

2. Евгеньева, Л.Я. Адаптация дыхательной системы к напряженной мышечной деятельности: автореф. дисс. д.б.н. / Л.Я. Евгеньева; Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Львов, 1972. – 45 с.
3. Иванова Н.В. Функциональное состояние кардиореспираторной системы спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности в подготовительном и соревновательном периодах подготовки: автореф. дисс. к.б.н. / Н.В. Иванова. М. – 2010
4. Шапкайтц, Ю.М. Влияние специфики физической деятельности на функцию систем внешнего дыхания и кровообращения: автореф. дисс. д.м.н. / Ю.М. Шапкайтц; Военно-мед. Академия им. С.М. Кирова. Л., 1980. – 23 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Verkhoshansky, J.V. Forecasting and organization of the training process / J.V. Verkhoshansky. - M.: Physical Education and Sports, 1985. 176 p.
2. Evgenyeva, L.Y. Adaptation of the respiratory system to the intense muscular activity: The thesis abstract of Ph.D. / L.Y. Evgenyeva; Kiev state. Inst of the Phys. culture. - Lviv, 1972. - 45 p.
3. Ivanova, N.V. The functional state of cardio-respiratory system of athletes with different specificity of muscle activity in the preparatory and competitive periods of preparation: The thesis abstract of PhD / N.V. Ivanova. M. - 2010
4. Shapkaitys, Y.M. Effect of physical activity on the specifics of the function of the system of external respiration and circulation: The thesis abstract of MD / Y.M. Shapkaitys; Military honey. S.M. Kirov Academy. L., 1980. - 23 p.

### **FUNCTIONAL STATE OF CARDIO-RESPIRATORY SYSTEM OF CHILDREN INVOLVED IN CYCLIC SPORTS**

*Krupina KA, Mutayeva I.Sh.*

*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University,  
Naberezhnye Chelny, Russia*

**УДК 373.037:004(075)**

### **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Кутова Камила Гайсаровна,*

*студентка экономического факультета Стерлитамакского филиала  
Башкирского государственного университета,*

*г. Стерлитамак, Россия*

*Аннотация:* В статье содержатся теоретические материалы, которые раскрывают влияние адаптивной физической культуры на жизнь людей с ограниченными возможностями.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, упражнение, занятие.

*Abstract:* The article contains theoretical materials that reveal the influence of adaptive physical culture in the lives of people with disabilities.

*Index terms:* adaptive physical education, people with disabilities, exercise, exercise.

Под влиянием гуманизации и развития современного общества вышла в свет одна из острых и наиболее важных проблем нынешнего времени – физиче-

ское воспитание и спортивная деятельность людей с ограниченными возможностями.

Целью данной статьи является рассмотрение научно-методических аспектов адаптивной физической культуры и определение ее роли в жизни человека с ограниченными возможностями.

Как средство и метод физической культуры физические упражнения и занятия абсолютно уникальны и не имеют аналогов, которые были бы равноценны по силе воздействия на различные стороны реабилитации лиц с ограниченными возможностями. Рациональная двигательная активность позволяет таким людям обрести самостоятельность, социальную, бытовую, психическую независимость, совершенствоваться в профессиональной деятельности, отдыхать, развивать физические способности, достигать высоких результатов в спорте [1].

Обучение людей-инвалидов и людей с нарушениями происходит зачастую в специальных коррекционных учреждениях.

Адаптивная физическая культура является новой в Российской Федерации, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры, социальной практики, она включает в себя как минимум три крупные области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин [2].

На первом месте в теории адаптивной физической культуры должно стоять знание о физических и духовных потребностях личности, воспитание жажды и потребности в здоровом образе жизни, нужных мотивов и ценностных ориентаций. Выбор методики адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями должен исходить из индивидуального подхода, конечных целей и желаемого результата.

В адаптивном физическом воспитании инвалидов и лиц с нарушениями здоровья должны широко использоваться средства физической культуры. Вместе с тем они должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами и с учетом контингента занимающихся [3].

Адаптивная физическая культура предполагает выделение двух типов упражнений: упражнения, делающие упор на общую подготовку, т.е. общеразвивающие физические упражнения, которые используются в малых формах физического воспитания, например, зарядка, физкультминутки и т.д., и специальные упражнения, включающие в себя ходьбу, бег, плавание и многое другое.

Физические упражнения, которые применяются в процессе адаптивного воспитания лиц с ограниченными возможностями можно классифицировать по различным признакам:

1) По большей части проявления двигательных способностей: занятия силового характера, занятия скоростного характера, занятия для развития гибкости, занятия для развития ловкости, занятия для развития общей и специальной выносливости;

2) По биомеханическому признаку: занятия циклического характера, занятия ациклического характера, двигательные действия, совмещающие в себе занятия циклического и ациклического характера;

3) По историческому критерию: гимнастические занятия; спортивные и подвижные игры, плавание, туризм и экскурсии, элементы тяжелой атлетики и атлетической гимнастики, элементы легкой атлетики, спортивное ориентирование.

Сами же люди с ограниченными возможностями должны, как никто другой, осознавать, что физическая культура и спорт крайне важны для их нормального развития и существования в современном мире. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что основной задачей адаптивной физической культуры является вовлечение в занятия физической культурой и физической активностью как можно большего количества людей с ограниченными возможностями, так как спорт зачастую является, чуть ли не единственным способом адаптации таких особенных людей в современном мире.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев С.П.* Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования // Теория и практика физической культуры, научно-теоретический журнал. – 1996. – № 5
2. *Попов Г.Н., Евсеев С.П.* Педагогические аспекты адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины // Вестник томского государственного педагогического университета. – 2006. – № 10
3. *Попов Г.Н.* Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов // Вестник томского государственного педагогического университета. – 2005. – № 2

#### LITERATURE

1. *Evseev S.P.* Adaptive physical training in system of higher education // Theory and practice of physical culture, scientific and theoretical journal. – 1996. – number 5
2. *Popov G.N., Evseev S.P.* Pedagogical aspects of adaptive physical culture as an integrative discipline // Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University. – 2006. – number 10
3. *Popov G.N.* Organizational and methodical form of adaptive physical education of children with disabilities // Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University. – 2005. – number 2

### SCIENTIFICALLY-METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

*Кутова Камила Гайсаровна,  
The student of economic faculty of Sterlitamaksky branch  
Bashkir state university,  
Sterlitamak, Russia*

УДК 37.04

### СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИОБЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И УЧАСТИЮ В ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

*Ле-ван Татьяна Николаевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский университет дружбы народов, г.Москва*

*Аннотация.* Представлено обоснование педагогической деятельности по физическому воспитанию и приобщению обучающихся к здоровому образу жизни как деятельности социализирующей. Комплекс ГТО рассматривается в этом контексте как государственный механизм со-