

УДК

Калина И.Г.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ**

*Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского)
федерального университета, Набережные Челны, проспект Мира, д. 68/19*

Kalina I.G.

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS OF
INDIVIDUALIZATION OF FITNESS CLASSES**

*Naberezhnye Chelny (the branch) Privolzhskii federal university of Kazan,
Naberezhnye Chelny, prospectus of Peace, 68/19*

Аннотация. В работе приводятся результаты применения индивидуально ориентированных программ на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Ключевые слова: оптимизированные параметры физических нагрузок, оценка функционального состояния занимающихся.

Abstract. This work presents the results of individually oriented programs in sports and recreational activities.

Key words: the optimized options of physical activity, the evaluation of functional condition of the students.

В современной практике организации физкультурно-оздоровительных занятий с взрослыми людьми по-прежнему актуальной остается проблема индивидуального подхода к планированию физических нагрузок. При проведении популярных среди населения занятий игровыми видами спорта, плаванием, различными видами гимнастик и единоборств необходимо помнить о значительной разнице в функциональном состоянии и уровне физической подготовленности лиц, занимающихся в одной группе.

В нашем эксперименте (при организации физкультурных занятий с педагогами дополнительного образования) в решении указанной проблемы мы пошли по пути создания индивидуальных программ, составленных для каждого педагога с учетом состояния его здоровья, возраста, пола, уровня физической подготовленности, намеченных целей, и что особенно важно – личных предпочтений в выборе вида двигательной активности, что способствует формированию желания тренироваться систематически.

Разработку таких индивидуальных программ, в первую очередь, мы начали с установления для каждого из педагогов оптимизированных параметров физических нагрузок. Использовалась следующая последовательность: диагностика функционального состояния и физической подготовленности педагогов → определение соответствующего режима физической активности → выбор вида двигательной активности, отвечающего возможностям и предпочтениям занимающихся (гимнастика, плавание, волейбол, тренажеры и т.д.) → определение оптимальных параметров занятий в избранном виде (кратность, продолжительность, объем, интенсивность нагрузок).

Ранее, на этапе обследования педагогов были выделены однородные группы по сходности зарегистрированных показателей здоровья. Далее, для каждой из этих групп, используя приведенную последовательность, были разработаны унифицированные программы физкультурно-оздоровительных занятий с определенными параметрами: минимальная, оптимальная и предельно-допустимая интенсивность нагрузки; количество занятий в неделю и их продолжительность в минутах на подготовительном и основном этапах.

Такой подход значительно упрощает процесс создания индивидуальных программ для большого количества педагогов, который в конечном итоге сводится к выбору для каждого из них типовой (унифицированной) программы, оптимально соответствующей функциональному состоянию. В дальнейшем эти программы преобразовываются в дифференцированные, т.е. индивидуально ориентированные, путем уточнения предпочтенных средств и направленности действий на коррекцию выявленных отклонений. Этим программам 98 педагогов

придерживались в течение эксперимента (32 недели) и научились использовать в своей последующей физкультурно-оздоровительной практике.

Главной трудностью, с которой мы столкнулись при организации оздоровительной работы с педагогами, стало их вовлечение в регулярную физкультурную деятельность. Результаты анкетирования респондентов выявили низкий уровень физической активности у педагогов и потребности в ней. Даже осознавая необходимость физических нагрузок для поддержания здоровья, прикладывать значительные усилия для этого большинство из них в реальной жизни не желает, ссылаясь на нехватку времени (И.Г. Калина, 2008).

Поэтому для реализации педагогами индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ в условиях образовательного учреждения были созданы соответствующие организационные условия для занятий – подготовлена материальная база (выделены часы в спортивных залах, приобретён инвентарь); силами работающих в учреждении тренеров организована работа спортивных секций и проведение соревнований, а также обеспечена доступность некоторых немедикаментозных восстановительных и релаксационных средств – физио- (сауна), фито-, арома-, музыкотерапия, дополняющих физическую активность; изысканы резервы для финансирования этой работы (например, для приобретения абонементов в бассейн, оснащения медицинского кабинета недорогим диагностическим оборудованием и др.).

Для формирования у педагогов мотивации к занятиям физическими упражнениями и их обучения современным технологиям физической тренировки была организована просветительская работа (семинары, консультации, обновление информации на стенде). Это способствовало повышению уровня компетентности педагогов в вопросах укрепления здоровья и внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

Следует отметить, что в системе дополнительного образования детей имеются большие возможности без больших экономических затрат интегрировать технологии здоровьесбережения (кинезотерапию, арттерапию, натурпсихотерапию) в учебно-воспитательное пространство и осуществлять

оздоровление как самих педагогов, так и учащихся посредством имеющихся педагогических средств и методов (Н.В. Сократов, 2000). Этому способствует многопрофильность учреждений, ведь здесь представлены такие направления, как спорт, туризм, ритмическая гимнастика, хореография, музыка, художественно-прикладное творчество – виды деятельности, обладающие по своей природе психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом.

В арсенале педагогов после приобретения ими личного опыта реализации индивидуальных физкультурных программ надёжно закрепились различные методы физической тренировки; средства проведения подвижных игр, дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и многое другое, что стало неотъемлемой частью их работы с воспитанниками.

В дальнейшем, реализация здоровьесберегающих технологий позволила педагогическому коллективу учреждения совместно с управлением здравоохранения города приступить к осуществлению нового проекта, целью которого является реабилитация детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в процессе их обучения в учреждениях дополнительного образования. Разработана технология преемственности деятельности педиатров и педагогов – определены образовательные программы и творческие объединения, задействование в которых способствует оздоровлению детей с конкретными диагнозами заболеваний.

Разработана целая система назначений по каждому виду заболеваний (нарушений осанки, детскому параличу, вегетососудистой дистонии, сахарному диабету, неврологическим заболеваниям, гипотрофии, гипертрофии, заболеваний органов дыхания, почек и др.). Медики и родители вовлечённых в данную программу детей отмечают случаи полного или частичного избавления от недугов (неврозов, заиканий, бронхиальной астмы). Наблюдается исправление сколиозов, уменьшение назначаемой дозы инсулина и др. Снижается и частота обострения заболеваний (И.Г. Калина, 2010).

Заключение. Организационными и методическими условиями индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов, как

взрослого контингента занимающихся, являются: разработка индивидуальных программ занятий на основе учёта показателей здоровья, личных целей и предпочтений в выборе средств, что обеспечивает оптимизацию параметров физических нагрузок и формирование мотивации к физкультурной активности; доступность мест занятий, многообразие форм их организации и предлагаемых средств; методическое и информационное сопровождение, способствующее повышению компетентности занимающихся в вопросах укрепления здоровья и формированию здоровьесберегающей образовательной среды.

Эффективность реализации индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ выражается тем, что в экспериментальной группе у 14,3% педагогов в течение года удалось сохранить без снижения имеющийся уровень морфофункционального состояния (что очень важно для нашего случая, поскольку 44% педагогов, участвовавших в эксперименте, относятся ко 2-му зрелому и пожилому возрасту), в 35,7% случаев – улучшить его по ряду признаков и в 37,8% – достичь значительного оздоровительного эффекта ($p < 0,05$) (И.Г. Калина, 2008).

Литература:

1. Калина И.Г. Индивидуальные двигательные программы в практике формирования профессионального здоровья педагогов / И.Г. Калина // ТиПФК. – 2008. – № 5. – С. 87-90.
2. Калина И.Г. Здоровье педагогов – важное условие формирования здоровьесберегающей образовательной среды / И.Г. Калина [электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4(17). – 5 с. : режим доступа : http://www.kamgifk.ru/magazin/4_10/4_2010_08.pdf
3. Сократов Н.В. Технология оздоровления детей средствами дополнительного образования / Н.В. Сократов // Валеология. – 2000. – №1. – С. 35-39.

Статья отправлена: 09.06.2014г.

© Калина И.Г.