

Мнения студентов разделились. Кому-то лучше здесь, чем в Нижнем Тагиле. А кому-то плохо здесь в сравнении с Башкирией. Мы считаем, перспективы дальнейших исследований есть, так как 2017 год уже был объявлен годом экологии в Российской Федерации. Были проведены большие работы по охране окружающей среды и здоровья населения. В 2019 году было бы неплохо уменьшить количество выбросов загрязняющих веществ, создать комплексы для переработки и сортировки мусора, защитить и облагородить территорию озер. Такие методы дают надежду на стабилизацию экологической ситуации.

Список литературы

1. А.С. Степановских / Экология: Учебник для ВУЗов - М: ЮНИТИ - ДАНА, 2001 – 703 с.
2. Н.И. Николайкин, Н.Е. Николайкина, О. П. Мелехова / Экология: Учеб. для вузов - 3-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2004. — 624 с.
3. А.П. Бабкин, О.Н. Чопоров, Н.А. Куралесин / Медицина труда и промышленная экология. - 2002. - №7. – с.22-25
4. Ю.Л. Шевченко / Вестник Российской академии медицинских наук. – 2002. - №10. – с. 3-9

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Мальцева И.А., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Авторы раскрывают медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности человека. Продемонстрированы основные функциональные системы организма. Указана роль физической активности в их укреплении.

Ключевые слова: организм человека, функциональные системы, физкультурно-спортивная деятельность.

Систематическое выполнение физических упражнений есть самый важный и наиболее значимый фактор поддержания, укрепления и сохранения здоровья, что способствует повышению выносливости и работоспособности каждого человека. Физические нагрузки увеличивают диапазон возможностей как физических, так и духовных, что является основой дальнейшего благоприятного сосуществования индивида в современном обществе.

Процесс жизнедеятельности – это сложная система условий, которые способствуют нормальному развитию и существованию человека в социуме. Поддержание данных условий мотивирует человека к трудовой деятельности. Но любой труд заведомо опасен для организма с социальной точки зрения. Это могут быть особенности развития индивида (внутренние опасности) или же неблагоприятные условия из вне (внешние угрозы).

Рассмотрим несколько основополагающих понятий в рамках данной работы. Безопасность личности – полная физическая, духовная и социальная стабильность, которая способствует более полному развитию инстинкта самосохранения. Самосохранение – адаптация человека в социуме с целью избегания эмоциональных и психологических травм. Безопасность человека – это комплекс проблем, связанных с социальными, экологическими, технологическими и медико-биологическими аспектами жизнедеятельности.

Без учета индивидуальных медико-биологических аспектов специалисты по физической культуре не могут адекватно оценить правильное функционирование организма человека и его, в полной мере, возможности двигательной активности. Знание и учет данных аспектов будет способствовать пониманию хода процесса активности, восстановления во время и после физического труда, что будет способствовать полному представлению о возможностях организма человека.

К медико-биологическим аспектам жизнедеятельности и физической культуры относятся:

- здоровый образ жизни;
- состояние здравоохранения в стране;
- наличие генетических отклонений;
- акклиматизация и адаптация при смене климатогеографических условий;
- психологическое состояние и поведение в экстремальных условиях;
- экологические аспекты – это состояние экологической обстановки, среды обитания.

Важным фактором в решении данных проблем выступает физиология человека. Она является фундаментом для занятия физической культурой и спортом. Современный человек обязан иметь представление о работе его внутренних органов, протекающих процессах в его организме. Наиболее важными в этом контексте системами человека являются сердечнососудистая система, дыхательная система и центральная нервная система (ЦНС).

ЦНС – основная часть нервной системы человека. Она состоит из двух отделов: головного и спинного мозга. Основные функции нервной системы – контролировать все жизненно важные процессы в организме.

Сердечнососудистая система – система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека. Благодаря её деятельности кислород и питательные вещества доставляются к органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности выводятся из организма. Наиболее информативными показателями состояния сердечнососудистой системы являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление. Физкультура и спорт являются наиболее эффективными средствами профилактики и лечения целого ряда заболеваний сердечнососудистого аппарата.

Дыхание – это процесс обмена газов между организмом и окружающей средой через органы дыхания. Занятия физическими упражнениями приводят к значительным изменениям в газообмене при дыхании. В покое только 30 %

кислорода, приносимого кровью, поглощается тканями. При физических нагрузках этот показатель увеличивается до 60-80 %, что обеспечивает лучшее снабжение организма кислородом и удаление углекислого газа, повышает работоспособность и выносливость. Одной из характеристик функционального состояния организма человека является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, который человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.

Из-за отсутствия необходимости в физических нагрузках человек всё больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Нехватка двигательной активности приводит организм к состоянию гиподинамии. Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Физкультурно-спортивная деятельность человека должна удовлетворять необходимую ежедневную потребность в двигательной активности – это основное правило в профилактике гиподинамии.

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры представляют собой основу всех физиологических видов деятельности организма человека, которые, в свою очередь, являются базисом правильного развития и работы организма человека и его дальнейшего пребывания в обществе.

Список литературы

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни средствами физической культуры //Вектор науки. Серия: педагогика, психология. 2014. №1. С. 37-40.
2. Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры //Вектор науки. Серия: Педагогика, психология. 2013. №4 (15). С. 88-91.

З. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе //Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Мамшанова А.А., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Образование детей – один из наиболее важных вопросов, стоящих перед каждой семьей и перед государством. Образование ребенка с ограниченными возможностями здоровья – огромная проблема для семьи, даже несмотря на то, что российское законодательство гарантирует право на образование всем гражданам без какой-либо дискриминации. В статье рассматриваются вопросы инклюзивного образования в вузе на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура, здоровье.

Инклюзивное образование развивает методологию, которая признает, что все дети – индивиды с разными потребностями в обучении. Оно разрабатывает особый подход к преподаванию и обучению, который будет более гибким для осуществления различных потребностей в обучении. Если это преподавание станет более эффективным и популярным, то тогда выиграют все дети, даже не только дети с особыми потребностями, ведь к каждому обучающемуся лучше подходить индивидуально, раскрывать его личность, особенности характера.

Система отечественного образования раньше делила детей на обычных и инвалидов, которые практически не имели возможности получить образование и реализовать себя наравне со здоровыми детьми, их не брали ни в какие учреждения, или у них были скудные образовательные программы