

*Нам Д.Г. Роль оздоровительной и адаптивной физической культуры в жизни школьников  
// Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019.  
– №1 (январь). – АРТ 28-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796**

**Нам Денис Геннадьевич**  
студент 3 курса педагогического отделения  
*Научный руководитель:* Мхце Б.А., старший преподаватель  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»  
г. Ставрополь, Российская Федерация  
e-mail: [namdeni@yandex.ru](mailto:namdeni@yandex.ru)

**РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* В статье рассмотрены понятия оздоровительной и адаптивной физической культуры. Уделяется внимание актуальности данной проблемы в современном обществе, а также представлены некоторые методические указания для проведения занятий.

*Ключевые слова:* оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, школьники.

**Nam Denis**  
3rd year student, pedagogical department  
Supervisor: B. Mkhitse, senior lecturer  
GBOU VO "Stavropol State Pedagogical Institute"  
Stavropol, Russian Federation

## **THE ROLE OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF SCHOOLCHILDREN**

*Abstract:* The article discusses the concepts of recreational and adaptive physical culture. Attention is paid to the relevance of this problem in modern society, as well as some methodological guidelines for conducting classes.

**Keywords:** improving physical culture, adaptive physical culture, schoolchildren.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [1]. В условиях нашего времени школа должна выполнять не только образовательную функцию, но и функцию заботы о сохранении и укреплении здоровья детей.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации и экономический потенциал.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы в настоящее время у современных школьников прослеживается стойкая тенденция к ухудшению физического здоровья.

Динамические наблюдения за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, показывают, что уменьшается удельный вес здоровых обучающихся с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс. Снижается индекс здоровья.

Количество здоровых детей, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России снизилось в три раза [3]. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до семнадцати лет ежегодно увеличивается на 4-5 %.

Здоровыми можно назвать всего лишь 10% от общего количества обучающихся, остальные же, а это 90% школьников, имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом и нервном развитии [4].

В связи с этим приобретает актуальность такое понятие как люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), то есть это те, у кого имеются устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Развитие физического потенциала подрастающего поколения могло бы способствовать профилактике роста хронических заболеваний у школьников. Так как через школу проходит каждый и именно там, за исключением дома, большую часть времени проводят дети начиная со школьного возраста проблему сохранения и укрепления здоровья целесообразно решать именно в образовательных учреждениях, где на занятия физической культурой с 5 по 9 класс отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Поскольку все дети имеют разные группы здоровья стоит рассматривать разные виды физической культуры.

Одним из способов раскрытия физического потенциала детей и подростков является оздоровительная физическая культура (ОФК). Оздоровительная физическая культура — это комплекс физических упражнений, способствующих повышению физического состояния до безопасного уровня, а также гарантирующих стабильное здоровье [5]. ОФК

ориентирована на людей, не имеющих хронических заболеваний или иных серьезных проблем со здоровьем.

Оздоровительная физическая культура предполагает дозирование нагрузок во время занятий, обязательное соблюдение темпа и продолжительности упражнений. Главное внимание уделяется частоте пульса, так как она не должна превышать оптимальный уровень для возрастной категории человека.

Оздоровительная физкультура сочетает в себе наряду с физическими тренировками еще и сеансы закаливания, массажа, упражнения для правильного дыхания. Также тренировки по оздоровительной физической культуре должны содержать упражнения на развитие координации.

По мимо оздоровительной физической культуры, в условиях роста детской инвалидности, можно столкнуться с понятием адаптивной физической культуры (АФК) – это один из разделов физической культуры, направленный на работу с людьми, имеющими ограничения в состоянии здоровья [2].

Адаптивная физкультура отличается от ОФК не только тем, что рассчитана на людей другой группы здоровья, но и своим циклическим характером. То есть все упражнения собраны в цикл, из которого состоит тренировка. Иногда тренировка включает в себя неоднократное повторение цикла. Между тренировками должна выдерживаться пауза, во время которой нагрузка должна быть снижена. Продолжительность паузы зависит от интенсивности занятия.

Тренировки должны иметь разнообразный характер. Поскольку, такая форма физической культуры направлена воздействовать на организм в целом, поэтому упражнения должны быть подобраны разные.

Важно также эмоциональное состояние занимающегося. Для хорошего действенного результата необходима уверенность в достижении цели, а также отличное настроение.

В основном, адаптивную физическую культуру можно отнести к более медицинским методам. Поэтому и цели у нее разные, но все они направлены на оздоровление и восстановление организма.

В зависимости от целей занятия физической культурой выбираются и разные нагрузки.

Взять ходьбу и бег, ходьба относится к легкой нагрузке, бег, если его чередовать с ходьбой — к умеренной нагрузке. Если это непрерывный бег, то это уже сильная нагрузка. Легкая нагрузка рассчитана на повышение настроения и самочувствия. Умеренная нагрузка направлена на улучшение кровообращения, снижению давления. Сильная нагрузка применяется уже для конкретных медицинских целей.

Но естественно, для любых занятий физической культуры даже с сильными нагрузками неприемлемо переутомление. Заниматься для результата нужно регулярно от полу до полутора часа в день, не более трех раз в неделю. Продолжительность тренировки и выбор нагрузки подбираются исходя из физических показателей здоровья человека.

В зависимости от возможностей здоровья и физических способностей ребенка стоит выбирать и вид физической культуры (оздоровительная или адаптивная).

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод что занятия физической культурой имеют большую роль для школьников любой группы здоровья, а также, что проблема физического воспитания детей и подростков является актуальной в настоящее время и требует большого внимания.

**Список использованной литературы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Чехонацкая А. В., Чехонацкая К. В. Адаптивная физическая культура, как способ социализации подростков с отклонениями в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы VII Региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. (Ессентуки). – Ставрополь, 2018. – С. 290 – 292.
3. <http://niigd.ru/obuchenie.html> (дата обращения: 15. 12. 2018).
4. [http://www.libma.ru/medicina/obshaja\\_gigiena\\_konspekt\\_lekcii/p14.php](http://www.libma.ru/medicina/obshaja_gigiena_konspekt_lekcii/p14.php) (дата обращения: 10. 11. 2018).
5. <https://poznayka.org/s76315t1.html> (дата обращения: 15. 12. 2018).

***Дата поступления в редакцию: 09.01.2019 г.***

***Опубликовано: 16.01.2019 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019***

***© Нам Д.Г., 2019***