

# ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

## ФИЗКУЛЬТУРЫ-РЕАБИЛИТОЛОГА

В.П. Сытый, В.И. Соклаков, В.И. Тихонова

Потребность общества в здоровой нации актуализирует разработку и внедрение в образовательный процесс новых здоровьесберегающих технологий, а также подготовку квалифицированных кадров, владеющих методами, средствами и формами управления инновационными процессами.

Разработка новых теоретических и методических подходов к физическому воспитанию предполагает формирование у школьников здоровосозидающего мышления, нравственных основ здорового, физически активного образа жизни, знаний о психофизиологических свойствах организма, непосредственно влияющих на развитие потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Ведущая роль в организации этого процесса отводится преподавателям физической культуры.

Для придания занятиям физкультурой нового реабилитационного направления необходимо, в первую очередь, проводить диагностику функционального состояния органов и систем, учитывать заключения педиатров о наличии тех или иных отклонений в состоянии здоровья школьников, наличия хронических заболеваний. Принимать во внимание, что наибольшей эффективностью обладают средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учетом физического здоровья учащихся. На основе анализа результатов диагностики планировать процесс реабилитации, контролировать его эффективность.

Критериями отбора содержания научно-методического обеспечения подготовки преподавателя физкультуры-реабилитолога являются следующие:

- новизна научно-методического обеспечения подготовки преподавателя физкультуры-реабилитолога;
- реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

- применение системной педагогической диагностики на основе использования комплекта компьютерных программ для интегральной оценки физического развития учащихся;
- обеспечение личностно-ориентированного подхода к отбору содержания, моделям и технологиям обучения с целью создания здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса в школе;
- внедрение новых методических подходов к занятиям физической культурой, предполагающих формирование у школьников внутриличностного образования.

*Новизна научно-методического обеспечения подготовки преподавателя физкультуры-реабилитолога.*

Предполагает в первую очередь расширение знаний и умений в области реабилитологии (в частности в области физиологии), а также применение системной педагогической диагностики для коррекции образовательного компонента программы по физической культуре и для интегральной оценки физического развития учащихся. Что позволит целенаправленно нормировать физические нагрузки в зависимости от индивидуального уровня физического здоровья занимающихся, а также восстановить и развить до оптимального уровня функции и системы организма на основе проведенной диагностики.

*Применение системной педагогической диагностики на основе использования комплекта компьютерных программ для интегральной оценки физического развития учащихся.*

Компьютерные программы включают следующие разделы:

1. Диагностика и коррекция образовательного компонента за счет формирования знаний, воспитания потребности занятия физкультурой и освоение простых методов самоконтроля.

После предварительного изучения теоретического материала учебно-методического комплекса, включающего разделы: «Олимпийское движение», «Режим дня школьника», «Изучение и оценка физического развития», «Факторы, формирующие здоровье и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями», «Правила закаливания», учащимся предлагается тестовый

контроль полученных знаний. Количество правильных ответов выражается в процентах и переводится в баллы.

2. Интегральная оценка физического развития детей и подростков методом антропометрических измерений, исследования моторики и определения физической работоспособности.

На основании интегральной оценки физического развития и функционального состояния кардиореспираторной и мышечной систем определяют уровень физического здоровья (УФЗ) школьников [методика Г.Л. Апанасенко (1987), адаптированная для школьного возраста].

Тестируются следующие показатели:

- длина тела стоя, см; масса тела, кг;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл;
- мышечная сила правой и левой кистей, кг;
- частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд./мин.;
- проба Руфье (время восстановления ЧСС после 30 приседаний за 45 сек).

На основании полученных данных рассчитываются индексы:

- жизненный индекс, мл/кг - [ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг)];
- силовой индекс, усл.е. - [динамометрия кисти (кг) / масса тела (кг) x 100];
- индекс Руфье -  $[4x(P_1+P_2+P_3)-200] / 10$ , где  $P_1$  - ЧСС в покое за 15 с,  $P_2$  - ЧСС сразу после 30 приседаний за 15 с,  $P_3$  - ЧСС в конце первой минуты восстановления за 15 с;
- соответствие длины и массы тела (оценивается по центильным шкалам).

Оценка УФЗ интегрирует показатели жизненного индекса, силового индекса, пробы Руфье, соответствия длины и массы тела. Результаты оцениваются по соответствующим таблицам в баллах, которые после суммирования определяют интегральную оценку УФЗ. Выделяется пять уровней физического здоровья: 1 - очень низкий; 2 - низкий; 3 - удовлетворительный; 4 - хороший; 5 – отличный.

На базе класса комплектуют отделения учащихся с однородными показателями УФЗ с целью использования индивидуального подхода при нормировании физических нагрузок. Их интенсивность определяется по ЧСС

на основании УФЗ учащихся. Так, ЧСС учащихся при неудовлетворительном УФЗ находится в пределах 120-130 уд./мин., при удовлетворительном -131-140 уд./мин., при хорошем - 141-150 уд./мин. и при отличном - 151-160 уд./мин.

*Обеспечение личностно-ориентированного подхода к отбору содержания, моделям и технологиям обучения с целью создания здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса в школе.*

В процессе занятий физкультурой вариативность содержания образования должна реализовываться за счет выделения в нем инвариативного ядра и вариативного компонента.

Инвариативным ядром должны стать тренирующие упражнения общего воздействия. При этом будет достигнута цель общего оздоровления организма школьника, улучшение функций органов и систем, закрепление моторных навыков и волевых качеств.

Основой тренировочного процесса является использование упражнений на выносливость: ходьба, дозированный бег, плавание, ходьба на лыжах.

Вариативный компонент базируется на специальной тренировке, призванной развить функции, нарушенные в связи с заболеванием, травмой или не достаточно развитые по иным причинам, а так же развить двигательные умения и навыки.

Применяются комплексы направленного действия с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

*Внедрение новых методических подходов к занятиям физической культурой, предполагающие формирование у школьников внутриличностного образования с элементами «Я - концепции».*

Это сложное интегральное внутриличностное образование, определяемое как необходимая предпосылка, условие и критерий эффективности осуществления целей обучения и воспитания в школе, успешного самоопределения и самореализации учащихся, способствующее определению

системы жизненных ценностей, а также достижению гармонии во взаимоотношениях учащегося с самим собой и окружающим миром.

Здоровье учащихся необходимо рассматривать в его структурной целостности: духовного, психического, социального и физического в их взаимосвязи и взаимообусловленности. Подготовка же преподавателя физкультуры-реабилитолога предполагает расширение знаний и умений в области реабилитологии с учетом не только восстановления утраченных или недостаточной функции органов и систем, но и развитие функциональных параметров до уровня оптимальных для конкретной возрастной категории обучающихся.

Таким образом, важнейшей социальной задачей является профилактика и коррекция нарушений физического состояния (физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма) детей школьного возраста на основе внедрения в педагогический процесс новых подходов к организации и проведению занятий по физической культуре, придания им реабилитационного направления.

#### Список использованных источников

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I — IV и V — XI классов общеобразовательной школы / В. Н. Кряж [и др]. - Минск, 1992 (2002,2004,2005).

2. Михайловская, Е. В. Я – концепция личности как педагогическое явление / Е. В. Михайловская // Весці БДПУ. – 2007. - № 6. – С. 4-11.

3. Учебная программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения с 12- летним сроком обучения / Физическая культура и здоровье I-XII классы. - Минск : Национальный институт образования, 2007. - 278 с.

4. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физической культуры / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Тонпик, 2005. - 256 с.