

4. организацию двигательной активности;
5. профилактику вредных привычек.

Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

Организация сна. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для взрослого человека необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7-8 ч. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Режим питания – количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приема пищи.

Организация двигательной активности. Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующего полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья студенчества через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества [1].

#### Список литературы

1. Чермушников В.О. Физическая культура в обеспечении здоровья студенческой молодежи / В.О. Чермушников, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по матер. междунар. заоч. науч.-практ. конф., Тамбов, 30 сент. 2013 г. В 34 ч. Ч. 10 / Консалтинговая компания Юком. – Тамбов, 2013. – С. 147-148.
2. Чернышева И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С. 97.

#### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (ИНВАЛИДОВ)

Татаренкова Д.В., Егорычева Е.В., Чернышева И.В.

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

Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Работа с людьми с ограниченными возможностями здоровья один из важнейших разделов социальной работы.

Инвалидность – это не только проблема личности, но государства и общества в целом. Эта категория граждан остро нуждается не только в социальной защите, но и в понимании их проблем со стороны окружающих людей [6]. Привлечь лиц с физическими ограничениями к занятиям физической культурой – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Физкультура и спорт являются важным направлением реабилитации инвалидов и их места в обществе. Ведь формирование здорового образа жизни зависит только от самого человека, его предпочтений и убеждений. Физкультура и спорт для лиц с инвалидностью являются одним из основных способов их физической, психической и социальной реабилитации [2].

Одним из главных компонентов, составляющих структуру реабилитации инвалидов являются активные занятия физической культурой и спортом. Это – желание и интерес каждого отдельного человека. Поэтому у лиц с ограниченными возможностями здоровья мотивация к физической деятельности должна стоять во главе физкультурно-оздоровительной работы. Муниципальные и региональные органы власти должны предпринимать усилия по развитию физической культуры и спорта в интересах инвалидов путем разработки эффективной программы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, число инвалидов составляет более 500 млн. человек. Задача медицины состоит не только в заботе об их здоровье, но и в восстановлении трудоспособности [1].

Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, возвращают людям чувство социальной защищенности и полезности. Развитие спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества.

Причины недостаточного развития физической культуры среди инвалидов:

- руководители спортивных организаций, политические деятели страны не до конца понимают важность решения этой проблемы;
- развитие физкультуры у инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных организаций;
- отсутствие содействующих сервисов для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, а так же профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой;
- низкая мотивация у самих инвалидов к занятиям физической культурой и спортом [4].

Важным фактором формирования мотивации у инвалидов к занятиям физической культурой и спортом является возможность быть полезным обществу. Люди с ограниченными возможностями хотят быть таковыми. Так как они чаще всего все свое время проводят дома, у них нет возможности общения, не могут найти друзей и товарищей. Активные физкультурные занятия, 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.

Целями реабилитации для инвалидов являются:

- нормализация психо-эмоционального состояния;
- восстановление бытовых навыков;
- нормализация (восстановление) двигательных функций, навыков;
- обучение (переобучение) новой профессии и возвращение инвалида в общество;
- трудоустройство по вновь приобретенной специальности.

Существуют этапы реабилитационного процесса:

- это восстановительное лечение;
- реабилитация;

– восстановление прежних отношений инвалида к окружающей действительности.

В последние годы спорт инвалидов приобрел значительную известность и популярность. Среди людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов наиболее популярным видам спорта являются армрестлинг, бадминтон, баскетбол, волейбол, дартс, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, настольный теннис, шахматы, футбол. Ежегодно на федеральном уровне проводится более 60 всероссийских массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий среди различных категорий инвалидов [5]. На мировом уровне проводятся чемпионаты Европы, мира, Паралимпийские игры и другие виды соревнований по различным видам спорта. Получение впечатлений, чувство азарта, борьбы, победы и улучшение состояния здоровья – все это является подвигающими мотивами к занятиям физическими упражнениями у инвалидов.

Почти все люди-инвалиды занимаются спортом, для того чтобы быть здоровым. Хотят быть активными и участвовать в соревнованиях. Ведь спорт для человека с ограниченными возможностями здоровья – это то, где можно добиться победы над собой и самоутвердиться. Именно спорт и даёт им надежду жить дальше. Жить, не опуская рук и смело двигаясь вперед, к новым результатам. Именно спорт помогает этим уникальным людям доказать всем, что и в инвалидной коляске может сидеть чемпион [3].

#### Список литературы

1. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – 95 с.
2. Интеграция инвалидов через спорт [Электронный ресурс] – URL: [http://aupam.narod.ru/pages/invasport/integr\\_inva\\_cherez\\_sport/oglavlenie.html](http://aupam.narod.ru/pages/invasport/integr_inva_cherez_sport/oglavlenie.html).
3. Паралимпиада в Сочи как порыв к жизни для людей с ограниченными возможностями / Л.А. Елисеева, Г.Д. Рыбалкин, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Молодёжь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : матер. 5-й регион. межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Сочи, 23-25 апр. 2014 г.) / Сочинский гос. ун-т. – Сочи, 2014. – С. 23-24.
4. Работа с инвалидами [Электронный ресурс] -[http://medinfo.social/fizioterapiya\\_879/xiv-reabilitatsiya-invalidov-36748.html](http://medinfo.social/fizioterapiya_879/xiv-reabilitatsiya-invalidov-36748.html)
5. Спорт инвалидов [Электронный ресурс] – URL: <http://paralife.narod.ru/invasport/sport-invalidov.htm>.
6. Ярская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие [Электронный ресурс] – URL: <http://cdo.ugues.ru/library/inclusive/new>.

### УТРЕННЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Фенев В.Э., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

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

Если кто-то еще сомневается, что утренняя гимнастика полезна для нашего здоровья, то наша статья для них. Утренняя гимнастика проводится в утреннее время лучше всего до завтрака и, по возможности, на свежем воздухе. Реакция организма на такую гимнастику – позитивна, особенно для нервной системы. Академик И.П. Павлов рассматривает сон, как процесс внутреннего торможения организма с понижением возбудимости центральной нервной системы. Во время сна двигательная деятельность затормаживается, мускулатура тела расслабляется, снижается обмен веществ и расход энергии. Просыпаясь, мы несколько заторможены, потому что наш организм еще продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется 2-3 часа для того, чтобы окончательно проснуться. Процесс умывания помогает взбодриться, позволяя послать импульсы к нервным центрам. Однако пол-

ное пробуждение невозможно без работы суставов и мышц. На это и направлена утренняя зарядка. Почему ее делают именно в утренние часы – тоже объясняется пользой для тела: в момент сна кровь в сосудах замедляется и начинает циркулировать гораздо медленнее, сердцебиение также снижает ритм. Заторможенность сказывается и на нервной системе, поэтому в момент пробуждения человек еще не готов к ожидающим его нагрузкам: у него понижены чувствительность, быстрота реакции, умственная и физическая деятельность. Утренняя гимнастика растормаживает нервную систему после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, повышает жизнедеятельность организма в целом [1].

Главная цель утренней гимнастики – поддержание оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к утренней гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в не стесняющей движений одежде, в проветренном чистом помещении или же на свежем воздухе. Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания – оно обязательно соотносится с выполняемым движением. Упражнения необходимо выполнять с определенной последовательностью, от простых и легких, к более сложным. Лучшая утренняя зарядка – это та, после которой чувствуется прилив сил и бодрости. Главной ошибкой при выполнении зарядки является чрезмерная нагрузка. Основная идея зарядки – поднять тонус организма. Лучший способ выявления меры нагрузки является собственное самочувствие: не должно присутствовать чувства утомления, усталости.

Утренняя гимнастика приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности: она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервы, способствует улучшению работы сердца и сосудов. Активизируя фактически весь организм, утренняя гимнастика существенно укрепляет здоровье. Фанаты утренней зарядки ссылаются на мнения диетологов о том, что за ночь организм уже поработал над сжиганием жира и, во время утренней разминки сразу начинают сжигаться углеводы, другими словами, занимаясь утром мы включаем метаболизм – это в свою очередь позволяет легче терять лишний вес.

Всего выделяют несколько видов утренней гимнастики:

1. Оздоровительная гимнастика. Предусматривает стандартный комплекс упражнений, подобных гимнастике на уроках физкультуры, физкульт-минутках на производстве и в учебных заведениях.

2. Гигиеническая гимнастика. Применяется с целью сохранения и улучшения здоровья, поддержания на должном уровне умственной и физической работоспособности, активности.

3. Образовательно-развивающая гимнастика. Она включает в себя еще несколько подпунктов, дающих бодрость и прилив сил.

Польза утренней зарядки очевидна: она может побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости. Если вы следуете режиму ежедневных утренних тренировок, то вас ожидает крепкий хороший сон. Поэтому даже раннее пробуждение не