

ки и финансов. – СПб., 2007. – № 3 (51). – С. 169-172.

3. Мудрова, Е.Б. Основные тенденции развития преподавательских кадров и способы повышения обоснованности решений в сфере управления кадровым потенциалом высшей школы // Научно-технические ведомости СПбГТУ. – 2006. – № 4. – С. 160-163.

4. Николаева, Н.И. Формирование преподавательского состава вуза физической культуры, его структура и повышение квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Николаева Н.И. – М., 1999. – 22 с.

5. Управление качеством образования : практикоориентированная монография и методическое пособие / под ред. М.М. Поташника. – М. : Педагогическое общество России, 2004. – 448 с.

6. Селезнева, Н.А. Качество высшего образования как объект системного исследования : лекция-доклад. – Изд. 2-е, доп. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2002. – 95 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА

Светлана Валерьевна Пелепейко, учитель высшей квалификационной категории,

МОУ СПОШ № 2

г. Шимановск

Ольга Валентиновна Юречко, кандидат педагогических наук, доцент,

Благовещенский государственный педагогический университет (БГПУ)

Аннотация

В статье рассматривается проблема повышения уровня физического состояния школьников на основе технологии, построенной на использовании средств туризма. Определены характеристики учащихся с различным уровнем состояния здоровья и проведен их сравнительный анализ, позволяющий определить наиболее значимые показатели, влияющие на уровень физического состояния школьников. Полученные результаты послужили основой для разработки и внедрения эффективной технологии, позволяющей улучшить состояние здоровья школьников, положительно повлиять на их психоэмоциональное состояние, повысить уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: технология, физическое состояние, здоровье, средства туризма, волонтерская деятельность.

THE TECHNOLOGY OF SCHOOL LEARNERS PHYSICAL CONDITION'S IMPROVEMENT ON THE BASIS OF TOURISM MEANS' USING

Svetlana Valer'evna Pelepeiko, teacher of higher quality, school № 2

Shimanovsk,

Olga Valentinovna Yurechko, candidate of pedagogical science, senior lecturer,

Blagoveshechensk State Pedagogical Univesity

Annotation

The article goes into the problem of school learners physical condition's improvement on the basis of technology that uses the tourism means. The characteristics of school learners with different health conditions are defined and their comparison analysis was fulfilled allowing to find the important indicators influencing on level of school learners physical condition. The found results are the basis for effective technology's development allowing to improve the learners health condition and influence in a positive way on their psycho emotional state, increase the level of knowledge in physical culture and sport.

Key words: technology, physical condition, health, tourism means, volunteers' activity.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ программно-методических документов, регламентирующих процесс физического воспитания в образовательных учреждениях, содержания и методики прове-

дения занятий по физической культуре в школе, позволяет заключить, что они ориентированы главным образом на формирование у школьников основных двигательных умений и навыков и в меньшей степени оказывают воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье. При этом отмечается отсутствие положительной мотивации к занятиям физической культурой, ухудшение состояния здоровья школьников. Данное противоречие обуславливает актуальность предпринятого исследования.

Исследования, проведенные нами в школах Амурской области, показали, что из 97681 учащихся здоровых детей - 36,3%, стоящих на «Д» учете – 31075 человек, что составляет 31,8%. Значительный процент детей и подростков имеют отклонения в состоянии здоровья. Отмечается увеличение числа учащихся, посещающих специальную медицинскую группу по физической культуре (30,8%). По территориальному признаку (по районам Амурской области) наибольшее количество детей, отнесенных к специальной медицинской группе, проживает в г. Шимановске (10%); г. Свободном (9,3%); г. Зея (6,1%); г. Тында (5,9%); Завитинском и Константиновском районах 3,2% и 3%, соответственно.

В структуре заболеваемости можно выделить наиболее существенные, из них: заболевания органов дыхания - 42% (19% приходится на долю острых респираторных инфекций); органов пищеварения - 21%; костно-мышечной системы - 12%; болезни нервной системы - 8%; органов зрения - 7%; прочие - 10%.

При этом изучение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре школьников показало, что физическая культура занимает одно из последних мест среди прочих видов деятельности. Учащиеся предпочитают компьютерные игры, просмотр телевизора и DVD, общение с друзьями, прогулки, увлечение музыкой и только на последнем месте занятия физическими упражнениями, прогулки на лыжах, катание на коньках и чтение книг.

МЕТОДИКА

Нами была разработана технология повышения уровня физического состояния учащихся на основе использования средств туризма. Педагогический эксперимент проводился на базе средних общеобразовательных школ №1 и №2 г. Шимановска. Для обоснования экспериментальной части исследования были изучены показатели физического развития, подготовленности, состояния здоровья, уровня знаний учащихся 11-13 лет основной, подготовительной и специальной физкультурных групп ($n = 200$) с целью получения сравнительных характеристик, позволяющих определить наиболее значимые показатели, влияющие на уровень физического состояния школьников, и их корреляционную взаимосвязь. Установлено, что по интегральному показателю физического здоровья (Г.Л. Апанасенко) у 12% учащихся уровень физического здоровья ниже среднего и у 30% - низкий; 17% - выше среднего и у 28% - средний, высокий только у 13% школьников. При этом отмечается достоверные различия ($p > 0,05$) по показателям ЖЕЛ, индексу Кетле, времени восстановления после нагрузки, динамометрии между школьниками основной, подготовительной и специальной физкультурных групп. Существенные различия наблюдаются в показателях физической подготовленности: в выносливости, скоростно-силовых способностях. Наблюдается разница в психоэмоциональном состоянии учащихся основной и специальной групп по данным школьной тревожности (по тесту Филлипса). На основании полученных данных были определены модельные характеристики учащихся с различным уровнем здоровья и выявлены наиболее значимые показатели, влияющие на уровень физического состояния школьников. Данный подход позволил на основе проведенного корреляционного анализа определить причинно-следственные связи изменения тех или иных составляющих физического состояния.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для проведения основного эксперимента были сформированы однородные по

состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная и экспериментальная группы (n=20) из учеников 7 классов. Учащиеся контрольной и экспериментальной групп относились к категории детей с ослабленным состоянием здоровья, основными критериями являлись количество случаев заболевания и пропущенных учебных дней в году по болезни, недостаточный уровень физического развития и подготовленности. Школьники контрольной и экспериментальной групп занимались по комплексной программе общеобразовательной школы, третий дополнительный урок физической культуры для учащихся контрольной группы использовался как оздоровительный и включал в себя средства общей физической подготовки. Для учащихся экспериментальной группы урок строился на основе разработанной нами технологии с использованием средств туризма. Кроме того, одним из направлений работы была внеклассная работа школьников – волонтерская деятельность. На базе школы была создана волонтерская творческая группа, в состав которой входили учащиеся экспериментальной группы. Деятельность волонтерской творческой группы включала в себя пропаганду здорового образа жизни; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, просветительскую деятельность.

Разработанная технология предполагала поэтапное построение учебного процесса, основанного на использовании средств туризма: 1) втягивающий, подготовительный; 2) базовый, основной; 3) переходный, стабилизирующий (табл. 1)

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирование, проведенное на заключительном этапе исследования, позволило определить эффективность разработанной технологии. Установлено, что в экспериментальной группе произошли достоверные изменения в показателях физической подготовленности, повышение уровня состояния здоровья, усиление мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, проявляющиеся в следующем:

- физическое развитие школьников улучшилось практически по всем показателям (масса тела уменьшилась на 5,8%, частота сердечных сокращений в покое снизилась на 6,9%, жизненная емкость легких увеличилась на 20,1%), что отразилось на уровне физического состояния школьников, уменьшилось количество пропусков учебных занятий по причине болезни;

- по результатам оценки уровня теоретических знаний показатели в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 36,2% ($p \leq 0,05$);

- достоверно улучшилась физическая подготовленность школьников экспериментальной группы по показателям общей выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости;

- межгрупповые различия имеются в психоэмоциональном состоянии учащихся, подтверждающиеся достоверным снижением уровня тревожности, улучшением показателей самочувствия, настроения, психической активации, эмоционального тонуса;

- достоверные изменения произошли в мотивационно-потребностной сфере школьников экспериментальной группы к занятиям физической культурой, что отразилось на увеличении их двигательной активности в свободное время.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности технологии, направленной на оптимизацию физического состояния школьников, на основе использования средств туризма.

Таблица 1

Поэтапная реализация технологии на основе использования средств туризма

Сроки	Периоды	Задачи	Основное содержание занятий
Сентябрь-ноябрь	Втягивающий, подготовительный	-адаптация основных функциональных систем организма и оптимизация процесса вработывания в учебную деятельность; -развитие физических качеств; -освоение и развитие двигательных навыков в туризме; -формирование положительной мотивации к физкультурно-оздоровительным мероприятиям.	Дозированная ходьба. Оздоровительный бег. Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метание. Бег на короткие, средние и длинные дистанции с ЧСС 120-130 уд/мин. Кроссовая подготовка до 2-3 км с ЧСС 130-140 уд/мин. Оздоровительный бег по пересеченной местности с ЧСС 130-140 уд/мин. Легкоатлетические упражнения. Физические упражнения: с предметами (палки, скакалки), с отягощением (набивные мячи, гантели); ОРУ с ЧСС 110-120 уд/мин.; дыхательные упражнения; упражнения на гибкость, на расслабление мышц. Подвижные игры на местности. Работа по технике спортивного ориентирования: ориентирование карты, чтение карт, слежение за местностью, контроль направлений, контроль расстояний, движение по азимуту, движение по ориентирам, движение с чтением карт. Туристские прогулки, походы, слеты. Туристическая полоса препятствий.
Декабрь-апрель	Базовый, основной	-повышение уровня физической работоспособности организма; -развитие общей физической подготовленности, основных физических качеств; -совершенствование двигательных умений и навыков; -совершенствование техники туризма; -сохранение положительной мотивации к физкультурно-оздоровительным мероприятиям; -создание благоприятного психоэмоционального состояния.	Дозированная ходьба. Оздоровительный бег. Спортивные и подвижные игры. Кроссовый бег до 3 км с ЧСС 140-150 уд/мин. Лыжная подготовка до 5 км с ЧСС 140-150 уд/мин. Плавание. Работа по технике спортивного ориентирования: ориентирование карты, чтение карт, слежение за местностью, контроль направлений, контроль расстояний, движение по азимуту, движение по ориентирам, движение с чтением карт. Гимнастические упражнения: ОРУ с ЧСС 130/140 уд/мин.; комплексы силовых упражнений, на гибкость, на развитие общей выносливости. Туристическая полоса препятствий. Туристические прогулки, походы. Лыжные походы.
Май	Переходный, стабилизирующий	-совершенствование элементов техники туризма; -стабилизация умственной и физической работоспособности; -сохранение сформированной положительной мотивации к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в период каникул.	Дозированная ходьба. Оздоровительный бег. Легкая атлетика: работа над техникой бега. Бег по пересеченной местности до 2-3 км с ЧСС 130-140 уд/мин. Кроссовая подготовка 3-5 км с ЧСС 130-140 уд/мин. Подвижные игры с элементами туризма и спортивного ориентирования. Игры – эстафеты по спортивному ориентированию. Туристическая полоса препятствий. Туристические слеты, походы.