

вания необходимо разрабатывать определенные программы и индивидуально подходить к определенным физическим качествам обучающихся. При этом в программы проведения занятий физической культуры и спортом следует включать комплексы воспитательных, методических, призывающих мер.

При определении содержания программ проведения занятий необходимо обращать внимание на федеральные стандарты, которые непосредственно регулируют нормативно-правовые акты. Одним из наиболее приоритетных законов необходимо обозначить Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а именно сослаться на статью 28. Именно данная норма устанавливает организацию физической культуры и спорта в системе образования.

Исходя из вышеизложенного, стоит отметить, что физическая культура и спорт, проводимая в высших учебных заведениях, призывает сохранять и укреплять здоровье обучающихся. Современный уровень развития общества особое внимание уделяет проявлению подготовленности физических навыков у молодого поколения. Правильное нормативное регулирование данного вопроса и профессионализм тренеров и преподавателей будет только способствовать развитию молодой личности и поддержанию здоровья обучающегося.

Библиографический список

1. Орлова, Ю.А. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Ю.А. Орлова // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ : сб. ст. по мат. LXIV междунар. студ. научно-практ. конф. № 4(64).

М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А.Г. Галимова, Е.В. Панов

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

На сегодняшний день некоторые студенты в вузах обучаются с отклонениями в состоянии здоровья или даже имеют инвалидность. Именно поэтому адаптивная физическая культура становится всё более и более актуальной в наши дни.

В настоящее время в вузах уделяется большое внимание занятиям по физической культуре. Для обычных студентов предоставляются все условия для полноценного занятия физической культурой, равно как и для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

Средствами адаптивной физической культуры решаются следующие задачи:

- предоставление возможности студентам с ограниченными возможностями здоровья поверить в свои силы среди среднестатистических здоровых людей;

- помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих полноценной жизни;

- выработка способности к преодолению физических нагрузок, которые необходимы для полноценной социальной жизни;

- формирование потребности в занятиях физической культурой;

- Доказать необходимость своего вклада в социальную жизнь;

- влияние на мотивацию к улучшению своих личностных качеств;

- повышение стремления к улучшению физической работоспособности.

У инвалидов возможности их личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за их физических, умственных, сенсорных или психических отклонений [1].

Адаптивная физическая культура направлена на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья совокупности специальных знаний и нужных двигательных умений и навыков; развитие широкого круга основных физических качеств, улучшение функциональных возможностей различных органов человека; развитие, сохранение и применение возможных телесно-двигательных качеств.

Адаптивная физическая культура повышает функциональные возможности организма, улучшает соматическое здоровье, уменьшает обострение хронических заболеваний, улучшает самочувствие и состояние здоровья. Кроме того, происходит возвращение человека в общество, нормализуется психо-эмоциональное состояние.

Были проведены опросы в Торгово-экономическом институте студентов в возрасте от 18 до 23 лет.

Первый вопрос: «Есть ли у вас друзья или знакомые с ограниченными возможностями в состоянии здоровья?»

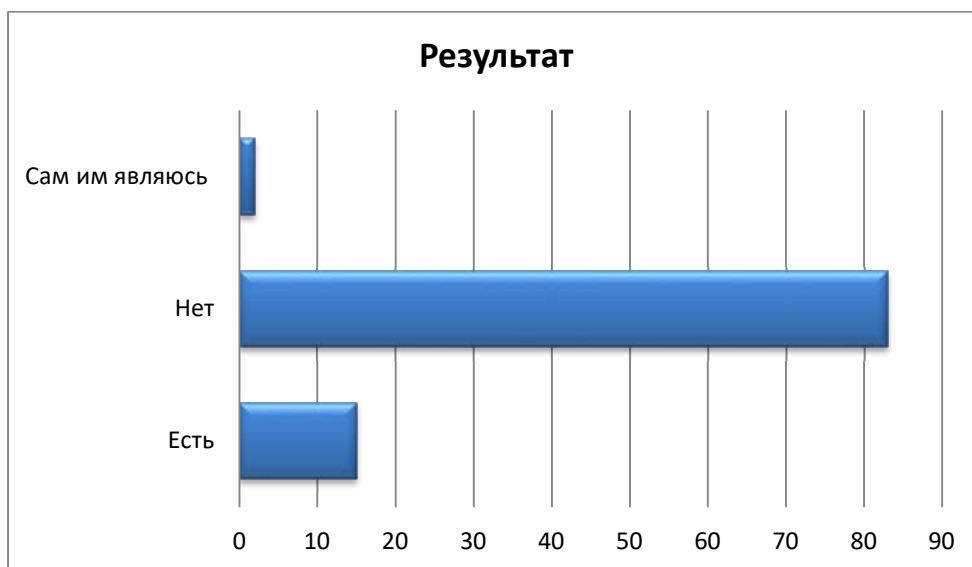


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Есть ли у вас друзья или знакомые с ограниченными возможностями в состоянии здоровья?»

Второй вопрос: «Видите ли вы необходимость в адаптивной физической культуре в вузах?»

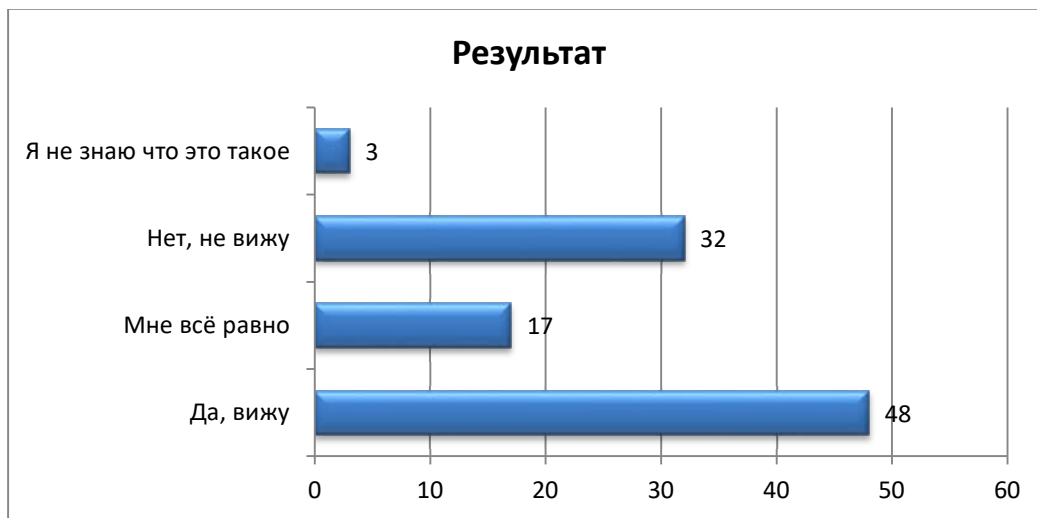


Рис 2. Ответы на вопрос: «Видите ли вы необходимость в адаптивной физической культуре в вузах?»

Исходя из результатов проведённого опроса можно сделать следующие выводы.

Почти 50% студентов видят необходимость в занятиях данного вида физической культурой, несмотря на то, что у большей части студентов даже нет друзей и знакомых с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

Можно сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура укрепляет дух человека, помогает сформировать внутренний стержень и человеку контролировать свои эмоции, а также налаживать коммуникации и преодолевать трудности.

Библиографический список

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
2. Межман, И.Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры / И.Ф. Межман, Н.В. Ухина // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.

О.И. Кузьмина, А.А. Дубровина, В.А. Медведева

**АНАЛИЗ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

В настоящее время наблюдается снижение интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры и спорта. Для создания побудительных мотивов необходимо знать как уровень двигательной активности, так и психоэмоциональное состояние.

Важно понимать, что снижение двигательной активности неблагоприятно сказывается на работе всего организма в целом, т.к. нарушается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой системы (мышцы сердца становятся детренированными, объем сердечной мышцы постепенно сокращается). В целом, недостаток движения ведет к снижению иммунитета и сопротивляемости организма, к хроническим заболеваниям. Вследствие чего появляется утомляемость, раздражительность, нарушается сон и ухудшается память [3].

В ходе данного исследования было проведено анкетирование по оценке собственной двигательной активности и психоэмоциональному состоянию по методике САН (самочувствие, активность, настроение) [1].

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует последовательность промежуточных значений [1].

Целью исследования является выявление потребностей студентов в физической культуре и спорте.

Задачи исследования:

- 1) провести анкетирование студентов;
- 2) проанализировать результаты анкетирования;