

взаимозаменяемость форм рекреации; сокращение до минимума пассивного отдыха. Было установлено, что вариант режима, использованный в обследованных учреждениях, в основном соответствует гигиеническим требованиям. В режиме не было сокращения компонентов, обеспечивающих восстановление (сон, дневной сон), присутствовали достаточная длительность пребывания на открытом воздухе, досуговые и закаливающие мероприятия. Распределение нагрузки в основном соответствовало физиологическим суточным колебаниям - максимальная нагрузка была в первую половину дня с использованием морских купаний и солнечных ванн, а развлекательные мероприятия с физической нагрузкой проводили в вечернее время. Возможность свободного выбора способствовала снижению нагрузки и достижению позитивного влияния на психику. Учет интенсивности природных факторов также позволяет оценить режим дня как рациональный. Как недостатки следует отметить превышение времени на прием пищи и несогласованность факторов досуга.

Литература

1. Платонова А.Г. Организация учебной деятельности на современном этапе и её влияние на организм детей // Медичні перспективи - № 3 – 2012 – С. 141-146.
2. Платонова А.Г., Подригало Л.В., Сокол К.М. Обоснование применения двигательной активности детей как критерия эффективности оздоровления и рекреации // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 72-77.
3. Организация оздоровления школьников, подвергшихся радиационному воздействию, в летних лагерях санаторного типа: Методические рекомендации / Беседина А.А., Коренев Н.М., Подригало Л.В. и др. Харьков, 1993. 16 с.
4. Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей /Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г. Москва: Медицина, 1986. 496 с.
5. Славин М.Б. Методы системного анализа в медицинских исследованиях. Москва: Медицина, 1989. 304 с.

Подоксенова О., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ РАБОТУ С ИНВАЛИДАМИ

Аннотация. В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует це-

льный ряд факторов. Среди них наиболее серьезными является неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также такие факторы, как стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия. Клинические наблюдения и практический опыт отечественных врачей и дефектологов показывают, что ученики школы VIII вида особенно нуждаются в повышении двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, учебная дисциплина, физкультурно - оздоровительные программы.

Podoksenova O., Hanevskaya G.V.

Russian state professional pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE LATEST TECHNOLOGY EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION, INCLUDING WORK WITH THE DISABLED

Abstract. In recent years, Russia has experienced negative trends in children's health. Deterioration of health of the child population is fueled by a number of factors . Among the most serious is the adverse economic , environmental conditions, as well as factors such as the stress of everyday life of pupils , increasing the number of sociopathic families , drug aggression . Clinical observations and practical experience of local physicians and pathologists indicate that students of the school type VIII in particular need of increased motor activity.

Keywords: physical culture, academic discipline, sports - wellness programs.

Специфика образовательной области «Физическая культура» заключается в том, что она выступает не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития духовных и физических сил и способностей личности.

Достижение этой цели может быть обеспечено через занятия различными видами физических упражнений, качественно различающимися по своему содержанию. Другими словами, достижение цели преподавания предмета «физическая культура» принципиально возможно, в отличие от математики, при существенных различиях в его содержании.

С другой стороны, психологи утверждают, что каждая личность характеризуется уникальной неповторимостью и индивидуальностью в отношении склонностей и задатков, имеющих преимущественно генетическую природу. Одним из важнейших психологических условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности называется соответствие его содержания индивидуальному своеобразию склонностей и задатков развивающейся личности.

Реализация этого условия при определении содержания в образовательной области «физическая культура» выступает основной психологиче-

ской предпосылкой успешного решения задачи формирования у каждой личности интереса к занятиям физическими упражнениями, наиболее полно отвечающими их природе.

С возрастом наблюдается осознание и дифференциация интересов во взаимодействии с соответствующей дифференциацией структуры двигательных способностей.

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются через занятия современными физкультурно-оздоровительными системами: ритмической гимнастикой, аэробикой, атлетической гимнастикой.

Таким образом, предоставление учащимся свободы выбора вида физических упражнений, с одной стороны, является фактором возникновения и развития интереса к занятиям физической культурой. С другой стороны, систематические занятия избранными видами физических упражнений, при существующих между ними существенных различиях, приводят к достижению одной и той же, общей для всех занимающихся цели: формированию физической культуры личности.

Вооружение учащихся знаниями и умениями, связанными с эмоционально привлекательными для них видами физических упражнений, создаст определенные психолого-педагогические условия для формирования положительного эмоционально-ценностного отношения к избранному виду физических упражнений.

В свою очередь, формирование этого отношения позволит учащимся перейти от пассивной позиции в обучении к действенной позиции активного субъекта физкультурно-спортивной деятельности, к стремлению творчески использовать приобретаемые знания, умения и навыки для достижения личностно-значимых целей. Другими словами, конечным результатом усвоения содержания образовательной области «физическая культура» выступит опыт творческого использования избранного вида физических упражнений для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, можно говорить о новом направлении инновационных преобразования в системе воспитания спортивных резервов, реализация которого существенно расширяет возможности повышения качества многолетней спортивной подготовки, обеспечивает формирование нового поколения спортивной элиты, обладающего существенно большими возможностями для спортивного совершенствования, чем его предшественники.

В итоге можно определить следующие организационно-методические принципы инновационного преобразования процесса физического воспитания:

- принцип создания наибольших возможностей для освоения каждым школьником и школьницей ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

- принцип обязательности использования технологией спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки при организации физической и спортивной подготовки учащихся, их физкультурного и спортивного воспитания;

- принцип объединения в учебно-тренировочные группы, занимающиеся за рамками академического расписания, учащихся относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

Процесс физического воспитания инвалидов может состоять из трех ступеней, характеризующих состояние двигательной сферы этих лиц. Каждая из ступеней представляет собой определенной качественный уровень двигательных возможностей инвалидов в возрастном аспекте: А) низкий уровень, б) средний уровень, в) высокий уровень.

Этот процесс может включать в себя четыре взаимосвязанных раздела: 1) знания 2) умения, 3) требования к двигательному режиму, 4) виды испытаний и нормы. Раздел знаний состоит из четырех тем:

- 1) Физическая культура - важнейший составной компонент жизнедеятельности человека;

- 2) Физическая культура как одно из основных средств коррекции двигательной сферы инвалидов;

- 3) Место физической культуры и спорта в решении проблемы социальной, бытовой и профессиональной реабилитации;

- 4) Сознательное активное отношение инвалидов к физическому воспитанию – фактор, определяющий успех реабилитационных мероприятий.

Раздел умений предусматривает:

Умение применять физические упражнения для коррекции двигательной сферы с целью обеспечения возможности бытовой и трудовой деятельности;

Владение практическими навыками применения различных средств и форм физической культуры в режиме учебы, труда и отдыха;

Особенность применения гигиенических и закаляющих процедур, средств самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел требований к двигательному режиму определяет минимальный недельный объем физических упражнений, который рекомендуется выполнять при подготовке к выполнению норм и обеспечит достижение физического совершенства по уровням качественных групп.

Раздел видов испытаний и норм состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить разностороннее развитие физических качеств инвалидов и степень овладения ими прикладными бытовыми и трудовыми навыками, а также из нормативов, с помощью которых оценивается фонд жизненно важных двигательных навыков и умений, уровень развития физических качеств инвалида (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) в соответствии с его возрастом, полом, уровнем и степенью поражения позвоночника и спинного мозга.

Литература

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
- 2) Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М.: Сов.спорт, 1989. – 32 с.
- 3) Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.

Подригало Л.В., Ажиппо А.Ю.

Харьковская государственная академия физической культуры,
Харьков, Украина

ОБОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОРА СБЕРЕЖЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Ухудшение здоровья детского населения обуславливает необходимость разработки и внедрения здоровьесберегающих программ. Важное место в них занимают вопросы пищевого поведения, как составной части образа жизни человека. Обоснованы гигиенические принципы исследования пищевого поведения детей, подростков и молодежи, предложена методология его оценки, пригодная для мониторинга здоровья.

Ключевые слова: школьники, здоровьесбережение, пищевое поведение.