

и компьютерные технологии позволяют во много раз повысить эффективность оздоровительной деятельности во время занятия физической культуры. Они стимулируют личную заинтересованность каждого обучаемого, а также, что самое важное, заставляют обратить внимание на сохранение и поддержания собственного физического и психического здоровья.

Таким образом, исходя из всего выше сказанного, мы считаем, что при организации и проведении модернизированного урока физической культуры желательно или даже необходимо использование информационных и компьютерных технологий, так как это позволяет во время занятия задействовать не только физическую активность, но и стимулировать умственную, а также упрощает проведение занятий и делает их еще более эффективными.

Библиографический список:

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. Самарский государственный аэрокосмический университет им. С.П. Королева, Самара, 2016 год.
2. Киселев Г.М., Бочкова Р.В. Информационные технологии в педагогическом образовании. Москва: Дашков и К, 2014 год.

Царик В.А., Бараковских К.Н.

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

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, а также сознание необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Говоря об адаптивной физической культуре необходимо рассматривать ряд реабилитационных мероприятий для привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с целью восстановить утраченный контакт с окружающим миром и создать необходимые условия для воссоединения с обществом.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, ограниченные возможности здоровья, социально-бытовая адаптация.

Ежегодно увеличивается количество людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Физические упражнения для таких людей жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством и методом, объединяющим в себе физическую, психическую и социальную адаптацию.

Адаптивная физкультура (далее – АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Её проявления можно заметить во всех сферах жизнедеятельности человека и потому

можно смело говорить о том, что АФК составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации, а также является важнейшим средством и методом медицинской, психологической, технической, педагогической реабилитации.

При комплексной реабилитации лица с отклонениями в состоянии здоровья и инвалиды практически любых нозологических групп сталкиваются с одной из главных проблем – «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, появляющихся в результате гиподинамии и гипокинезии.

И решением в этой «борьбе» выступает адаптивная физическая культура и следующие её компоненты – физическая реабилитация, адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и так далее.

Плавание, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры на открытых площадках, а также другие виды рекреативной деятельности для лиц с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов помимо эмоциональной составляющей оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний. Кроме того, спортивные и подвижные игры, фестивали, праздники, дни здоровья, туристские походы и слёты, организуемые для здоровых и инвалидов, способствуют установлению тесных контактов между ними, расширению общения.

В сфере АФК физическая реабилитация осуществляется средствами лечебной физической культуры (далее – ЛФК). ЛФК является частью комплексной медицинской реабилитации и выполняет главную терапевтическую функцию – лечение движением. ЛФК направлена на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных травм, заболеваний, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности либо определённых жизненных обстоятельств. В сравнение с другими методами лечения и реабилитации лечебная физическая культура использует в качестве основного лечебного средства физические упражнения, что является мощным стимулятором жизненных функций организма. При применении ЛФК расширяется непосредственная связь лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с природными и социальными факторами, что способствует адаптации к внешней среде, а также воспитывает сознательное отношение к применению физических упражнений.

Основной задачей адаптивной физической реабилитации является формирование адекватных психических реакций инвалидов и лиц с ограничениями в здоровье на то или иное заболевание, а также их ориентации на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма.

Хочется добавить, что в настоящее время практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы АФК (и ЛФК, в частности) не оказались бы эффективными. Эффект их применения будет

зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Библиографический список:

1. Тюменцева, К. Н. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями / К. Н. Тюменцева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т , 2013. Текст: непосредственный.
2. Мазина Д.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Лечебная физическая культура в вузах // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 97-98.

Чуб Я.В.

Уральский государственный университет

путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Проблема духовности человека актуальна во все времена. Статья посвящена определению места физического воспитания в формировании высокой культуры личности молодого человека в переходе от физического в человеке к духовному и наоборот. Подчеркнута роль систематической двигательной активности, здорового образа жизни и стремления к самосовершенствованию через участие в спортивных соревнованиях в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» высших учебных заведений.

Ключевые слова: духовность, физическое воспитание, молодежь.

Духовность – стержневой элемент в формировании культуры человека. В основе любых его действий, деяний, поведения лежат мораль, нравственность, ценностные нормы и внутренние правила. Формирование духовности происходит во многих и разнообразных областях наук о природе, обществе, искусстве, традициях, праве и др. Свое выражение духовность находит в культуре личности человека в целом и физической культуре личности в частности.

Ценностное отношение к своему физическому телу и образу жизни определяет физическую культуру личности человека, которая целенаправленно формируется в процессе физического воспитания общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведений.

Цель нашей работы – определение роли физической культуры в формировании духовности современной молодежи.

«Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина включает в себя широкий спектр подготовки студента. В него входят теоретический, методико-практический и практический модули обучения, а занятия проводятся в теоретической (лекции и методико-практические занятия), практической