

Здесь нужно понимать следующее. Что бы от еды была максимальная польза, мы должны каждый день есть мраморную говядину, только натуральные и дорогие сыры, кушать рыбу, такую как дорадо или тунец. Конечно, не каждый может себе это позволить. Тем более, что во всех продуктах есть вторичные вещества и элементы, которые не «идут в мышцы». Плюс ко всему этому еще нужно найти время, что бы все это приготовить. Гораздо выгоднее для своего кошелька будет не покупать все это, а купить добавку. А питаться так, как питались и раньше. Но все-таки желательно убрать из своего рациона вредную еду: дешевые соусы, фаст-фуд, шоколадные батончики, чипсы и так далее. Так как все это не пойдет нам на пользу.

Библиографический список:

1. «Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы»/ Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 14 апреля 2006 г., 276 с.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка: Знать и уметь»: учебное пособие/ Ю.И.Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).
3. Шипилина И.А., Самохин И.В. «Фитнес-спорт»/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
4. Макарова Г.А., Локтев С.А. «Медицинский справочник тренера» [Текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-ое изд., стереот. – М. : Советский спорт, 2006. – 587 с. : ил.
5. Интернет ресурсы: «Wikipedia», «Спорт-добавки.рф», «Tiensmed.ru»

Селитреникова Т.А.

Тамбовский государственный университет
имени Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Россия

**ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ (КОРРЕКЦИОННОМ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся об-

щепедагогических принципов физического воспитания применительно к детям, имеющим различного рода патологию, а также общеметодические и специфические принципы физической культуры школьника.

Ключевые слова: школьники с особыми образовательными потребностями, комплексный контроль, система управления.

В контексте целостного образовательного процесса выделяют две наиболее значимые группы общепедагогических принципов: организации педагогического процесса; руководства деятельностью обучаемых.

К первой группе относят: принцип связи процесса обучения с жизнью и производственной практикой; научности; наглядности; последовательности и систематичности; ориентированности на формирование в единстве знаний, умений, сознания и поведения; эстетизации обучения и воспитания. Вторая группа должна включать: развитие инициативы и самостоятельности учащихся; активность школьников в целостном педагогическом процессе; согласованность требований школы, семьи и социума; доступность и индивидуализацию (учет возрастных и функциональных особенностей организма); действенность результатов образования, воспитания и развития.

Основополагающей базой формирования представления о принципах контроля процесса адаптивного физического воспитания является систематизация общих, общеметодических и специфических принципов физической культуры школьника. Можно выделить три основные группы принципов физического воспитания в целом:

- общие социальные принципы – представляют собой требования со стороны государства и общества, предъявляемые к процессу физического воспитания ребенка и его желательному результату;
- общеметодические принципы – выражают положения, которые определяют общую методику процесса физического воспитания;
- специфические принципы – отражают некоторые особенные закономерности физической культуры.

Однако для целостного грамотного построения образовательного процесса в специальном (коррекционном) учебном заведении необходимо опираться не только на общепедагогические принципы и руководить деятельностью непосредственно обучаемых, но также уделять внимание общей организации адаптивного физического воспитания в школе-интернате. Для целостного и эффективного управления процессом адаптивного физического воспитания школьников с особыми образовательными потребностями необходимо разрабатывать и грамотно использовать принципы комплексного контроля. При их разработке целесообразно опираться на общие принципы контроля качества образования. Однако они нуждаются в качественном дополнении и конкретизации.

Так, например, общий принцип соответствия методов контроля

требованиям. Должен обязательно учитывать способность того или иного школьника к выполнению поставленных перед ним задач. Имея одинаковый основной диагноз, учащиеся находятся также в зависимости от дополнительных заболеваний. Поэтому в процессе контролирующих мероприятий они по-разному могут выполнить одинаковые задания. Значит, кроме принципа «соответствия требованиям» применение того или иного метода комплексного контроля должно опираться и на принцип «адресной направленности».

Основополагающим принципом контроля образовательного процесса по физической культуре считаем его «комплексность». Она обеспечивает всесторонний анализ учебного процесса по предмету «Физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении. Этот принцип имеет направленность на обобщение всех полученных в процессе контроля результатов, что позволяет скорректировать необходимые на взгляд исследователя или администрации образовательного учреждения стороны учебного процесса.

Немаловажное значение в системе комплексного контроля имеет соблюдение принципа «непрерывности», которое обеспечивает получение полной взаимосвязанной информации об улучшении или ухудшении качества образования по физической культуре.

Соблюдение перечисленных принципов в системе комплексного контроля адаптивного физического воспитания в совокупности позволяет получить с одной стороны детализированную, а с другой полную обобщенную картину состояния образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в одном отдельно взятом учебном заведении или группе школ-интернатов конкретной направленности.

Библиографический список:

1. Селитреникова, Т.А. Комплексный контроль адаптивного физического воспитания школьников [Текст] / Т.А. Селитреникова. — LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG, 2012. — 292 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: «Академия», 2003. — 480 с.