

психофизического состояния, снижению стресса, улучшению работы всех органов и систем организма [2, 5]. Поэтому, необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом физкультурной или спортивной деятельности.

Таким образом, основными факторами риска диабета у студентов являются, вирусные заболевания, стрессовые ситуации, не правильное питание и образ жизни. Исследования показали, что студенческая молодежь имеет достаточно высокий риск приобретения диабета второй степени. Поэтому ведение здорового образа жизни имеет первостепенное значение не только для студентов предрасположенных к диабету, но и всех остальных. Большое значение в снижении риска диабета, сохранении и укреплении здоровья имеют профилактические меры, основным средством которых являются физические нагрузки.

Библиографический список

1. Сахарный диабет: симптомы, диагностика, лечение. [Электронный ресурс] РИА Новости <https://ria.ru/society/20081127/155989206.html> /общество: события и люди, 2008 (дата обращения 12. 12.2017)
2. Молодежь с диабетом второго типа [Электронный ресурс] www.webdiabet.ru/molodezh-s-diabetom-2tipa-chasto-stalrivaetsya-s-oslozhneniyami / Знания для диабетика, 2017 (дата обращения 7.12.2017)
3. Излечение диабета [Электронный ресурс] www.diabetes-ru.org/component/article/diabetdeti-podrostki-molodezh / Российская Диабетическая Газета и Российская Диабетическая Ассоциация, 1990-2019 (дата обращения 7.12.2017)
4. Симптомы и лечение сахарного диабета первого и второго типов [Электронный ресурс] <https://www.kp.ru> / гид потребителя / Медицина и здоровье, 2016 (дата обращения 12.12.2017)
5. Сахарный диабет – жизнь с преодолением [Электронный ресурс] www.medportal.ru/enc/endocrinology/reading / Вопросы эндокринологии, 2017 (дата обращения 7.12.2017)
6. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии). Русский медицинский журнал, 2006. – № 23. – С.1696–1699.

Пнёв Д. В.

Лесосибирский филиал

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

г. Лесосибирск, Красноярский край, Россия

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в данной статье рассмотрены основные средства адаптивной физической культуры, проанализированы, объединены и группированы

различные виды упражнений, позволяющих развить не только опорно-двигательные навыки, но мышление, память, восприятие и воображение, в том числе и речь для детей-инвалидов, а также в зависимости от педагогических задач, даны рекомендационные упражнения для детей с умственной отсталостью и детским центральным параличом.

Ключевые слова: адаптивная, физическая, культура, рекомендации, средства.

Основные средства адаптивной физической культуры - гигиенические факторы, физические упражнения и естественно-средовые силы природы.

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, ритмическая гимнастика, ритмика, лыжная подготовка, плавание, спортивные и подвижные игры. Каждый из этих разделов состоит из многочисленных физических упражнений, позволяющих воздействовать различные мышечные группы, вегетативные системы, звенья опорно-двигательного аппарата, скорректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

На уроках лечебной физической культуры, физического воспитания, на рекреационных и спортивных занятиях могут использоваться одни и те же упражнения. Их можно объединить в следующие группы в зависимости от педагогических задач:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: прыжки, ходьба, плавание, ползание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

- 2.1. На снарядах: кольца, лестница, гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах.

- 2.2. С предметами: лентами, обручами, гимнастическими палками, флажками, малыми и большими мячами, а также с иными подобными предметами.

- 2.3. Без предметов.

3. Упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости и силы.

4. Упражнения на коррекцию телосложения, сводов стоп, останки, укрепление мышц спины, живота, ног, рук и плечевого пояса.

5. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

6. Упражнения профилактического и лечебного воздействия: восстановление функций опороспособности, подвижности в суставах, паретичных мышц, профилактика нарушений зрения.

7. Упражнения для развития и коррекции координационных способностей: согласованности движений головы, туловища рук и ног, согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве,

дифференцировки усилий, пространства и времени, равновесия, ритмичности движений, расслабления.

8. Художественно-музыкальные упражнения: элементы ритмопластики, хореографии и ритмика.

9. Упражнения активизирующие познавательную деятельность: упражнения с речитативами, загадками, счётом, стихами и тому подобное.

10. Упражнения, направленная на развитие и коррекцию мышление, зрительное слуховой памяти, восприятие, воображение, внимание и других психических процессов.

11. Различные выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта упражнения: настольный теннис, фигурное катание, хоккей по полу, мини футбол, баскетбол, верховая езда и другие.

К естественно-средовым факторам можно отнести использование воды, солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливание организма и профилактики простудных заболеваний. Для детей с умственной отсталостью можно отнести ходьбу босиком по массажной дорожке, песку, траве, плавание, купание, прогулки на лодке, на лыжах, подвижные и спортивные игры на открытых площадках.

Таковыми авторами как Гайцхоки Д. Г., Сазыкин В. Г., Мусонов Д. Ф. установлено, что с первых месяцев жизни, для детей-инвалидов с детства, плавание оказывает не только положительное влияние на все функции организма ребенка, но также является достаточно эффективным средством для коррекции двигательных и психических нарушений.

Гигиенические факторы включают режим дня, правила и нормы общественной и личной гигиены, соотношение сна и бодрствования, учебы и отдыха, окружающей среды, питания, обуви, одежды, спортивного инвентаря и оборудования. Для детей с умственной отсталостью важны не только знания влияние химических факторов и естественных сил природы, но и приучение их к личной гигиене и двигательной активности, а также ко всем видам закаливания, превращая данные действия в привычку.

Детям, которые часто болеют ангиной, пневмонией, бронхитом, а также имеют грубые нарушения моторики в виде парезов и параличей, необходимо закаливание, сначала местное – обтирание рук, ног, а после общее – обливание теплой водой с постепенным снижением температуры. Медицинским работникам, воспитателям, педагогам, проводящим закаливание, следует внимательно наблюдать за реакцией детей на данные процедуры – поведением, аппетитом и сном.

Библиографический список

1. Гайцхоки Д. Г. Подводное плавание эффективный метод лечения ДЦП: тез. докл. 1-го Всеукраин. Съезда педиатров. Одесса, 1993.

2. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе : учебное пособие / Е. С. Черник. - Москва : Учебная лит., 1997. – 319 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2007. – 603 с.

Поломова Т.С. , Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ИМИДЖ РУКОВОДИТЕЛЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ВОСПРИЯТИЯ ИМИДЖА ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются и сравниваются понятия личный имидж руководителя и имидж организации. Тем самым, главным критерием и символом организации, является имидж руководителя.

Ключевые слова: имидж организации, персонификация, имиджформирующая информация, прямая и косвенная информация, габитарный имидж, вербальный имидж, невербальный имидж.

На современном этапе общества стоит уделять значительное внимание имиджу организации, это помогает более качественно и результативно выполнять деятельность предприятия. Поэтому основным механизмом расширения клиентской базы и уменьшения рисков для организации является грамотно сформированный имидж [1].

Имидж организации – это правильно подобранный образ для большего привлечения внимания клиентов. Одним из важнейших компонентов такого имиджа, является личный имидж руководителя. Существует такой термин, как персонификация, который означает сравнение личных качеств и черт руководителя с его организацией. Это говорит о руководителе как о главном лице и образе всей компании в целом. Также важную роль играет имиджформирующая информация, которая формирует имидж руководителя. Знание всех тонкостей и восприятие имиджформирующей информации дает полное впечатление о имидже руководителя.

Панасюк А.Ю. выделяет два вида имиджформирующей информации, которая создается через имидж руководителя: прямая и косвенная.

К косвенной относится любая информация, при взаимодействии двух людей: