

Основные знания о здоровом образе жизни учащиеся получают на уроках физической культуры, но для эффективного физического развития, сохранения и укрепления здоровья этого не достаточно. Поэтому одним из самых продуктивных способов обеспечения здорового образа жизни являются домашние задания, которые позволяют каждого учащегося охватить самостоятельными занятиями. Для организации контроля их выполнения заводятся рабочие тетради, где учащиеся прописывают, что и сколько раз ими выполнено, а родители подписывают реальность и качество выполненных упражнений.

Но спортивная подготовка не заканчивается только уроками. В нашей школе постоянно работают спортивные кружки и секции, проводятся Дни здоровья, спортивные соревнования между классами, между школами, всевозможные соревнования на кубок Главы. И это только малая толика из всех видов работы, направленная на укрепление здоровья детей. Самое главное – внедрить физическую культуру в быт школьника. А начинать надо с родителей. Поэтому их постоянно привлекают к внеклассной работе. Но, чтобы это осуществить, надо заинтересовать и ребят, и мам, и пап. Заинтересовать их, на наш взгляд, может только конкретный осязаемый результат. Он должен выражаться в укреплении здоровья школьников, улучшении их физической подготовленности, приобретении ими жизненно необходимых двигательных навыков.

Кажется, мы говорили здесь о физической культуре? Отнюдь не так! Наша задача в том, чтобы показать, как на любом уроке реализовывать задачу, обозначенную ФГОС – достижение метапредметных результатов учебно-воспитательной деятельности во имя социализации будущего гражданина нашей Родина.

#### Литература

1. Каменцер, М.Г. – Урок после урока / М.Г. Каменцер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.; ил.
2. Иванов, Ю.И., Играйте на здоровье / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова. – М.: Московская правда, 1991. – 93с.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Воронков А.В., Воронкова С.Н., Сокорев В.В.**

### **PHYSICAL CULTURE AS ONE OF EFFECTIVE PARTS OF DISABLED CHILDREN SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION**

**Voronkov A.V., Voronkova S. N., Sokorev V.V.**

*Аннотация.* В статье рассматривается деятельность детско-юношеской спортивной адаптивной школы как эффективное средство формирования здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова:* дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, физическая активность.

**Abstract.** *The article considers activity of child junior sports adaptive school as effective means of promoting a healthy lifestyle of disabled children.*

**Keywords:** *disabled children, adaptive physical education, physical activity.*

Проблема формирования здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями здоровья в последнее время приобретает огромное значение. В государственной политике развития физической культуры и спорта среди инвалидов безусловный приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости его развития и связанному с ними решению задач социально-психологической адаптации, повышения уровня их физического, психического и социального благополучия. Достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях среди инвалидов не может быть самоцелью, оно призвано демонстрировать потенциал их духовных и физических возможностей, пропагандировать физическую культуру и спорт с целью приобщения к ним большего количества людей с ограниченными возможностями.

Адаптация необходима для детей с нарушениями развития разной нозологии и степени поражения. Двигательные, психические и сенсорные нарушения имеют разные причины, степень, сопутствующие заболевания так же, как и разный уровень сохранности отдельных функций. Такие аномалии развития ребенка как нарушение интеллекта, зрения, слуха, повреждение опорно-двигательного аппарата, сопровождаются расстройствами не только моторики и координации, но и высших психических функций, ограничивают познавательную, коммуникативную и двигательную активность и нуждаются в коррекции. Причем, нарушения двигательной активности у детей с различной нозологией имеют и разные причины, а следовательно, и разные способы коррекции [1].

Задачи формирования здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями здоровья во многом решаются в специальных коррекционных детских садах и школах. Однако, не все дети-инвалиды имеют возможность посещать образовательные учреждения в силу своих нарушений. Инвалидов-колясочников, детей, страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями, часто оформляют на надомное обучение, что исключает возможность общаться с другими детьми, заниматься физической культурой. Это приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, общении, эмоциях.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [5].

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду. Второе

направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных организациях инвалидов, детско-юношеских спортивных адаптивных школах, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения.

Основными целями развития адаптивной физической культуры и спорта являются:

- создание условий, обеспечивающих систематические занятия физической культурой и спортом инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве средства физической реабилитации и социальной адаптации;

- формирование целостной системы подготовки спортивного резерва в адаптивном спорте;

- обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов высокого класса для успешного выступления на Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, играх Специальной Олимпиады, во Всероссийских и международных соревнованиях [4].

В Белгородской области 3 июля 2013 года открыто государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная адаптивная школа №5 Белгородской области». С 2015 года ДЮСАШ переименована в «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области». Участниками тренировочного процесса являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, инвалиды, тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты, родители.

В школе обучается 595 воспитанников, из них: инвалиды с нарушением слуха – 146 человек; с нарушением зрения – 20 человек; с поражением опорно-двигательного аппарата – 25 человек; ментальные инвалиды – 100 человек; инвалиды по общим заболеваниям – 81 человек; с ослабленным состоянием здоровья – 223 человека.

Открыто отделение адаптивного спорта по спортивным дисциплинам: пулевая стрельба, стрельба из лука, легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол, футбол, армспорт и спортивно-оздоровительные группы.

Создание спортивной адаптивной школы предполагает решение следующих основных задач:

- утверждение здорового образа жизни;

- содействие всестороннему гармоничному развитию физических способностей, укреплению здоровья;

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой спортом;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;

- формирование двигательных навыков и умений.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, мероприятия по психолого-педагогическому

сопровождению обучения, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья активные занятия адаптивной физической культурой и спортом, участие в спортивных соревнованиях являются формой общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а иногда и единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

#### Литература

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480с.

2. Леонтьев Д.А., Александрова Л.А. Вызов инвалидности: от проблемы к задаче / Четвертая Всероссийская научнопрактическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева.— М.: Смысл, 2010.— 180 с.

3. Мозговой В.М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания / В.М.Мозговой. - М.: Олма-Пресс, 2001.- 285 с.

4. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 573с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с., ил.

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ В СВЕТЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Гладырь Б.С.

### PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN IN THE LIGHT OF MODERN EDUCATIONAL STANDARDS

Gladyr B.S.

**Аннотация.** *Статья посвящена вопросам популяризации здорового образа жизни среди школьников. Рассматривается ряд возможностей, которые предоставляет в этом отношении действующий федеральный государственный образовательный стандарт. Приведены примеры реализуемых мер по приобщению школьников к спорту и здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, образовательный стандарт, современная школа*

**Abstract.** *The article is devoted to the actual questions of healthy lifestyle promotion among schoolchildren. We consider a number of opportunities offered in this respect the current federal state educational standard.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, educational standard, modern school*