

литературы, интернет-сайтов. Еще один способ избежать осложнений, связанных с физической культурой – индивидуальные занятия с тренером в фитнес клубе или в спортзале. Но этот вариант довольно затратный и подходит не всем.

В общем и целом, способов избежать осложнения после и во время тренировок и развиваться гармонично и постепенно – великое множество. Каждый человек выбирает для себя то, что ему ближе. Главное – это помнить то, что проблемы эти решаемы и нужно лишь найти в себе силы и желание решить их.

#### *Список литературы*

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика Физического воспитания. Учебник. М: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М: Физкультура и спорт, 2008. 228 с.
3. Пифагорейские золотые стихи с комментарием Гиерокла; Пер. с древнегреческого И.Ю.Петер. – М.: Алейта – Новый акрополь, 2000
4. [<http://sportwiki.to/>»]
5. [<https://ru.wikipedia.org>]

**Мешавкина А.В., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Основные проблемы развития адаптивного спорта**

Долгие годы бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» – несовместимы. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

Недолгое время назад были отмечены серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России. В связи с этим возникала проблема изучения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как фактора социальной адаптации инвалидов в обществе.

В последние годы в нашей стране адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием. Но до сих пор существуют проблемы, которые необходимо решать.

Среди проблем организации и управления адаптивным спортом можно выделить следующие.

1. Отсутствие финансовой базы и Федеральной программы, направленной на развитие адаптивного спорта.

2. Недостаточное количество специализированных спортивных комплексов, тренировочных баз, детско-юношеских спортивных школ для инвалидов.

3. Низкая кадровая обеспеченность системы спорта для инвалидов, отсутствие компетентных тренеров для обучения и тренировки спортсменов с ограниченными возможностями.

4. Недостаток научно-методической литературы, практически полное отсутствие трудов, посвященных проблеме спортивной подготовке людей с ограниченными возможностями, в полной мере учитывающих специфику их диагноза.

5. Отсутствие ставок тренеров в сфере адаптивной физической культуры и достойной заработной платы специалистов, работающих с инвалидами.

6. Недостаточная материально-техническая оснащенность занятий, которая состоит не только в нехватке спортивных сооружений, предназначенных для обучения и тренировки спортсменов-инвалидов, и финансовых средств, выделяемых для приобретения необходимого оборудования и инвентаря, но и в принципиальном отсутствии на имеющихся спортивных сооружениях специального оборудования, необходимого для полноценной организации занятий лиц с ограниченными возможностями.

7. Недостатки в организации учебно-тренировочного процесса. Решение данной проблемы является жизненно необходимым, поскольку занятия физическими упражнениями сопряжены для инвалидов с опасностью и риском (падения, получения травм и т.п.).

При этом проблема организации учебно-тренировочного процесса актуальна и для системы детско-юношеского спорта инвалидов. Поскольку дети и подростки с ограниченными возможностями нередко обучаются и проживают в условиях реабилитационных центров, при составлении расписания учебно-тренировочных занятий следует учитывать распорядок дня и необходимость создания условий для доставки юных спортсменов к месту занятий.

И все же стоит отметить, что в настоящее время в России прикладываются значительные усилия для развития адаптивного спорта. Например, в нашей стране действует около 1200 физкультурно-спортивных клубов инвалидов, а количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом достигает уже 95,8 тысячи человек. Расширяются и международные связи спортсменов-инвалидов, в том числе в рамках паралимпийского движения, а паралимпийцы из России показывают очень хорошие достижения на Паралимпийских играх. Также разрабатываются и успешно применяются новейшие методики тренировок, создается и развивается отечественная школа по подготовке кадров в сфере физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт следует рассматривать как средство для социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул, помогающий восстановлению или установлению контакта с окружающим миром.

Адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе

ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте.

Развитие адаптивной физической культуры необходимо как важнейшее средство физической, психической и социальной адаптации инвалидов, их интеграции в социум.

#### *Список литературы*

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

2. Иванов В.И. Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов / Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей: материалы научно-практической конференции / ИНЭП. – М., 2009. – С. 116-120.

3. Сунагатова Л.В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. – 2012. – №12. – С. 603-607.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.

**Мурзина Е.И., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Основы воспитания здорового образа жизни детей и подростков**

В современном мире решающим фактором экономического, политического и социального развития является сохранение здоровья людей, и, прежде всего, здоровья подрастающего поколения. Для многих государств воспитание здорового образа жизни является важнейшей составной частью идеологической и воспитательной работы с молодежью.

Проблемы здоровья молодежи в настоящее время находятся в сфере первостепенных интересов государства. Политика государства в этом направлении предполагает формирование физически здоровой, образованной, всесторонне развитой, социально активной личности.

Ключевая роль в формировании здорового образа жизни принадлежит