

Скандинавская ходьба используется для восстановления после операции. Ее часто рекомендуют врачи после операции на суставы, так как регулярные занятия способны быстро привести мышцы в тонус, восстановить микроциркуляцию крови.

Таким образом, скандинавская ходьба является одним из наиболее универсальных видов физической активности, которая способствует здоровью людей пожилого возраста. Занятия скандинавской ходьбой позволяют предотвратить развитие хронических заболеваний и укрепить здоровье человека в целом.

#### *Список литературы*

1. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 128 с.
2. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы. – СПб.: Питер, 2012. – 49 с.
3. Пешкова Н.В. Оценка эффективности оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для лиц среднего и пожилого возраста / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков, А.А. Пасишников, Е.Ф. Егорова // Омский научный вестник. 2016. № 2. С. 68-71.

**Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Физическая культура студентов с ослабленным здоровьем**

Физическая культура является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры и важной составляющей образовательного процесса. Данный вид культуры воздействует на все жизненно важные стороны развития, полученные в виде задатков, которые передаются на генетическом уровне и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, а так же способствует положительному самовыражению в обществе. В своей

основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, улучшать состояние здоровья, повышать работоспособность, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. В социальной системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Возникает такое социальное течение, как физкультурное движение. Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности [2].

В современных реалиях всё больше возрастает количество студентов с ослабленным здоровьем. В первую очередь это является следствием малоподвижного образа жизни. В связи с этим, возникает потребность в организации и проведении занятий физическими упражнениями непосредственно с учетом возможностей студентов с ослабленным здоровьем. Обязанность в их реализации частично на себя берет адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, мешающих ощущению полноценной и активной жизни, а также пониманию потребности своего личностного вклада в социальное развитие общества. Систематические занятия адаптированной физической культурой значительно расширяют спектр функциональных возможностей студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, положительно влияют на психическое здоровье. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны и должна реализовываться на протяжении всех лет обучения. Адаптивная физкультура помогает в формировании понимания

физических возможностей студента, способствует преодолению психических барьеров, препятствующих социализации, вырабатывает желание улучшать свои навыки, помогает адаптироваться в обществе. Одной из главных целей адаптивной физкультуры является помощь в социализации студентов с ограниченными возможностями здоровья, что будет способствовать общению, новым знакомствам и эмоциям в их жизни.

Организация занятий адаптивной физкультуры для студентов с ослабленным здоровьем сильно отличается от программы стандартных занятий физкультурой в вузах. Она имеет свои особенности. Например, в такую программу, кроме практического материала и адаптивной физической активности, входит так же теоретическая часть.

Занятия адаптивной физкультурой начинаются с подготовительного периода. Длительность адаптивного периода зависит от состояния здоровья студента. После адаптивного периода следует основной период.

Занятия основного периода распределяются следующим образом: 30% отводится на лечебную физическую культуру (ЛФК), 60% на специальную подготовку и 10% на занятия ЛФК с полным медицинским обследованием. По программе адаптивной физкультуры упражнения на развитие силы и выносливости даются ограниченно. Завершением цикла является переходный период, основная задача которого постепенное снижение нагрузок и улучшение развития технических приёмов [3].

Требования, предъявляемые к студентам с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой, зависят от диагноза. Так для обучения студентов с ограничением по зрению поверхность покрытия в спортивном зале обязательно должна быть ровной и гладкой; необходимо предусматривать звукопоглощающие потолки и акустическую изоляцию. Эффективность физических занятий зависит от структуры движений, а так же от последовательности, частоты и продолжительности занятий и индивидуального подхода к выбору физических упражнений. При ДЦП уделяется внимание не только развитию мышц, суставов, координации

движения, но и речи, зрению, а так же другим обнаруженным проблемам со здоровьем. Главная задача является профилактической и направлена на общее улучшение самочувствия, повышение сил и возможностей человека, укрепление иммунитета.

В настоящее время адаптивный курс физической культуры осуществляется во многих вузах России. Быстрое развитие этой дисциплины и её внедрение в образовательные программы высших учебных заведений создаёт множество трудностей и противоречий, связанных с недостаточным уровнем разработки этой программы, ее методологии, принципов и т.д.

В настоящее время адаптивная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем переживает трудности. Это происходит по ряду причин. Основными причинами являются: отсутствие социально экономических условий для реализации, недостаточное понимание важности адаптивной физкультуры среди государственных деятелей, отсутствие приоритетности решения задачи, отсутствие условий, для привлечения студентов-инвалидов, отсутствие медицинского образования у преподавателей, которые осуществляют обучение адаптивной физической культуре. Среди всех перечисленных причин самой важной является отсутствие интереса в спортивных занятиях среди студентов с ослабленным здоровьем. Всё это препятствует достижению высокого уровня развития адаптивной физической культуры среди высших учебных заведений России. Решение этой проблемы необходимо, так как физическая активность нужна не только относительно здоровым студентам, но и студентам с ограниченными возможностями здоровья [4].

Повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой поднимет на более качественный уровень социальной практики не только физическую культуру, но и образование, улучшит систему комплексной реабилитации студентов с проблемами здоровья, поможет им наладить уровень жизни и коммуникаций в обществе. Наличие у студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления, внимательности и кропотливой работы от

преподавателя. Преподавателю необходимо периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, разрабатывать проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

Еще одним перспективным методом физкультурных занятий для студентов с ослабленным здоровьем будет являться ЛФК (лечебная физическая культура). Данным термином обозначают раздел медицины, который изучает лечение и профилактику заболеваний средствами и методами физкультурно-оздоровительной деятельности. ЛФК – это реабилитация, состоящая в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе ЛФК лежит использование движения – основной биологической функции организма.

В зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки студенты вузов разделяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, у которых отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Комплектованием групп занимается медицинский работник. Главным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по нозологии (заболеваемости). Можно выделить следующие группы: студенты с заболеваниями сердечнососудистой, пищеварительной, эндокринной систем; студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы; студенты с отклонениями со стороны слуха или зрения; студенты с отклонениями со стороны центральной нервной системы.

Комплексы упражнений имеют индивидуальные особенности, в зависимости от заболевания студента. Студенты, занимающиеся в таких группах, характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Как правило, эти студенты во время учёбы в

школе были освобождены от уроков физкультуры. Как правило, такие студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, не умеют играть в игры, плавать и пр. У многих из них в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, что сказалось на их физическом состоянии. Такие студенты часто болеют простудными заболеваниями, причём в осенне-зимний период, как правило, происходит их обострение. Учитывая это, перед преподавателями специальных медицинских групп студентов стоят следующие задачи: улучшить функциональное состояние и предупредить прогрессирования болезни; повысить физическую и умственную работоспособность, помочь студентам адаптироваться к внешним факторам; снять утомления и повысить адаптационные возможности; привить устойчивую потребность в закаливании и занятиях оздоровительной физкультурой [1].

Программа занятий лечебной физкультурой направлена на то, чтобы принести пользу учащемуся. Преподаватель одновременно должен являться как тренером, так и врачом. Лечебную физкультуру обычно назначают на реабилитационный период, например, на три недели. После этого студента могут перевести в специальную медицинскую группу, а впоследствии, если все будет хорошо, то и в основную группу. Действительно, любые физические упражнения можно считать лечебными, если их правильно выполняют и получают от этого удовольствие.

При занятиях лечебной физкультурой преподавателю необходимо вести периодический контроль над здоровьем студентов. Дважды в год, в начале и конце каждого семестра, проходит процедура обследования студентов. Для определения эмоционального состояния студенты ежегодно проходят специальные психологические тесты. Важным показателем является прогресс в этой области.

В современном мире становятся популярными народные массовые виды спорта, которые адаптируются к условиям современной жизни. Основным положительным моментом данных направлений является возможность участия

в них людей всех возрастов с любым уровнем и показателем здоровья. К таким видам спорта относятся массовые оздоровительные и коммуникативные состязания. Положительным моментом является использование доступного, мобильного инвентаря, возможность использования самых разных площадок. Такие виды спорта не зависят от материально-технических баз высших учебных заведений и их финансирования. Данные направления также можно использовать на физкультурно-спортивных мероприятиях любого уровня, в том числе с привлечением участия не только студентов, но и всех сотрудников в рамках «Дня здоровья» или «Дня физкультурника» и т.д.

#### *Список литературы*

1. Виноградов В. В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. №4 (146). С. 42-45.

2. Дорошенко В.В. Проектирование индивидуальных образовательных траекторий физкультурно-рекреационной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья / В.В. Дорошенко, Ю.В. Бессарабова // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-individualnyh-obrazovatelnyh-traektoriy-fizkulturnorekreacionnoy-deyatelnosti-studentov-s-ogranichennymi> (дата обращения 20.11.2020).

3. Джаубаев Ю.А. Реализация воспитательного потенциала рекреационной среды вуза в физкультурно-оздоровительной работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья / Ю.А. Джаубаев, Ф.Д. Жирикова, А.-З. Х.-М. Узденов, Р.С. Жириков, Ю.В. Бессарабова // Ежеквартальный рецензируемый научный журнал «Вестник АГУ». 2018. С.138-143.

4. Самсонова Е.А. Фрисби и другие направления спортивно-массовой деятельности современной молодежи на занятиях элективных курсов по физической культуре в условиях ФГОС ВО / Е.А. Самсонова, А.Ю. Самсонов,

Е.А. Митрохин// Современные исследования социальных проблем. 2017. Том 8. № 11-2. С. 96-106.

5. Миронова С. П. Занятия по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: специфика организации и проведения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 31.С. 126-130.

**Радунцева А.В., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

**Взаимосвязь физически активного образа жизни людей и  
продолжительности их жизни**

Число людей, регулярно занимающихся спортом, растет с каждым годом. Это связано не только с развитием сети спортивной инфраструктуры, открытием новых фитнес-центров, но и с повышением внимательности к своему здоровью. Люди уверены, что спорт не только помогает поддерживать себя в хорошей форме, приносить хорошее настроение и укреплять здоровье, но и продлевает жизнь. Если качество тела и самочувствие люди, занимающиеся спортом, могут качественно или интуитивно оценить в любой момент, то проверить, как их физическая активность коррелирует с количеством лет, которые они проживут, сейчас невозможно. В своей статье мы рассмотрим статистические данные исследований о взаимосвязи спорта и продолжительности жизни.

На протяжении нескольких веков проводятся исследования на тему зависимости количества прожитых лет у людей от присутствия физической активности в их жизни. Подавляющее большинство исследований доказывает позитивную статистку в этой корреляции. Однако важно уточнить, какой физической активностью и в каком количестве нужно заниматься спортом, чтобы продлить жизнь, и о каких цифрах идет речь. На сколько можно продлить жизнь? На месяц? На 10 лет? Эти вопросы рассмотрим в данной статье.