

*Библиографический список:*

1. *Богачева, Р.А.* От брейнфитнеса к нейрофитнесу / Р.А. Богачева. Текст: непосредственный // Гуманитарная информатика. 2017. № 13. С. 54–60.
2. *Гордеева, Е.В.* Цифровизация в образовании / Е.В. Гордеева. Текст: непосредственный // Экономика и Бизнес. 2021. 4-1 (74). С. 7.
3. *Кондратьева, В.* Врачи рассказали о влиянии коронавируса на внимание и память / В. Кондратьева. URL: [https://lenta.ru/news/2021/07/25/covid\\_cognitive\\_function](https://lenta.ru/news/2021/07/25/covid_cognitive_function). Текст: электронный. Лента. 2021. 25 июля.
4. *Лисс, М.* Фитнес для ума / М. Лисс. Издательство «Питер», 2011. 192с. Текст: непосредственный.

Степанова Е. В., Комлева С.В.

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

## ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

*Аннотация.* В статье рассматриваются проблемы внедрения адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* физическая культура, адаптивная физическая культура, проблемы образования.

Среди студентов, ежегодно поступающих в высшие учебные заведения, около 14% относятся к специальной медицинской группе, на основании имеющихся диагнозов. Рост инвалидности среди обучающихся влечёт неблагоприятная экологическая обстановка, усложнение производственных процессов, а также увеличение бремени хронических нарушений здоровья людей.

Физическая культура очень важна как для всех студентов вузов России, так и для студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья, так как напрямую связана с укреплением и сохранением здоровья. Проблемами, связанными со здоровьем у студентов с ограниченными возможностями, занимается адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – это совокупность мер, направленных на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду. Занятия адаптивной физической культурой на регулярной основе значительно увеличивает функциональные способности студентов с ограничениями, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействуют на психику. Приспособление таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны, которые нуждаются в её решении.

Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья позволяет:

1. Осознать личные физические возможности;
2. Снижать физические и психологические преграды, которые мешают полноценной жизни;
3. Развивать свои навыки и физические способности;
4. Адаптироваться в обществе.

Целью адаптивной физкультуры является не только улучшение физической составляющей, но и социализация студента с ограниченными физическими возможностями здоровья, улучшение качества его жизни, наполнение жизни благоприятными эмоциями и общением. [1]

Занятия адаптивной физической культурой для студентов с ограничениями имеет значительное отличие от обычных занятий физической культурой в вузах.

Занятия АФК должны начинаться с подготовительного периода. Продолжительность зависит от здоровья студента. Подготовительный период сменяет основной период: 30% занимает лечебная физическая культура (ЛФК), 60% занимает специальная подготовка и 10% - полноценное медицинское обследование. Завершает цикл занятий - переходный период. Его основная задача - постепенное уменьшение нагрузок, развитие технических навыков.

Для занятий адаптивной физической культурой студентов с ограниченными физическими возможностями существуют различные критерии, которые зависят от состояния здоровья студента. Например, для занятий студентов-инвалидов с проблемами зрения, покрытие в спортивном зале должно быть ровным и гладким. При ДЦП уделяют внимание не только развитию мышц, суставов, координации движения, но и зрению и речи [2].

Многие высшие учебные заведения в России не способны осуществлять занятия адаптивной физической культурой. Можно выделить несколько причин:

1. Плохие социально-экономические условия для реализации;
2. Не понимание важности с точки зрения государства;
3. Не является значимой задачей страны;
4. Отсутствие возможностей для занятий;
5. Отсутствие квалификации у преподавателей;
6. Отсутствие пропаганды занятий АФК.

Все перечисленные причины препятствуют внедрению и развитию адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях России.

Решение данных проблем является очень важной задачей, так как физическая активность необходима не только основному проценту здоровых студентов, но и студентам с ограниченными возможностями здоровья [3]. Внедрение и развитие занятий адаптивной физической культурой позволяют перевести физическую культуру и образование в целом на другой уровень.

*Библиографический список:*

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. Москва: Юрайт, 2019. 191 с.
2. *Аксенова О. Э.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. Москва: Советский спорт, 2004. 296 с.
3. *Курдыбайло С. Ф., Евсеев, С.П., Герасимова Г.В.* Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. Москва: Советский спорт, 2004. 184 с.

Супрунова Т. А., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В статье рассказывается об истории появления спортивной аэробики как вида спорта, о влиянии средств спортивной аэробики на состояние здоровья и повышения уровня стрессоустойчивости, плюсах, минусах и противопоказаниях к занятиям аэробикой.

*Ключевые слова:* спортивная аэробика, здоровье, стрессоустойчивость, спорт, гиподинамия, коронавирусная инфекция.