

му организма человека, тем самым повышая его работоспособность, улучшает качество жизни и способствует более рациональному двигательному режиму.

Библиографический список

1 Селуянов В.Н. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры) / Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. // Учебное пособие для инструкторов оздоровительной физической культуры. М., 1995. -33 с.

2. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Селуянов В.Н., Шестаков М.П. и др. М.: Спортакадем Пресс, 2001.-с 33.

3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001.-61 с.

Лебедев Н.А.

ФГБОУ ВПО «Калининградский

Государственный Технический Университет»,

г. Калининград, Калининградская область, Россия

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация. Людям с ограниченными возможностями трудно выразить себя, показать, что они не хуже других, но ещё труднее таким людям совершенствоваться физически. Боевые искусства – это спасательный круг для людей с ограниченными возможностями, ведь люди познают себя, познают свои страхи и борются с ними, что превращает лекарство для души – в лекарство для тела. *Ключевые слова:* боевые искусства, здоровье, ограниченны возможности.

На данный момент имеется огромное количество существенно различающихся боевых искусств. Существуют как довольно старые боевые искусства, так и новые. Прежде всего, боевое искусство – это самопознание, самовыражение, самосовершенствование, единство тела, ума и души, а потом уже система единоборств и самозащиты. Как и в любом виде спорта, чтобы добиться каких – то результатов нужно приложить немало усилий и времени.

Общепризнанно, что физическая культура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для не имеющего таковых. Дело в том, что физические ограничения, полученные в связи с инвалидностью, почти всегда сопровождается психическим напряжением, которое затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях развивается комплекс неполноценности, вызванный потерей личного достоинства и неуверенности в себе. Активное занятие боевыми искусствами, познание их философии, участие в соревновательных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Побывав на соревнованиях, каждый может убедиться в том, что для человека с ограниченными возможностями участие в них – это, прежде всего возможность общения, расширение круга знакомых и друзей, ощущение и сопереживание настоящего праздника. Радость победы, горечь поражения, значительно активизирует эмоциональную

сферу, наполняют ее чувствами, позволяют забыть о своих недугах, и, в конечном счете, почувствовать, что их жизнь полнокровна и одухотворена. Для детей с ограниченными возможностями это особенно важно. Ребенок не должен чувствовать, что он чем – то хуже других, что он чего – то не может. Боевые искусства размывают эту грань между человеком с ограниченными возможностями и здоровым человеком. Преодолевая себя каждый раз, человек переступает через свои страхи, через свои недостатки, чтобы стать лучше для себя. Но прежде чем изучать боевое искусство, полезно задуматься о тех людях, которые нас учат, то есть об учителях. Ибо лучше все не иметь учителя, чем идти за тем, кто может увести вас лишь в дебри собственных заблуждений.

В Калининграде имеется около 18 школ восточных боевых искусств. Заниматься в этих школах могут как взрослые люди, так и дети. В каждой из этих школ есть ребенок с теми, или иными отклонениями, который старается быть наравне со всеми. Именно там детей учат концентрации, тренируют их силу воли и помогают совладать со своим недугом. Благодаря боевым искусствам человек совершенствует дух, а именно это укрепляет тело и здоровье человека, что очень важно для людей с ограниченными возможностями.

Библиографический список

1. Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь / Пер. с англ. А. Гостева. - М.: ФАИР ПРЕСС, 1998.- 320с.

Литвинцева Я. Е., Кузнецова Л. В.

Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
г. Иркутск, Россия.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ЦЕНТРАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ГОРОДСКИХ ПОЛИКЛИНИКАХ

Аннотация. В последнее время все чаще можно услышать о возрастающей популярности здорового образа жизни. Действительно, правильный образ жизни имеет большое влияние на здоровье и самочувствие человека. В данной статье рассматривается отношение студентов к центрам здорового образа жизни при городских поликлиниках.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни.

В настоящее время наблюдается возросшая популярность центров здорового образа жизни. Подобные центры имеются и в г. Иркутске, в большинстве своем они открыты на базах городских больниц [1]. В центрах здоровья можно бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы и дадут рекомендации.

Т.Э.Петрова и А.А.Каравашкин (2005 год) отмечают, что важнейшей задачей в плане повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа каждого человека по восстановлению и развитию жиз-