студентов с ограниченными возможностями. Однако, несмотря на развернутую профессиональную подготовку в вузах, государственных и общественных учреждениях общего

назначения, оказывающих дополнительные услуги в области физической культуры и спорта, все еще нет специалистов по адаптивной физической культуре, а значит, отсутствует возможность организованных рекреационных и спортивных занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [3].

По статистическим данным на 2018 год в сфере физической культуры и спорта, который занят адаптивной физической культурой всего 17725 учреждений, из них 11047 учреждений в сфере образования. Количество педагогов 8033 человек, 2134 человек работают в сельской местности. Это показатели охватывают всю Российскую Федерацию, они свидетельствуют о малой развитости адаптивной физической культуры в сфере образования.

Можно сделать вывод, что количество специалистов для детей с ограниченными возможностями увеличивается, однако, для всей страны эти цифры являются недостаточными.

Педагоги обязаны ставить перед собой задачи по отвлечению студентов от переживаний по поводу болезни, приобщению их к активному отдыху, привлечению к участию в соревнованиях, пусть даже в качестве болельщиков.

Занимаясь, студенты забывают о своих бедах, исчезает ощущение неуверенности в своих силах, восстанавливается психологическое равновесие, у молодых людей появляется уважение к самому себе.

Занятия физическими упражнениями наполняют жизнь студентов с ослабленным здоровьем яркими красками, новым содержанием, положительными эмоциями.

Список литературы

1. Назарова Н.М. Инклюзивное обучение: историческая динамика и перспективы / Н. М. Назарова // Педагогика. – 2015. – №9. – с.55–63.

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 154-158.

3. Положение инвалидов. Дети-инвалиды по ведущему ограничению жизнедеятельности. [Электронный ресурс] / Сайт Федеральной службы

государственной статистики URL: <http://qps.ru/SyW61> (дата обращения 29.10.2019).

4.Федеральный закон от 04.12.2007 N 329–ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" СПС Консультант Плюс. 2017.

Гиреева А.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Современные направления самостоятельной работы студентов в физическом воспитании

Для нормального функционирования организма человека необходим определенный уровень двигательной активности. Объем двигательной активности зависит от физиологических, социально-экономических и культурных факторов: возраста, пола, уровня физической подготовленности, образа жизни, условий труда и быта, географических и климатических условий и т.д. Наиболее благоприятными для улучшения здоровья и физической подготовленности студентов являются трехкратные занятия по физическому воспитанию в неделю, что обусловлено физиологическими особенностями организма человека. Однако условия обучения не позволяют большинству вузов планировать такое количество часов, поэтому занятия физической культурой проходят 1-2 раза в неделю.

Дефицит двигательной активности студентов требует от преподавателей дальнейшего поиска скрытых резервов и способов оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Одним из таких резервов является самостоятельная работа студентов, которая хотя и не может полностью заменить регулярные занятия, но в определенной степени способна дополнить объем полученных нагрузок различной направленности.

Вторым доказательством необходимости такой работы является приобретение студентами навыков самостоятельной работы над собственным здоровьем и физической подготовленностью, которые им очень пригодятся в