

Преодоление этой проблемы, когда каждый педагог в коллективе будет осознанно относиться к своему самообразованию, помогло бы довести созданную систему повышения профессиональной компетентности до совершенного уровня и сделать ее результативной. Работа по индивидуальному плану каждого педагога в системе позволила бы перейти на новый уровень дополнительного профессионального образования с учетом потребности каждого. А это, в свою очередь, позволило бы отстроить систему решения педагогических проблем для каждого педагога.

На этой основе возможна разработка программы поэтапного повышения дополнительного профессионального образования педагогов и руководящих работников с учетом их возможностей, потребностей и уровнем профессиональной компетентности.

Новикова Е.Д.

Адаптивная физическая культура специальный курс физического воспитания в образовательном процессе для детей с ограниченными возможностями.

Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабого физического развития учащихся. Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Число учащихся с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой составляет от 1% до 10 – 15% от количества учащихся в группе. Выявлены основные заболевания у учащихся, имеющих специальную медицинскую группу:

- хронический пиелонефрит;
- гастродуоденит;
- гипертония;
- детский церебральный паралич;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- нефроптоз (подвижность почек).

Мониторинг числа учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе показывает, что в 2003 году к этой группе было 2637 человек (7,7 %); в 2007 – 2741 человек (8,2 %). В связи с увеличением количества учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает значение адаптивной физической культуры. Задача руководителя физ. воспитания состоит в привлечении к физической деятельности инвалидов, способствуя максимально возможному развитию их жизнеспособности и самореализации в качестве значимых членов общества, т.к. именно адаптивная физическая культура способствует оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности учащихся с отклонениями состояния здоровья.

Обязательными составляющими программы по адаптивной физической культуре являются:

- двигательная активность;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика.

К вспомогательным составляющим относят индивидуальное оздоровление, выбор которого зависит от имеющегося заболевания к обучающегося. Оптимальными формами привлечения учащихся к освоению занятий адаптивной физической культуры являются:

- практическая реализация под руководством преподавателя личностно-ориентированных подходов для индивидуального оздоровления;
- занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера (например, пешне и лыжные прогулки).

Используемые средства и формы адаптивной физической культуры способствуют оздоровлению учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, что проявляется в уве-

личении двигательной активности, улучшении самочувствия и настроения. При всех перечисленных ранее положительных тенденциях каждый педагог по физической культуре в профессиональных училищах сталкиваются с трудностями при организации работы, совмещающей группы здоровья – *основная, подготовительная и спецгруппы*, а также степень физической подготовленности у учащихся.

Поэтому, для успешных результатов работы необходимо создать комфортные условия для занятий – наличие спортивного инвентаря, использование различных видов двигательной деятельности, сделать занятия в специальной медицинской группе направлены на достижение следующих целей:

1. Проведение работы по формированию устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни;

2. Реабилитация соматического здоровья обучающихся;

3. Проведение учебных занятий с использованием базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных особенностях и резервных возможностях организма (из истории болезни).

Реализация поставленных целей решается руководителем физического воспитания через следующие задачи:

1. Проведение оздоровительной работы при использовании закаливающих процедур, коррекционных упражнений для организации двигательной активности;

2. Обучение участников образовательного процесса методикам самокоррекции, самоконтроля, саморазвития индивидуальных резервных возможностей организма;

3. Формирование ценностей и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности.

Для выполнения целей и задач используются следующие виды двигательной активности:

- ходьба;
- плавание (акваэробика);
- прогулки на лыжах;
- аэробика.

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное правило – правильное дыхание, т.к. во время занятий аэробика увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом благодаря чему продуктивно протекают восстановительные процессы.

Практика показывает, что при занятиях на воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания, а значит, нагрузка на суставы и вес, которые они несут при занятиях на суше значительно снижаются. При выполнении прыжков в воде удары при приземлении, которыми подвергаются суставы, смягчаются. Значит, в воде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений, а это очень важно для детей физически ослабленных.

Таким образом, все ранее перечисленные виды направлены на учащение дыхания, активизацию работы различных мышц, которые можно объединить под названием «аэробные упражнения», показанных учащимся, которые относятся к специальной медицинской группе.

Поставленные цели и задачи будут содействовать пропаганде здорового образа жизни среди подростков, укреплению соматического и психологического здоровья, способствовать повышению образованности и культуре обучающихся, реабилитации учащихся, имеющих отклонения в здоровье для самореализации в различных сферах деятельности.