

**ПРИРОДОСООБРАЗНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ И ФИЗИЧЕСКАЯ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРОБЛЕМНЫХ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ В ЦЕЛЯХ  
АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ**

В настоящее время любое образовательное учреждение озабочено здоровьем своих учащихся. Оно во многом определяется проблемным состоянием их физического здоровья. В зависимости от него одни нуждаются в природосообразном физическом развитии, другие – в физической реабилитации. Нами предпринята попытка решения двух этих задач с помощью систем специальных занятий.

Известно, что одной из ключевых причин плохого здоровья является гиподинамия. Она препятствует развитию заложенных природой возможностей человека. Для преодоления ее влияния необходимы нормы двигательной активности. Попытки установить такие нормы предпринимались неоднократно. Так НИИ физиологии детей и подростков РАО рекомендует для школьников ежедневный двухчасовой объём двигательной активности. Международный совет физического воспитания и спорта в 1986 году предлагал ежедневную продолжительность занятий физическими упражнениями в школе от 1/6 до 1/3 общего учебного времени. В большинстве развитых стран предусматривается, как правило, не более 3-4 обязательных занятий физической подготовкой в неделю.

Мне было интересно определить, как влияют систематические занятия физической культуры на организм юношей. Для этого сравнивалось воздействие разных режимов тренировок 1-2-3 раза в неделю общей продолжительностью 2-4-6 часов в неделю.

Выбор атлетической гимнастики для этих целей обусловлен тем, что этот вид физической деятельности полезен при любом образе жизни и занятиях любым видом спорта. Природосообразность атлетической гимнастики объясняется тем, что мышцы человека составляют 45-50% веса его тела. Очевидна важность их состояния для здоровья человека.

Индивидуально приемлемое развитие физического потенциала объясняется методикой проведения занятий, когда каждый подросток, выполняя определённую работу, выбирает для себя нагрузку, исходя из личных максимальных возможностей.

В результате выяснилось, что эффективность трехразовых двухчасовых занятий в неделю в два раза, а в некоторых показателях и более (подтягивание), выше, чем при занятиях два раза в неделю по два часа. А занятия один раз в неделю оказывают тонизирующее влияние на мышцы, практически не развивая их. Эти выводы были использованы при разработке специальной программы физического воспитания в нашем лицее.

В 2004 году в наш лицей поступили выпускники Муниципальной специальной (коррекционной) общеобразовательной школы 8-го вида - учащиеся

с нарушением интеллекта. Численность таких детей растет. Поэтому потребовалось организовать с ними специальные занятия, направленные на физическую реабилитацию. При этом учитывалось, что успехи в этой реабилитации положительно влияют и на преодоление отставания в развитии интеллекта.

Физическая реабилитация - составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки. Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический образовательный процесс.

В процессе физической реабилитации важно соблюдать следующие педагогические принципы: **индивидуальный подход, постепенность, систематичность, системность и умеренность воздействия, наглядность, новизна и разнообразие.**

Для оценки развития физических способностей детей проводились контрольные испытания по пяти показателям. Результаты этих испытаний и анализ дневников учащихся показал значительное (более чем на 150-200%) - повышение работоспособности у юношей.

Влияние физической реабилитации на физиологию организма исследовалось также в заводской поликлинике методом новых медицинских эниотехнологий. В результате улучшения физических качеств, команда детей – выпускников школы 8-го вида заняла пятое место из 12 команд на традиционных соревнованиях по интеллектуально-силовому многоборью. Один участник соревнований стал призёром в личном зачёте.

Таким образом, нам удалось опробовать перспективные подходы к развитию здоровья учащихся в условиях профессионального лица.

*С.М. Галева,  
г. Екатеринбург*

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРЕДМЕТНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА УРОКАХ СПЕЦИДИСЦИПЛИН

Образование в любом обществе работает не только на настоящее, но и на будущее. Сегодня высвечивается важная миссия российского образования способствовать социальной стабилизации и прогрессу, восстановлению и развитию культурного и кадрового потенциала страны, ориентация на развитие потребностей человека быть значимым, успешным, востребованным в обществе.