

Эмоционально-целостное отношение к физической деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи, при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей.

Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Таким образом, мы видим, что физическая культура является мощным средством становления личности[1].

Список литературы

1. Развитие личностных качеств будущих инженеров средствами физической культуры / Попова С.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 103.
2. Чернышева, И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - №4. - С.97.
3. Чернышева, И.В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 4: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2007. - № 7. - С. 144-145.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ

Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Во всём мире, рост инвалидности среди населения, связан с ухудшением экологии, увеличением транспортных потоков, усложнением производственных процессов и другими причинами. Инвалидность представляет собой социальный феномен и поэтому каждое государство формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов.

Адаптивная физическая культура помогает компенсировать, а иногда и восстановить физические и интеллектуальные способности, способствует повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека. Главное, - адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество[2].

Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков. С помощью адаптивной физкультуры у инвалидов вырабатывается твердая уверенность в своих силах, готовность к преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается возрастание роли государ-

ства. Это проявляется, прежде всего, в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями; финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов.

На данном этапе вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом стало приоритетным в нашей стране. В населенных пунктах осуществляется обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов.

Адаптивная физическая культура интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем: нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; управления нагрузкой и отдыхом; фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды физических и психических напряжений; социализации и коммуникативной деятельности; технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других.

Изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации активного отдыха инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, переключения их на другой вид деятельности, получения удовольствия от двигательной активности и др. Кроме того, содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры раскрывают потенциал возможностей, средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности[1].

Как мировое сообщество, так и сами инвалиды должны четко понимать, что физкультура и спорт более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Список литературы

1. Основные виды адаптивной физической культуры / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития : матер. всерос. науч.-практ. конф. В 2 т. Т. 1 / Филиал ФГБОУ ВПО «Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» - Иркутск, 2012. - С. 137-140.
2. Фильчаков, С.А. Роль и значение адаптивной физической культуры в реабилитации инвалидов / Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития : матер. всерос. науч.-практ. конф. В 2 т. Т. 1 / Филиал ФГБОУ ВПО «Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» -Иркутск, 2012. - С. 134-137.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА ПРОГРАММИСТА

Черемушников В.О., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Остеохондроз позвоночника в настоящее время встречается очень часто и что важно, нередко про-

является уже у молодых людей. Этому способствует меняющийся образ жизни человека, и в частности растущая тенденция к длительному пребыванию в неблагоприятных фиксированных позах. В таких случаях возникает и долго сохраняется смещение центра тяжести, приводящее к нерациональному перераспределению осевой нагрузки на позвоночный столб. Поэтому желательнее уже с молодых лет стремиться к следованию некоторым простым советам, направленным на профилактику дегенеративных заболеваний позвоночника.

Прежде всего надо, по мере возможности, шадить позвоночник, избегать его перегрузок. Значительной признается избыточность нагрузки на позвоночник человека, длительно пребывающего в фиксированном положении сидя. В настоящее время с работой за компьютером сопряжены многие профессии. И для тех, у кого работа проходит за компьютером, она должна быть нормированной, при этом в процессе работы необходимы короткие перерывы, во время которых желательнее проведение лечебных физических упражнений.

Если работа сопряжена с длительным пребыванием в положении сидя, надо оптимизировать условия ее выполнения. Для уменьшения нагрузки на позвоночник желательнее, чтобы у сидящего человека спина была выпрямлена. Это способствует равномерному распределению давления на всю площадь межпозвоночных дисков.

Помните, сидячий образ жизни программиста – это еще не порок. Но физкультура при этом крайне важна! Проводите ее на улице или, в крайнем случае, в тщательно проветренном помещении. На свежем воздухе мозг и ткани организма хорошо насыщаются кислородом. Вы забудете о напряжении, стрессах и лишнем килограмме. Вы добьетесь того, что ваше здоровье будет крепнуть и при этом вам не придется отказываться от любимой работы[1].

Последствия работы на компьютере для здоровья населения имеют достаточно опасные размеры, а для инженеров-программистов эта проблема является угрожающей. Специалисты по эргономике считают, что основная причина в неправильной осанке. В сидячем положении межпозвоночные хрящи испытывают удвоенные нагрузки по сравнению с положением стоя и в 8 раз большую нагрузку по сравнению с положением лежа[2].

Необходимо избегать выраженных статодинамических перегрузок. Тяжелые предметы нельзя поднимать рывком, особенно с одновременным поворотом туловища. При поднятии тяжестей с пола надо, по возможности, не допускать чрезмерного напряжения поясничных мышц. Для этого следует сгибать не поясницу, а сначала ноги в тазобедренных суставах и коленных суставах (присесть) и лишь после этого поднимать тяжесть, выпрямлять при этом ноги, используя силу их мускулов.

При наличии остеохондроза в периоды между обострениями патологического процесса полезна регулярная лечебная физкультура. При этом упражнения предпочтительно выполнять в положении лежа. Хорошо развитые и регулярно тренируемые мышцы туловища и шеи в значительной степени укрепляют позвоночный столб и повышают его выносливость к физическим нагрузкам.

В любом случае при занятиях лечебной физкультурой следует помнить, что постоянная микротравма и перегрузка позвоночника, некоординированные движения, толчки по оси позвоночника подготавливают соответствующий фон для разрыва дегенирированного диска и обострения болевого синдрома. Эти

рекомендации необходимо учитывать при выборе средств и форм занятий физическими упражнениями.

Что касается физкультуры – это самое натуральное и единственно правильное лекарство от остеохондроза, воздействующее на механизм и причину заболевания. Занятия могут приостановить развитие недуга, наладить обмен веществ и питание в тканях позвоночника.

Список литературы

1. Круподеров, Д.Д. Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний программистов / Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 207.
2. Степаненко, А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов-программистов / Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 190-191.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Черешнева А.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха – рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает. Поэтому забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой (с религиозной точки зрения – Богом) физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки моральных и нравственных начал человека.

Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Именно поэтому физическую культуру можно рассматривать как компонент целостного развития личности. Она является составной и неотъемлемой частью образовательного процесса и профессиональной подготовки людей, значимость которых проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье,