урбанизации жизни и работы на предприятии, а также явились естественной профилактикой простудных и общих заболеваний.

Так, анализ ответов 55 работников предприятия показал, что в туристских походах и после них у большинства опрошенных (93%) отмечалось хорошее самочувствие, отсутствие усталости, хороший аппетит, у небольшой части – отличное самочувствие. Также наблюдение за работниками предприятия, участвующими в эксперименте, показало, что ежедневные 2-х часовые прогулки по «тропе здоровья» на свежем воздухе также положительно влияют на состояние их самочувствия. А специальный опрос позволил выяснить, что большинство участников эксперимента (85%) после туристско-рекреационных мероприятий затрачивали меньше времени на приготовление домашних дел и по ночам отлично спали (в контрольной группе только 55% опрошенных дали положительный ответ на этот вопрос).

Далее, нами установлено, что с увеличением уровня физической работоспособности у работающих обоего пола наблюдалось снижение числа случаев простудных заболеваний, занимающих первое место при трудопотерях с ВУТ на предприятии (38,8%), сокращение длительности одного заболевания и увеличение количества людей не болевших в течение года. Кроме того, динамический контроль за весоростовым соотношением и субъективной самооценкой женщин, занимавшихся физической культурой по модульному методу с использованием средств рекреационного туризма, выявил значительное улучшение внутреннего психологического состояния обследуемых и нормализацию массы тела, т.к. средние значения этих функциональных показателей явно улучшились в течение года. (Количество набранных баллов при тестировании по методике «САН» достоверно снизилось на 21,24 балла, а достоверное уменьшение ВРИ составило 0,89 кг/м³).

ЛИТЕРАТУРА

1. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и специальности 022300 – Физическая культура и спорт / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 361 с.

Контактная информация: vsemirekoff@yandex.ru

УДК 378

ИННОВАЦИОННЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАБОТАЮЩИХ С КОНТИНГЕНТОМ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Александр Сергеевич Сидоров, доцент,
Светлана Викторовна Чепик, аспирант,
Подольский социально-спортивный институт (ПССИ)*

Аннотация

Классно-урочная форма занятий с учащимися с ограниченными возможностями здоровья и отнесёнными к специальным медицинским группам, связана с реализацией программ адаптивной физической культуры и основана на индивидуально-дифференцированном планировании. Предлагаемые разделы образования (модули) для включения в программы повышения квалификации ориентированы на учителей физической культуры не имеющих специальной подготовки, для повышения качества планирования и реализации программ адаптивной физической культуры, осуществляемых совместно с медицинским персоналом школы.

Школьные занятия проводятся с учётом состояния здоровья, характера нарушений функций организма, которые фиксируются на основании диагноза заболеваний и данных о физической подготовленности школьника.

Ключевые слова: учащиеся с ограниченными возможностями здоровья; миофасциальная

диагностика учащихся; модули профессионального образования; программа адаптивной физической культуры; индивидуально-дифференцированное планирование.

INNOVATION SECTIONS OF THE PROFESSIONAL EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE TEACHERS, WORKING WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

*Aleksandr Sergeyevich Sidorov, the senior lecturer,
Svetlana Viktorovna Chepik, the post-graduate student,
Podolsk Social-Sports Institute*

Annotation

The class-fixed form of work with handicapped pupils and pupils carried to special medical groups, is connected with realization of programs of adaptive physical training and based on the individually differentiated planning. Suggested sections of education (modules) for inclusion in programs of improvement of professional skills are focused on physical culture teachers not having special preparation, for improvement of quality of planning and realization of programs of the adaptive physical training, which is carried out together with medical staff of the school.

School classes are given taking into account the state of health, character of infringements of functions of an organism, which are fixed based on the diagnosis of diseases and the physical fitness of school-children.

Keywords: handicapped pupils, myofascial diagnostics of pupils, professional education modules, the program of adaptive physical culture, individually differentiated planning.

По данным Минздравсоцразвития России, лишь незначительная часть выпускников школ сегодня являются практически здоровыми; 80% школьников хронически больны, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Болезни костно-мышечной системы у детей относятся к наиболее распространенным нарушениям здоровья среди школьников. Частота встречаемости этой патологии колеблется в пределах 7,4÷54%, причем в процессе обучения в школе распространенность только сколиозов среди учащихся возрастает в 3,5-4 раза (доклад Министерства здравоохранения и социального развития РФ о состоянии здоровья по данным Всероссийской диспансеризации 2002 г., М. 2003). Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% современных школьников. Быстрыми темпами ухудшается здоровье школьников. За последние десять лет количество здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3% до 6,3%, т. е. более, чем в 3 раза. Увеличилось количество девушек с хроническими заболеваниями (с 40% до 75%) [1-6].

Показатели физического здоровья учащихся общеобразовательных школ города Подольска и Подольского района не исключение, разве что в структуре их заболеваемости есть некоторые различия: преобладает патология органов зрения, заболевания центральной нервной системы, аллергические и эндокринные заболевания, желудочно-кишечная патология, костно-мышечная патология и сколиоз, терапевтические заболевания. В состав специальных групп школ города Подольска и Подольского района входит более 2% школьников от всего состава учащихся (без учёта специальных общеобразовательных школ для детей с тяжёлыми нарушениями речи и ЦНС).

Низкое качество школьных занятий с учащимися, отнесёнными к специальным медицинским группам, обусловлено не только недостатками оснащения школ специальным оборудованием для адаптивной физической культуры, но и ограниченным составом методических разработок и несовершенством программ повышения квалификации для учителей физической культуры [7], отсутствием популярной литературы по тематике здорового образа жизни для самих учащихся и для их родителей.

Изучение практики физического воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья; анализ уровня профессиональной компетентности учителей физической культуры и выявление их потребностей в знаниях и умениях по вопросам организа-

ции урочной формы работы с учащимися специальных медицинских групп (СМГ) в общеобразовательных школах города Подольска и Подольского района позволило определить ряд противоречий, снижающих качество физкультурно-оздоровительной работы:

– между уровнем профессиональной компетентности учителей физической культуры, содержанием программно-методического материала и современными требованиями к процессам физического воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья;

– между личными потребностями и интересами школьников в занятиях физическими упражнениями и содержанием процессов физкультурно-оздоровительной работы;

– между двигательными возможностями школьников СМГ осваивать комплексы физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют их интересам, психофизиологическому и морфофункциональному состоянию и содержанием программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;

– между современными направлениями развития адаптивной физической культуры в общеобразовательной школе, ориентированными на формирование индивидуальных программ оздоровления и отсутствием специалистов, способных организовать индивидуальную работу с лицами ослабленного здоровья с учётом морфофункциональных и психофизиологических особенностей школьников, отнесённых к СМГ.

Проведенный анализ состояния работы со школьниками, отнесёнными к СМГ и выявленные противоречия явились основанием для определения направления исследования по разработке специальных разделов образования программы повышения квалификации учителей физической культуры.

Структура урочных форм занятий с учащимися СМГ сохраняется, как правило, без изменений, как и при работе с учащимися, отнесёнными к основной группе. При работе с учащимися СМГ изменяется объём, характер и интенсивность двигательных режимов. В целях модернизации системы повышения квалификации была разработана программа, включающая в себя комплекс специальных дисциплин:

а) модуль нормативных и программно-методических основ процессов адаптивной физической культуры (рис.1);

Федеральные государственные образовательные стандарты: начального общего образования; основного общего образования; среднего (полного) общего образования по физической культуре
Структура и содержание основной образовательной программы по адаптивной физической культуре
Учебно-методический комплекс по предмету «Адаптивная физическая культура»
Документация поурочного планирования занятий по адаптивной физической культуре
Планы-графики реализации образовательной программы по предмету «Адаптивная физическая культура»
Планы мероприятий по адаптивной физической культуре в режиме продлённого дня; планы физкультурно-массовых и спортивных мероприятий со школьниками СМГ

Рис. 1 Документация индивидуально-дифференцированного планирования занятий по предмету «Адаптивная физическая культура в общеобразовательной школе»

б) модуль о содержании и направленности процессов оздоровления с учётом со-

стояния здоровья и морфологической характеристики занимающихся включает в себя данные об особенностях двигательной активности учащихся СМГ, морфологические характеристики и уровень здоровья в аспекте ограничений физических нагрузок; способов учёта данных о здоровье при планировании и коррекции нагрузки на уроках физической культуры. В качестве примера, иллюстрирующего эффективность проведения занятий по разработанной нами методике, можно привести различные показатели состояния опорно-двигательного аппарата детей до- и после окончания годового учебного цикла (табл. 1);

Таблица 1

Итоги занятий по индивидуально-дифференцированным программам в 2007-2008 гг. (результаты миофасциальной диагностики младшей экспериментальной группы школьников: 3-5 классы, 60 человек)

Период	Нарушение осанки	Сутулость	Показатель (в %)		
			Гипертонус паравerteбральных мышц		
			ВЧС	СЧС	НЧС
осень 2007	26,7	20,0	33,3	46,7	55,0
весна 2008	5,0	5,0	10,0	33,3	26,7

в) модуль о системе контроля состояния занимающихся включает в себя сведения о методах педагогических наблюдений за учащимися на учебных занятиях, о врачебно-педагогическом контроле, функциях медперсонала школы и его взаимодействии с учителями физической культуры; сведения о способах оказания доврачебной помощи при перенапряжениях и травмах.

Нами была проведена регистрация миофасциограмм учащихся в начале и в конце учебного года. Этот метод («Способ диагностики функционального состояния мышц сегментов позвоночника» – патент №2424766 РФ) позволяет наглядно и объективно, количественно зарегистрировать функциональное состояние мышц (рис.2).

МИОФАСЦИОГРАММА

Испытуемый "Н"

Рис .2. Функциональное состояние мышц испытуемого "Н" в начале и по окончании учебного года после годовой специальной тренировки

Здесь, на миофасциограмме ученика, в начале года, заметен отчётливый гипертонус мышц, иннервированных верхними шейными и верхними грудными отделами спинного мозга (квадратики на рисунке). Одновременно отмечается мышечная недостаточность в отделе, иннервирующем нижний грудной. Такая картина вызывает головные боли

из-за «зажатости» сосудов, снабжающих головной мозг. После годовой специальной тренировки происходит возвращение к физиологической норме (на рисунке – треугольник).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всего на факультете повышения квалификации Подольского социально-спортивного института успешно освоили данную программу обучения 56 учителей города Подольска и 21 учитель Подольского района. Эффективность проведения занятий по программе адаптивной физической культуры с учащимися СМГ существенно улучшается с использованием индивидуально-дифференцированного планирования. Проектирование содержания урочных форм занятий необходимо осуществлять с учётом разного характера двигательной активности учащихся, подразделяемых на подгруппы. Распределение учащихся на подгруппы осуществляется медицинским персоналом (врач-педиатр; терапевт; специалисты лечебной физической культуры, учителя физической культуры). Основные направления занятий физическими упражнениями в СМГ связаны с укреплением здоровья, гармоничного физического развития, закаливания школьников. Двигательная активность с использованием подвижных игр способствует эмоциональной насыщенности занятий, быстрому возвращению организма школьников к физиологической норме. Разучивание и совершенствование основных двигательных навыков, освоение различных элементов видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и др.) осуществляется в рамках учебной программы, с последующим тестированием и контролем приобретённых умений и навыков. Эти примеры показывают возросшее качество реализации программ физического воспитания по новой методике преподавания адаптивной физической культуры.

Систематизация модульной структуры и содержание профессионального образования в аспекте индивидуально-дифференцированного планирования позволит более качественно использовать новейшие достижения науки в практике работы со школьниками с ограниченными возможностями здоровья, окажет положительное влияние на процессы становления и развития адаптивной физической культуры в общеобразовательных школах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский, С.М. Миофасциография / С.М. Бубновский, Г.А. Бобков, И.А. Пермяков // Материалы 10-й Междунар. конф. по кинезитерапии. – М., 2010. – С. 26-45.
2. Пантелеев, В.С. Переподготовка и повышение квалификации физкультурно-спортивных кадров (региональный опыт) : методическое пособие / В.С. Пантелеев, В.Д. Чепик, В.М. Кожеваткин. – М. : Советский спорт, 2005. – 40 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 1 : Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2005. – 128 с.
5. Медико-биологические и психологические особенности избранного вида спорта : экспериментальная программа для тренерского факультета / под ред. проф. Фомина В.С. ; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1985. – 27 с.
6. Методические рекомендации по использованию ЛФК в занятиях специальных медицинских групп / Р.В. Тазиев, Г.М. Плеханова, Р.А. Нурмухаметова [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Татарстан. – Казань : [б.и.], 1998. – 62 с.
7. Приказ Министерства образования Московской области от 28.12.2009 № 2804 "Об организации региональной системы повышения квалификации педагогических и руководящих работников образовательных учреждений Московской области" [Электрон-

REFERENCES

1. Bubnovskij, S., Bobkov G. and Permjakov I. (2010), "Myofasciography", *Mat. The 10th intern. conf. on kinesitherap*, Moscow, pp. 26-45.
2. Panteleev, V., Chepik, V. and Kozhevatin V. (2005), *Retraining and improvement of professional skill of physical culture and sports shots (regional experience): the methodical grant*, Soviet sports, Moscow.
3. Evseev S. (2005), *Theory and the organization of adaptive physical training*, Soviet sport, Moscow.
4. Lah, V. and Zdanevich, V (2005). *The complex program of physical training of pupils of 1-11 forms*, Education, Moscow.
5. Taziev, R., Plehanova, G. and Nurmuhametova, R. (1998), *Methodical recommendations about the use of medical physical training in special medical groups training* / Ministry of Health RT, Kazan.

Контактная информация: sasha_s561@bk.ru

УДК 378.147

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

*Наталья Александровна Синельникова, старший преподаватель,
Кубанский государственный технологический университет (КГТУ),*

*Анна Андреевна Юрченко, старший преподаватель,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КТУФКСТ),*

*Дмитрий Александрович Романов, кандидат педагогических наук, доцент, профессор
Российской академии естествознания,
Кубанский государственный технологический университет (КГТУ),
г. Краснодар*

Аннотация

Цель исследования – создание модели физического воспитания, ориентированного на личностное и профессиональное развитие студента.

Ключевые слова: физическое воспитание, личность, социально-профессиональная компетентность.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STUDENT

*Natalia Alexandrovna Sinelnikova, the senior teacher,
Kuban State Technological University,*

*Anna Andreevna Jurchenko, the senior teacher,
The Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism,*

*Dmitry Aleksandrovich Romanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Professor of the Russian academy of natural sciences,
Kuban State Technological University,
Krasnodar*

Annotation

The purpose of this article is elaborating the model of physical education directed at personal and professional development of student.

Keywords: physical education, personality, socially and professional competence.