

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 [1].

В первую очередь физическая реабилитация направлена на восстановление здоровья больного (инвалида) посредством комплекса лечебно – восстановительных средств, среди которых наибольшим реабилитирующим эффектом обладают: физические упражнения, природные факторы (как естественные, так и преформированные), различные виды массажа, занятия на тренажерах, а также ортопедические приспособления, трудотерапия, психотерапия и аутотренинг.

Основная цель такой реабилитации заключается в том, чтобы с помощью специфических мероприятий сделать инвалидов, или лиц, временно утративших трудоспособность, способными к жизни в обществе, приобрести к нормальной личной и общественной жизни [2].

Чем же физическая реабилитация превосходит другие методы лечения?

Отвечая на этот вопрос нужно отметить, что в результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой – развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения.

Выделяют 3 аспекта средств физической реабилитации: активные, пассивные, психорегулирующие.

К активным средствам относятся: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, и виды спорта, механотерапия, трудотерапия и др.

К пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы.

К психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Существуют и конкретные формы лечебной физической культуры, такие как:

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями
- Лечебная дозированная ходьба, терренкур
- Дозированное плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.
- Физические упражнения в воде и плавание
- Массовые формы оздоровительной физической культуры.

Таким образом, физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма

человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов. Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно – педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в жизни инвалидов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 87.
2. Каулина Е.М. Физиотерапия в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / Е.М. Каулина, филиал СГУТ и КД в г. Н. Новгород. – Н. Новгород: типография «Принт ЕС», 2008. – 69 с.

РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Сиваков И., Хаирова Т.Н, Слепова Л.Н.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: sivakov.igor@gmail.com

В современном обществе человек испытывает множество негативных воздействий, таких как плохая экология, эмоциональное напряжение, информационные перегрузки. Воздействие данных факторов сочетается с недостатком физической активности и малоподвижным образом жизни. Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма.

В свете вышеизложенного представляется крайне важным повседневное применение комплексов средств, укрепляющих здоровье человека. Одним из таких комплексов является утренняя гимнастика, повышающая физическую активность человека. Достоинством утренней гимнастики является простота и доступность. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики это – устранение некоторых последствий сна, увеличение тонуса нервной системы, усиление работы основных систем организма. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного студента. В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается

скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

Утренняя гимнастика – одна из форм физической подготовки. Исследования подтверждают, что утренняя гимнастика оказывает положительное влияние на организм в течение всего последующего дня. Утренняя гимнастика улучшает реакцию, формирует и сохраняет осанку, обеспечивает высокий уровень двигательных качеств и способствует повышению общей тренированности организма. Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения человека в учебно-трудовой день.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма. В современных условиях особое значение имеет тот факт, что утренняя гимнастика позволяет существенно снизить негативные последствия, возникающие в связи с ведением малоподвижного образа жизни значительной частью населения. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека и является залогом успешного и продуктивного дня.

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической гимнастики можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности – одного из главных условий роста профессионального мастерства и творческого долголетия. Регулярное выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики позволяет укрепить здоровье организма, предупредить некоторые заболевания. Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Стариков С.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com

Спортивное ориентирование является достаточно молодым и перспективным видом спорта, как в нашей стране, так и за её пределами. Феноменально быстрое распространение этого вида спорта обусловлено тем, что оно не нуждается в стадионах, спортивных залах и площадках, дорогостоящем оборудовании и инвентаре. Все это играет на руку в сложившейся тяжелой экономической обстановке. Многие виды спорта сильно потухли за последние десятилетия из-за вопросов финансирования. Ареной для этого вида спорта может выступать любой участок леса, или даже парк посреди города, размеры которого должны быть не менее 3х3 км. Также распространению данного вида спорта способствовало включение спортивного ориентирования в комплекс спортивных нормативов «Готов к защите Родины» (спортивно-технический комплекс, дополняющий комплекс ГТО военно-техническими

нормами, утвержден по инициативе ЦК ДОСААФ СССР в начале 1965 года) в качестве одного из видов спорта по выбору.

Спортивное ориентирование – это стремительный и эмоциональный вид кросса по незнакомой, пересеченной местности, связанной с определенной физической нагрузкой, тактикой и многочисленными техническими приемами. Качества, которые приобретает спортсмен с опытом и постижением всех наук данного вида спорта очень ценят государственные службы, работа которых связана с неким риском. Например: военные или спасатели.

Официальной родиной спортивного ориентирования считается Норвегия, где еще в 1897 году спортивное общество «Turnforening» провело первое состязание этого вида спорта. В России об ориентировании впервые упоминается 8 сентября 1919 год в учебной литературе для военной подготовки личного состава «Наставление для обучения лыжных частей». Данное наставление содержало указания для тактической подготовки лыжных частей. Наряду с другими разделами боевой подготовки большое внимание уделялось ориентированию на местности с помощью карты и компаса.

Основой успеха в соревнованиях по спортивному ориентированию является совершенная техника ориентирования, потом правильная тактика, отличные физические качества и, как всегда, высокая моральная подготовка. Спортсмен должен овладеть практическими навыками техники ориентирования, которые включают:

- владение компасом и движение по азимуту;
- измерение расстояний;
- чтение карты;
- сличение карты с местностью;
- наблюдательность;
- выбор рационального маршрута движения.

Потенциал спортивного ориентирования, как вида спорта, для сохранения и укрепления здоровья населения, а также его физического совершенствования и подготовки к трудовой и военной деятельности, достаточно высок. Положительное воздействие физических и умственных нагрузок на человека при занятии этим видом спорта особенно велико в детском возрасте.

Ориентированием могут заниматься почти все без ограничения возраста и почти без ограничения уровня здоровья. По правилам ориентирования в соревнованиях могут участвовать с 8 лет и без ограничения по верхнему пределу возраста. Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников, как и во многих других видах спорта, соревнования проводятся по возрастным группам.

В последние годы быстро развивается ориентирование среди инвалидов. Также появилось ориентирование среди детей дошкольного возраста. Для тех и других создаются специальные карты, обычно карты городских парков.

Стоит также упомянуть, что в настоящее время в национальной армии Финляндии личный состав обязан участвовать не менее чем в трех соревнованиях ежемесячно и летом, и зимой. Соревнования по спортивному ориентированию являются обязательными для офицеров запаса, полицейских, железнодорожников, спасателей и для работников многих других структур.

Список литературы

1. История ГТО [Электронный ресурс] – URL: <http://www.gto.ru/history>.
2. Ключникова Н.Н., Чернова Н.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Электронный ресурс] – URL: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/857/71857/49125>.
3. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс] – URL: <http://ru.wikipedia.org/>.