

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/361441>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИНВАЛИДОВ 5

1.1. Роль и значение физической культуры в жизни инвалидов 5

1.2. Основные виды и общие задачи адаптивной физической культуры 8

ГЛАВА 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ 12

2.1. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей 12

2.2. Роль лечебно-оздоровительной физической культуры в реабилитации инвалидов 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 26

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: 28

Состояние человека с ограниченными возможностями приводит к стойким изменениям в организме, появлению физических, социальных и психологических препятствий на пути к достижению достойного и качественного уровня жизни.

Современные тенденции гармонизация социального отношения к людям с ограниченными возможностями высветила растущую важность практики социальной реабилитации. Одним из основных направлений деятельности является физическое воспитание и спорт.

Участие инвалидов в занятиях физической культурой и спортом является не только средством лечения и реабилитации, но и важнейшим условием повышения самооценки, самоутверждения как потенциально полезного члена общества и обеспечения достойного уровня и качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Важность физической культуры и спорта в жизни человека с ограниченными возможностями:

терапевтическая ценность: занятия физической культурой и оздоровительным спортом - это естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в дополнение к обычным методам физической реабилитации. Трудно переоценить их важность для восстановления сил, умения координировать свои действия, развития скорости и выносливости;

психологическое значение спорта как досуга: человек с ограниченными возможностями должен рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление сил, но и как источник радости. У спорта есть одно существенное преимущество перед формальными упражнениями - это фактор отдыха.

Объект исследования - адаптивная физическая культура

Предмет исследования - адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов

Цель исследования - раскрыть особенности адаптивной физической культуры и здорового образа жизни инвалидов

Задачи исследования:

- раскрыть роль и значение физической культуры в жизни инвалидов
- рассмотреть основные виды и общие задачи адаптивной физической культуры
- раскрыть здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей
- рассмотреть роль лечебно-оздоровительной физической культуры в реабилитации инвалидов

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИНВАЛИДОВ

1.1. Роль и значение физической культуры в жизни инвалидов

До сих пор в России нет единого термина для людей с физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья. В средствах массовой информации и в специальной литературе параллельно используются разные понятия: инвалид; инвалид; лицо с ограниченной правоспособностью; лицо с особыми потребностями; лицо с пороками развития; инвалид, ребенок-инвалид; инвалид с рождения; приобретенная инвалидность.

Первое официальное определение термина "инвалид" дано в декларации о правах инвалидов: инвалид-это любой человек, который не может полностью или частично удовлетворить свои потребности в нормальной и/или социальной жизни из-за приобретенной инвалидности (от рождения или нет) его физических или умственных способностей. [1]

Инвалидность - это инвалидность, вызванная физическими, умственными, сенсорными, социальными, культурными, законодательными и социальными факторами, а также неспособностью участвовать в жизни семьи и на тех же условиях, что и другие члены общества.

Инвалид - это лицо, имеющее расстройство здоровья со стойким расстройством функций организма в результате заболеваний, травм или дефектов, приводящих к ограничению жизнедеятельности и требующих социальной защиты.

В работах Л. И. Акатова определяется как "инвалид" - лицо, имеющее расстройство здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, ведущими к ограничению жизнедеятельности и нуждающееся в социальной защите.

При определении ограничения жизнедеятельности учитывается полная или частичная утрата способности или способности осуществлять уход за собой, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, учиться и работать.

Одним из средств вовлечение инвалидов в активную общественную и трудовую жизнь и создание благоприятных условий для их физической, психологической и социальной реабилитации-это физическая и спортивная деятельность.

Среди наиболее распространенных ограничений люди с ограниченными возможностями имеют возможность передвигаться. В связи с патологией опорно-двигательного аппарата и других органов и систем возникает дефицит двигательной активности, что приводит к так называемому гипокинетическому заболеванию.

В его основе лежат гипокинезия и гиподинамия, их кумулятивный эффект. Гиподинамия означает абсолютное и относительное уменьшение объема и интенсивности двигательной активности человека, которое сопровождается небольшими мышечными усилиями.

Гипокинезия характеризуется низким уровнем энергетических затрат на мышечную работу, локальным характером мышечной работы, длительной фиксацией вынужденной позы, упрощением и обеднением координационной деятельности.

Кумулятивный эффект гиподинамии и гипокинезии приводит к негативным последствиям, которые проявляются в следующем: трофические и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, его нервно-мышечного и костного компонентов; снижение мышечного тонуса, нарушение стабильности и надежности координации двигательных актов; патологические состояния.[2]

Гиподинамия и гипокинезия являются причиной не только снижения функциональных возможностей организма и сокращения продолжительности трудовой жизни, но и влияют на продолжительность жизни. Учитывая описанные обстоятельства, профилактика гиподинамического заболевания, особенно у людей с ограниченными возможностями, приобретает особое значение.

Среди ряда факторов одно из ведущих мест занимает адаптивное физическое воспитание благодаря влиянию физических упражнений не только на опорно-двигательный аппарат, но и на психологическое состояние людей с ограниченными возможностями. Физическое воспитание и спорт рассматриваются как средство физической, психологической и социальной реабилитации.

Адаптивная физическая культура-это комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости их личного вклада в развитие физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) занимает особое место в структуре реабилитационно-

коррекционных мероприятий, поскольку специфика ее действия влияет не только на физическое и психическое состояние человека, но и на расширение его социального опыта.

Создание оптимальных условий для жизни людей, нуждающихся в восстановлении утраченного контакта с окружающей средой, коррекции и последующей психолого-педагогической реабилитации, трудовой адаптации и интеграции в общество, относится к приоритетам государства. Проблема сохранения возможностей мобильности для неполноценных людей является актуальной в физической культуре и спорте. [3]

Обученный спортсмен-инвалид становится образцом для подражания для других людей с ограниченными возможностями.[17]

Национальная доктрина физического воспитания и спорта в стратегии развития физического воспитания и спорта для всех является приоритетной, что подразумевает воспитание национальных традиций, приверженность подвижным оздоровительным занятиям как важной составляющей здорового образа жизни, а также популяризацию здорового образа жизни.

Цель состоит в том, чтобы превратить человека из пассивного наблюдателя и наблюдателя в лучших условиях в активного участника спортивного движения, разработав стратегию спортивной медицины, социальной, психологической и физической реабилитации с самых ранних стадий заболевания или травмы. Социальная и физическая реабилитация людей с ограниченными возможностями, возникшая на стыке и взаимодействии медицины, биологии, физической культуры, педагогики, психологии и социологии, все больше утверждается как неотъемлемое средство сохранения и поддержания здоровья, восстанавливать утраченные функции организма при различных патологических состояниях.

Неразвитость физического воспитания и спорта людей с ограниченными возможностями в нашей стране обусловлена рядом причин: отсутствием концептуального подхода, нехваткой специализированных спортивных сооружений и оборудования, недостаточной подготовкой профессиональных организаторов и тренеров для людей с ограниченными возможностями, низкой мотивацией люди с ограниченными возможностями для самосовершенствования,

1.2 Основные виды и общие задачи адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура (АФК) - это вид общей физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Основная цель АФК - максимально возможное развитие жизнеспособности человека со стабильными отклонениями в состоянии здоровья, обеспечение оптимального функционирования его телесно-двигательных особенностей и духовных сил, оставленных природой и имеющихся (оставшихся в процессе жизни), их гармонизация для максимальной самореализации

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2021. - 400 с.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2020. - 461 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2020. - 336 с.
4. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - М.: Флинта, 2022. - 144 с.
5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2020. - 424 с.
6. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2021. - 320 с.
7. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2021. - 320 с.
8. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 568 с.
9. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 528 с.
10. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2017. - 304 с.
- 11.Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, 2019. - 224 с.
12. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2021. - 552 с
13. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2019. - 208 с.
14. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: СПб.

[и др.] : Питер, 2021. - 224 с.

15. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2022. - 256 с.
16. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2020. - 144 с.
17. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2019. - 176 с.
18. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Академия, 2019. - 256 с.
19. Науменко Ю.В. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни школьников. Образование личности. №3. 2019. С. 18-23.
20. Нежкина Н.Н., Иванова Е.В., Киселёва Н. В. Нормативно-правовое обеспечение здоровьесформирующей деятельности в школе // Народное образование. №2. 2020. С. 27-32.
21. Нестеров Ю.В., Гаврилова М.А. Об эффективности методики валеологического воспитания на уроках биологии // Гуманитарные исследования. №4. 2021. С. 305-310.
22. Ожева Е.Н., Мирная Л.В. Программа "здоровый образ жизни" // Инновационные проекты и программы в образовании. №4. 2019. С. 58-62.
23. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2021. - 732 с.
24. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Решение, 2019. - 449 с.
25. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2020. - 232 с.
26. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.
27. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: ПО России, 2020. - 416 с.
28. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. №17-2. 2021.С. 196-197.
29. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 826 с.
30. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2020. - 272 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/361441>