

3. *Имаева, Г.К.* Йога как инструмент психологической помощи / Г.К. Имаева. Текст: непосредственный // Символ науки. 2021. №6. С. 163-164.

4. *Сорокина, К.С.* Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К.С. Сорокина, Ю.Ю. Копылова. Текст: непосредственный // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. №1 (26). С. 21-27.

Ханевская Г.В., Гайдаенко Д.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной работе поднимается актуальность темы адаптивной физической культуры, а именно острая необходимость приобщения людей с физическими недостатками к социальной жизни, также рассматриваются формы адаптивной физической культуры, их значение и порядок применения. В том числе важность не только физического, но и психологического здоровья, а именно способов, методов социального воспитания людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, опорно-двигательный комплекс, адаптивное физическое воспитание.

В данный период времени вышеупомянутая тема вызывает большой интерес у общественности, поскольку всё больше людей мало внимания уделяют физической культуре, даже детям с раннего возраста

не прививается привычка заниматься спортом. Поэтому на рынке труда на данный момент ценится больше физическая подготовка и знание физической культуры.

Педагог, использующий адаптивную физическую культуру, должен учитывать состояние здоровья ученика, а также применять нужные методы педагогического воздействия. Такие, как метод убеждения, метод приучения, метод стимулирования, контроль и оценка и т.д. Данные методы необходимо применять при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Например, инвалиды, дети с психологическими комплексами. Если педагог использует и применяет неправильные лично ориентированные концепции по отношению к лицам с ограниченными возможностями по здоровью, то исход их применения не будет аналогичен результату работы со здоровыми людьми. Для людей с ограниченными возможностями лучше всего подходит физические упражнения, основанные на соревновательной и игровой форме, данная модель – это основное средство для воспитания личности с ограниченными возможностями по здоровью. В итоге, при правильном применении данного метода возможно воспитать независимую личность, готовую к социализированной деятельности, которая будет способна максимально использовать свои возможности при трудовой деятельности [1].

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует:

Взвешенное отношение к своим возможностям в сравнении с возможностями здорового индивидуума,

Возможность справиться с физическими и психологическими сложностями, которые в полной мере не позволяют участвовать в социальной жизни;

Компенсаторные навыки, а именно способность применять функции различных органов живого организма, которые отсутствуют или нарушены;

Физическая дееспособность преодолевать нагрузки, которые выдерживает здоровый человек;

Необходимость индивидуума в регулярном занятии спортом, насколько это возможно;

Понимание своего личного вклада в жизнь социума;

Стремление повышать собственные физические и личностные качества;

Желание к улучшению физической и умственной деятельности.

Основными элементами адаптивной физической культуры являются: спортивно-оздоровительные процедуры, реабилитационные и адаптационные средства к нормальной социальной среде людей с физическими ограничениями. Данные компоненты всецело охватывают всевозможные типы физической деятельности индивидуумов с отклонениями, которые дают возможность участвовать им в социальной жизни, потому что данные знания относятся к сфере, связанной с психофизическими, коммуникативными, социальными способностями. Каждая составляющая адаптивной физической культуры несет свой смысл:

Адаптивное физическое воспитание помогает в освоении базовых навыков физкультурного образования,

Адаптивный опорно-двигательный комплекс оздоровительных мероприятий предназначен для здорового отдыха и активного общения;

Адаптивный спорт служит для улучшения и осуществления эмоциональных, физических и психических возможностей;

Физическая лечебная адаптация помогает в восстановлении и приобретении способностей, которых индивидуум был лишен или

которые были утрачены. Каждый из этих элементов выполняет свою задачу, функцию и имеет своё содержание и цель. Но при этом они комплексно применяются, т.к. дополняют друг друга.

На данный момент комплекс физических упражнений разнообразен, он включает как систематические, так и эпизодические формы, также существуют индивидуальные, соревновательные, игровые и тому подобные формы. Одни типы упражнений проводятся педагогами узкой сферы деятельности как например, преподаватель физической культуры [2]. Иные типы реализуются с помощью общественных и государственных организаций. Данные формы осуществляются для улучшения физической активности людей, привлечения их к спортивной, творческой деятельности.

Подводя итог, можно увидеть актуальность и необходимость адаптивной физкультуры в наши дни, так как она помогает приобщить людей с физическими недостатками к активной жизни в обществе.

Библиографический список

1. *Шадрин, А.А.* Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье. Курган, 1986. Текст: непосредственный.
2. *Фомин, Н.А., Филин В.П.* «Возрастные основы физического воспитания». Москва: Физкультура и спорт, 2016. Текст: непосредственный.

Ханевская Г.В., Фирсов А.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ФУТБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Данная статья рассматривает положительные аспекты спорта как аспекта, формирующего положительные качества,