

Регулярное выполнение утренних физических упражнений благотворно влияет на все системы организма. Утренняя гимнастика, которая проводится перед началом занятий, является незаменимой и наиболее важной частью здоровьесберегающего процесса в школе. Она дисциплинирует учеников и способствует формированию у них привычки к регулярным занятиям физической культурой. Стоит отметить, что утренняя гимнастика в школе не заменяет утреннюю гигиеническую гимнастику, а лишь дополняет её.

Уроки дети вынуждены проводить в статической позе при недостаточной двигательной активности, что негативно сказывается на их здоровье. Недостаточная двигательная активность может привести к нарушению осанки, ухудшению зрения и проблемам с дыхательной системой. Поэтому в течение учебного дня необходимо организовывать физкультурные паузы, которые помогают снизить усталость учеников, повысить их внимательность, а, следовательно, и способность к восприятию новой информации.

Но утренней гимнастики и физкультурных пауз недостаточно для полноценного физического развития учеников. Поэтому в школах необходимо организовывать различные спортивные секции, деятельность которых будет направлена на то, чтобы у учащихся была возможность восполнить дефицит двигательной активности в течение дня. Но важнейшим условием для поступления ребенка в секцию должно быть его желание заниматься данным видом спорта. Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок продолжал посещать секцию, если он утверждает, что ему это неинтересно. В данном случае ему необходимо предложить альтернативный вид спорта. Иначе у ребенка может сформироваться негативное отношение к занятиям физической культурой.

В заключение стоит отметить, что сохранение здоровья учащихся и формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни является одной из приоритетных задач в современной школе.

Библиографический список

1. Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г.Авдеева, Л. В. Виноградова - М.: Айрис-Пресс, 2009. - 176 с.
2. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / И. Кореева, С.Д. Поляков, С.Н. Хрущев – М.: Айрис-Пресс, 2006 – 96с.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под. Редакцией М.М Безруких , В.Д.Сонькина. – М.: Триада-фарм. Методические рекомендации – 2002 г. 114 с.

Сапегина Т.А.

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

ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация. Адаптивную физическую культуру необходимо рассматривать как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилита-

цию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты, физическое развитие.

В настоящее время, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи катастрофически ухудшается, назрела острая необходимость применения в образовательных учреждениях средств, методов и форм адаптивной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию.

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что основные параметры психофизического здоровья не отличаются от обще статистических данных по России. Около 50% студентов, от общего числа обследованных, имеют отклонения в здоровье. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения. Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на слабое состояние их физического здоровья.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания, что позволит сохранить и укрепить их здоровье. В профессиональной подготовке студентов педагогических вузов учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: обеспечить будущих специалистов системной взглядов на здоровый образ жизни, определить собственную педагогическую позицию к физической культуре и спорту для формирования здоровьесберегающих компетенций.

Доказано, что у людей умственного труда мышечная активность вызывает усиление потока положительных импульсов в коре головного мозга и улучшает работу тех его участков, которые уже включены в определённую деятельность в данный момент, поэтому физические упражнения чрезвычайно важны для здоровья каждого человека.

Средства адаптивной физической культуры должны стимулировать положительные морфофункциональные сдвиги организма, формируя необходимые двигательные способности, развивая физические качества, что позитивно сказывается не только на развитии и совершенствовании организма, но и личности в целом. Даже самые простые физические упражнения положительно сказываются на физическом развитии студентов с ограниченными возможностями, функциональном состоянии организма. Физические упражнения позволяют приобретать компенсаторные навыки, то есть позволяют использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных, дают способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; активизируют по-

требность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; вызывают желание улучшать свои личностные качества.

В настоящее время изучаются наиболее эффективные формы использования адаптивной физической культуры для организации активного отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, с целью улучшения жизнедеятельности и повышения работоспособности людей с ограниченными возможностями. Основной задачей является формирование у людей с ограниченными возможностями комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма человека.

Физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа людей с ограниченными возможностями в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств адаптации и интеграции в жизнь общества. Эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения человека с ограниченными возможностями с обществом и участия в полезном труде.

Адаптивная физическая культура направлена на восстановление физической и умственной работоспособности, профилактику утомления, интересное проведение досуга, повышение уровня жизнестойкости. Основная идея адаптивной физической культуры заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет свободы выбора средств, методов и форм занятий.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует: осознанное отношение к своим возможностям в непростой жизненной ситуации; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; способность к преодолению физических и психологических нагрузок, которые необходимы для полноценной общественной жизни; потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни; желание улучшать свои физические, психологические и социальные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Библиографический список

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / уч. пособие под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. Спб: СПбГАФК, 1996. – 95 с.

2. Козлов Д.В. Двигательная активность и её значение в формировании творческого потенциала студенческой молодежи / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. - Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – С. 277-281.

3. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / под ред. В.С. Дмитриева и А.В. Сахно Т I и Т II // М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. – 272 с. Т II. – 292 с.

Сапегина Т.А., Триандафилиди К.А.

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

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Аннотация. Сложная проблема современности – сохранение и укрепление здоровья, решить которую самостоятельно обучающиеся не в силах, для этого нужно скоординировать применяемые технологии обучения, соблюдать периодичность в организации циклов деятельности, увеличивать учебные возможности студентов, правильно распределить объем и структуру учебного материала в рабочем плане студента.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты.

Сегодня в связи с отчетливой, негативной динамикой состояния здоровья студентов назрела острая необходимость оценки эффективности образования с позиции здоровьесбережения. Эффективность образования сегодня – это непременно и высокие показатели здоровья личности. Это безоговорочное требование к образованию в современном мире продиктовано социально – экономическими условиями.

Процесс здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза включает в себя следующие компоненты: целевой, содержательный, деятельностный, результативный.

Целевой компонент включает развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, улучшение показателей здоровья студентов, что, в итоге, направлено на повышение работоспособности, а, следовательно, и увеличение эффективности учебной деятельности.

Содержательный компонент определяет всю совокупность формируемых отношений, ценностных ориентаций, опыта деятельности и общения, знаний. Содержательный компонент здоровьесбережения в образовательном пространстве включает умственное воспитание, направленное на формирование культуры интеллектуального труда; физическое воспитание, направленное на развитие физических качеств личности, физическое развитие и совершенствование; психогигиеническое обучение и воспитание, имеющее целью формирование гармоничных отношений с собой и своим окружением; духовно – нравственное воспитание, формирующее систему ценностей, которые определяют содержание и направленность человеческого бытия; экологическое воспитание, направленное на осознание социально – нравственной обусловленности взаимоотношений людей между собой и природой; половое воспитание, имеющее целью сохранение и развитие репродуктивного здоровья. Изменение