

3. *Северная ходьба* как оздоровительная технология и метод медицинской реабилитации [Электронный ресурс] / О. Б Крысюк [и др.]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/severnaya-hodba-kak-ozdorovitel'naya-tehnologiya-i-metod-meditsinskoj-reabilitatsii> (дата обращения: 14.11.2021) Текст: электронный

Гайдаенко Д.А., Кетриш Е.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет*  
*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

### СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* В данной работе поднимается актуальная тема 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.

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. 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. *Бажуков, С.М.* Здоровье детей – общая забота. М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. *Минаева, Б.Н., Шиян Б.М.* Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. *Шадрин, А.А.* Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье. Курган, 1986.
4. *ФоминЮ Н.А., Филин В.П.* «Возрастные основы физического воспитания», 2011.

Гоштонар К.Н., Мягкоступова Т.В.

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

## ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация.* В статье описывается история йоги, рассматриваются особенности влияния йоги на психику человека, воздействия практики