

Для тех, кто занимается этим видом спорта практически нет незнакомых предметов – оружием в его руках может стать все, от связки ключей до книги или журнала.

Арнис является чрезвычайно эффективным средством самообороны и может с успехом применяться для самозащиты от безоружного и вооруженного противника в современной жизни.

Спорт – важная составляющая в жизни каждого. Эти новые направления позволят вам почувствовать прилив бодрости, хорошего самочувствия, а главное вы сможете заниматься любым видом физической активности вне зависимости от пола и возраста. Выбор за вами!

#### Список литературы

1. Йога в гамаках или антигравитационная йога. Студия йоги «Прана» // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://prana66.ru/node/526> (дата обращения: 10.03.2015 г.).

2. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика: теория и методика проведения занятий. Учеб.пособие для вузов; [под ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестаков]. Москва: Дивизион, 2006. 304с.

3. Боевые искусства Филиппин // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://combat-arnis.ru/> (дата обращения: 10.03.2015 г.).

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ**

**Турсунова М.И., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

В большинстве стран мира наблюдается повышение уровня инвалидности населения вследствие усложнения производственных процессов, увеличения транспортных потоков, возникновения военных конфликтов, ухудшения экологической обстановки и др. причин [6: 105]. По данным ООН, в мире насчитывается примерно 450 миллионов людей с нарушениями психического и физического развития, что составляет 10 % жителей планеты. По данным

всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) число таких жителей достигает уже 13 % [там же: 123].

Нетрудоспособные граждане составляют предмет социальной политики государства. Вхождение лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества, невозможно без их физической реабилитации. Поэтому в системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация инвалидов средствами физической культуры и спорта.

По определению Б. В. Евстафьева, адаптивная физическая культура (далее – АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2; с. 131].

Цель АФК как вида физической культуры заключается в интеграции индивида в общество, максимально возможном развитии жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность [там же: 273].

Для проведения адаптивной физической культуры существуют реабилитационные центры для инвалидов, в которых осуществляется их медицинская, социальная, психологическая и профессиональная реабилитация, связанные с комплексом мер, направленных на компенсацию их психофизиологических функций, восстановление социальных и приобретение профессиональных навыков.

Область применения АФК разнообразна, хорошо подготовленные специалисты в этой области могут работать в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах, в учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных коллективах [там же; с. 133].

В. С. Ткаченко подчеркивает: если для здоровых людей двигательная активность – это обычная потребность, осуществляемая ежедневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и одновременно методом их физической, психической, социальной адаптации [цит. по: 2; с. 275].

Благодаря адаптивной физической культуре у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье, формируются следующие мотивационные составляющие:

- желание улучшить свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- потребность быть здоровым (насколько это возможно) и вести здоровый образ жизни;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- осознание необходимости внесения личного вклада в жизнь общества [см. 5].

**Адаптационное обучение инвалида** (знания, умения и навыки о «жизни с инвалидностью») включает в себя освещение вопросов, касающихся особенностей течения заболевания, мероприятий по изменению образа жизни, диеты, физических и психических нагрузок, видов и форм социально-бытовой помощи.

Группы инвалидов формируются, методические приемы их обучения подбираются в зависимости от вида функциональных нарушений [1; с. 22 – 24].

Таким образом, адаптивная физическая культура играет огромную роль в жизни людей с ограниченными возможностями, потому что не только помогает преодолеть физические и психологические барьеры, препятствующие полноценной жизни, но и отвлекает людей от болезней и проблем. Кроме того, комплекс мер АФК предусматривает общение, развлечение, активный отдых и другие формы полноценной человеческой жизни.

## Список литературы

1. Долгалев Б. А., Ладикова В. Н. Социально-психологические проблемы инвалидов // Человек: его сущность, развитие и проблемы / Под ред. В. С. Кукушина. – Вып. 1. – Ростов н/Д., 2000.
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий и теории физической культуры / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. – С. 133.
3. Контроль за ходом осуществления международных планов и программ действия. Комиссия социального развития. XXXI. 11 сессия. 8 – 17 февраля 1993. – Вена, 1993.
4. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В. С. Дмитриев, А. В. Сахно). – М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т. I. – 272 с. Т. II. – 292 с.
5. Социальная работа / Под общ. ред. проф. В.И. Курбатова. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. Т. I. – 272 с.
6. Технологии социальной работы // Учебник под общ. ред. проф. Е. И. Холостовой. – М.: ИНФРА, 2001.
7. Ткаченко В. С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384 с.

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Хисамутдинова В.Р., Быкова Е.В.**

Областной техникум дизайна и сервиса, г. Екатеринбург, Россия

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – СПОРТ!

Спорт – это способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Бег противопоказан тем людям, которые имеют проблемы с сердцем. А фитнес-клуб может оказаться слишком дорогим удовольствием для большинства жителей нашей страны. К тому же аэробика для похудения подходит далеко не всем людям. Практически в любом виде спорта есть свои ограничения и противопоказания. Так что же делать в таком случае? Каким