

решающую роль в жизнедеятельности человека, способствует социализации подростков.

Результаты данного анализа подтвердились также и в результате наблюдений, бесед с родителями,

повышения уровня результативности на соревнованиях различного уровня, улучшения качества в обучении.

Поступила в редакцию 09.09.2008

Литература

1. Моделирование воспитательных систем: теория – практика / Под ред. Л.И. Новиковой, Н.Л. Селивановой. М., 1995.
2. Беспалько В.П. О возможностях системного подхода в педагогике // Сов. педагогика. 1990. № 7.
3. Биджиев С.В. Сётокан. СПб., 1994.

УДК 76.29:61

С.Г. Быконя

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ТУБИНФИЦИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ 12–14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-ЛЕСНОЙ ШКОЛЫ

Томский государственный педагогический университет

Успешность оздоровительно-реабилитационной деятельности зависит от организации проведения оздоровительных занятий с тубинфицированными школьниками с учетом неблагоприятных климатометеорологических ситуаций [1–3]. За прошедшие годы стала очевидной правомерность использования педагогических технологий в физическом воспитании в условиях Западно-Сибирского региона [4–5].

Двигательная активность тубинфицированных детей напрямую связана с климатометеорологическим состоянием погоды. Как показали наши исследования, существует закономерность изменения работоспособности в сторону снижения физических и функциональных показателей организма тубинфицированных детей 12–14 лет в зависимости от метеорологических и гелиогеофизических факторов природы. Без учета данных факторов процесс укрепления и поддержания здоровья оказывается неэффективным.

Ряд авторов по результатам своих исследований пришли к выводу о необходимости использования оптимальных дозированных физических нагрузок в течение всего года [6–8]. Все они единодушны в том, что дефицит двигательной активности (гипокинезия), который испытывают тубинфицированные школьники, приводит к нарушению метаболических процессов в нервной и мышечной ткани организма детей.

Мы полагаем, что физическое воспитание тубинфицированных детей 12–14 лет, обучающихся в условиях санаторно-лесной школы, станет более эффективным и адекватным, если будут реализованы такие организационно-педагогические усло-

вия, как разработка и внедрение методики избирательного воздействия комплексов упражнений на организм тубинфицированных детей в зависимости от климатометеорологического состояния погоды; разработка и внедрение комплексов динамических, статических и дыхательных упражнений для воздействия на состояние здоровья тубинфицированных детей в процессе физического воспитания.

Цель исследования – теоретическое обоснование и проверка эффективности в опытно-экспериментальной работе методических особенностей избирательного воздействия комплексов упражнений в зависимости от климатометеорологического состояния погоды в физическом воспитании тубинфицированных детей 12–14 лет.

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы по реализации теоретико-методологических предположений методических особенностей физического воспитания тубинфицированных детей 12–14 лет в условиях санаторно-лесной школы выявлены эффективность влияния оптимальных дозированных физических нагрузок статического и динамического характера и закономерность изменения работоспособности в сторону снижения физических и функциональных показателей организма тубинфицированных детей 12–14 лет в зависимости от климатометеорологического состояния погоды.

Разработка методики комплексного использования средств физического воспитания с тренировочной и оздоровительной направленностью на уроках физической культуры и занятиях общефизической подготовки в зависимости от климатометеорологического состояния погоды позволила установить,

что комплексное использование оптимальных дозированных физических нагрузок эффективно воздействует на оздоровительный и реабилитационный процессы тубинфицированных школьников в санаторно-лесной школе.

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что внесение коррекций в процесс занятий физическими упражнениями с целью гармонизации процесса физического воспитания тубинфицированных детей приводит к повышению эффективности оздоровительно-реабилитационного процесса, что, в свою очередь, свидетельствует о повышении качества обучения.

Сущность педагогического эксперимента состояла в следующем. Определялось оптимальное дозирование оздоровительных нагрузок различной направленности в течение учебного года, а также в период воздействия климатометеорологических факторов. Были организованы две группы школьников – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), которые формировались по методу случайной выборки. В экспериментальной группе проводились два обязательных дополнительных занятия по ОФП в неделю при двух учебных уроках физи-

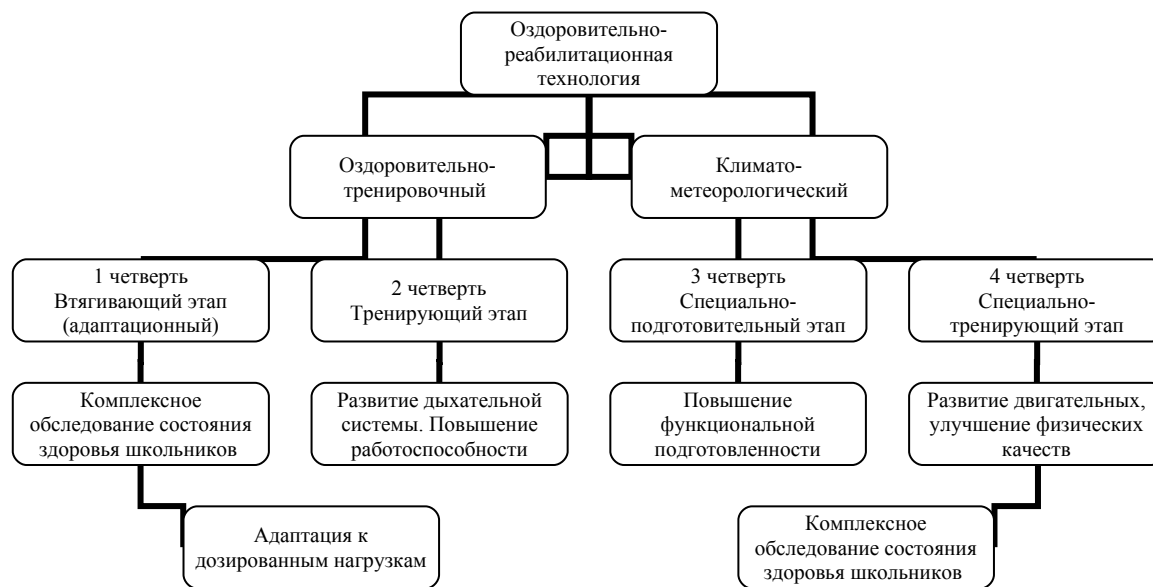
ческой культуры. Особенность методики в ЭГ заключалась в следующем:

1. Использовались средства, оказывающие тренирующий эффект; в основные компоненты урока были включены оптимальные дозированные нагрузки, направленные на повышение скоростно-силовых качеств (метание медицинбола, прыжковые упражнения, игры), дозированные нагрузки на повышение работоспособности и выносливости (оздоровительная ходьба в различных вариациях, бег низкой интенсивности), дозированные нагрузки статического характера (статические экспозиции, йога, стретчинг), а также дыхательные упражнения и участие в соревнованиях.

2. Использовались средства, оказывающие оздоровительный эффект: фитотерапия, сауна, массаж, проведение занятий на открытом воздухе.

3. Изменялись структура и дозирование нагрузок в зависимости от климатометеорологического состояния погоды.

Разработана педагогическая модель реализации оздоровительно-реабилитационной технологии (рис.), состоящая из последовательно взаимосвязанных этапов:



Педагогическая модель оздоровительно-реабилитационной технологии в системе физического воспитания тубинфицированных школьников в санаторно-лесной школе

Втягивающий этап (первая четверть) включал ознакомление и обучение дыхательным упражнениям, адаптацию к оптимальным дозированным нагрузкам посредством использования статических упражнений, йоги, стретчинга, адаптацию к дозированным нагрузкам на повышение общей выносливости и скоростно-силовых качеств, развитие двигательных способностей с использованием подвижных игр и элементов спортивных игр.

Тренирующий этап (вторая четверть) обеспечивал развитие дыхательной системы, целенаправленное повышение работоспособности, обучение различным способам передвижения на лыжах, участие в соревнованиях городского масштаба.

Специально-подготовительный этап (третья четверть) направлен на повышение функциональной подготовленности, улучшение общей работоспо-

способности и общей выносливости, повышение силовых показателей.

Специально-тренирующий этап (четвертая четверть) ориентирован на улучшение общей работоспособности и функциональной подготовленности, повышение скоростно-силовых качеств, развитие двигательных способностей с использованием подвижных игр и элементов спортивных игр.

Контрольная группа в количестве 17 человек занималась по общепринятой методике два урока в неделю и два дополнительных занятия по ОФП по желанию. Результаты эксперимента показывают (таблица), что у тубинфицированных детей в конце эксперимента показатели функционального состояния и физической подготовленности возросли при одинаковом исходном уровне ($p > 0.05$). Однако более значительное улучшение результатов отмечается у тубинфицированных детей в экспериментальной группе. Так, тесты (ЖЕЛ, проба

Штанге, проба Генчи), оценивающие дыхательную функцию, показывают, что прирост в ЭГ оказался существенно большим, чем в КГ, а различия в приростах – статистически достоверными ($p < 0.05$). Анализ представленных результатов указывает на эффективность применения оптимальных дозированных физических нагрузок, направленных на повышение общей выносливости и работоспособности, силовых и скоростно-силовых показателей.

В зависимости от климатометеорологического состояния погоды нагрузки на организм школьников должны использоваться вариативно. Превосходство результатов в функциональных и физических тестах ЭГ над результатами КГ (таблица) свидетельствует о преимуществе коррекции распределения средств и дозирования нагрузок в течение учебного года с обязательным учетом климатометеорологических и геомагнитных условий.

Изменения функционального состояния и физической подготовленности тубинфицированных школьников 12–14 лет в СЛШ (ЭГ и КГ) за период педагогического эксперимента (2004–2006 гг.)

Виды упражнений	n	Группы	Показатели				Абсол. сдвиг	p	
			исходные		конечные				
			M	m	M	m			
ЖЕЛ в мл	24	ЭГ	1978.25	16.85	2199.4	18.74	221.15	<0.05	
	17	КГ	1984.2	28.32	2051.1	29.28	66.9	>0.05	
Проба Штанге	24	ЭГ	29.19	0.24	46.76	0.39	17.57	<0.05	
	17	КГ	28.14	0.40	37.85	0.54	9.71	>0.05	
Проба Генчи	24	ЭГ	18.02	0.15	23.22	0.19	5.2	<0.05	
	17	КГ	18.14	0.25	19.71	0.28	1.57	>0.05	
PWS 150	24	ЭГ	359.05	3.05	324.7	2.76	34.35	<0.05	
	17	КГ	356	5.08	347.8	4.96	8.15	>0.05	
Приседания 20 раз/30 сек. ЧСС	24	ЭГ	124.71	1.06	116.12	0.98	8.59	<0.05	
	17	КГ	124.85	1.78	120.07	1.71	4.78	>0.05	
Динамометрия	24	ЭГ	П.р.	20.9	0.17	26.82	0.22	5.92	<0.05
			Л.р.	19.5	0.16	23.20	0.19	3.7	<0.05
	17	КГ	П.р.	21.1	0.30	24.18	0.34	3.08	>0.05
			Л.р.	19.5	0.27	20.85	0.29	1.35	>0.05
Становая сила	24	ЭГ	68.4	0.58	77.75	0.66	9.35	<0.05	
	17	КГ	69.1	0.98	71.7	1.02	2.6	>0.05	
ЧСС, в покое уд./мин.	24	ЭГ	86.3	0.73	82.12	0.69	4.18	<0.05	
	17	КГ	88.14	1.25	85.57	1.22	2.57	>0.05	
Артериальное давление, мм рт.ст.	24	ЭГ	94.8/53.95	0.80/0.45	103.15/56.0	0.87/0.47	8.35/2.05	<0.05	
	17	КГ	95.7/54.3	1.36/0.77	98.2/55.4	1.40/0.79	2.5/1.1	>0.05	
Прыжок в длину с места, см	24	ЭГ	149.06	1.27	169.41	1.44	20.35	<0.05	
	17	КГ	149.2	2.13	158.8	2.26	9.6	>0.05	
Бег 30 м, сек.	24	ЭГ	5.55	0.04	5.14	0.04	0.41	<0.05	
	17	КГ	5.55	0.07	5.39	0.07	0.16	>0.05	
Бег 60 м, сек.	24	ЭГ	9.58	0.20	9.19	0.07	0.39	<0.05	
	17	КГ	9.61	0.13	9.43	0.13	0.18	>0.05	
Сгибания–разгибания рук в упоре лежа, раз	24	ЭГ	8.62	0.07	17.71	0.15	9.09	<0.05	
	17	КГ	8.07	0.11	12.50	0.17	4.43	>0.05	
Подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены, раз	24	ЭГ	16.03	0.13	35.01	0.29	18.98	<0.05	
	17	КГ	16.14	0.23	21.17	0.30	5.03	>0.05	
Сед углом, упор сзади, сек.	24	ЭГ	6.70	0.05	9.56	0.08	2.86	<0.05	
	17	КГ	6.71	0.09	7.02	0.10	0.31	>0.05	

Продолжение таблицы

«Ласточка», сек.	24	ЭГ	0.90	0.00	8.44	0.07	7.54	<0.05
	17	КГ	1.07	0.01	1.11	0.01	0.04	>0.05
Наклон вперед, стоя на скамье, см	24	ЭГ	1.40	0.01	7.61	0.06	6.21	<0.05
	17	КГ	1.71	0.02	2.18	0.03	0.47	>0.05
Бросок медбола 2 кг, см	24	ЭГ	7.02	0.05	9.19	0.07	2.17	<0.05
	17	КГ	7.06	0.10	7.24	0.10	0.18	>0.05
Ходьба 3 км, мин.	24	ЭГ	25.30	0.21	22.21	0.18	3.09	<0.05
	17	КГ	25.10	0.35	24.10	0.34	1	>0.05

Мы полагали, что дифференцированная методика избирательного воздействия комплексов физических упражнений на укрепление и реабилитацию состояния здоровья тубинфицированных школьников в зависимости от климатометеорологического состояния погоды позволит снижать обострение заболевания в различные периоды активности погодных условий и сделать процесс физического воспитания тубинфицированных школьников гармоничным, целостным и поступательным. Комплексы динамических, статических и дыхательных упражнений позволяют более широко воздействовать на укрепление и поддержание состояния здоровья тубинфицированных школьников, динамично повышать уровень физической подготовленности, избирательно регули-

ровать физическую и функциональную нагрузку в течение учебного года, а также индивидуально и самостоятельно заниматься реабилитацией своего здоровья.

Положительная динамика результатов опытно-экспериментальной работы показала высокую практическую эффективность методических особенностей избирательного воздействия физических упражнений на организм тубинфицированных детей в процессе физического воспитания в школе в зависимости от погодных и природных условий. Результаты работы можно широко использовать в отрасли, а также на ФПК для специалистов и преподавателей физического воспитания.

Поступила в редакцию 13.11.2008

Литература

1. Андропова Т.И. и др. Гелиометеотропные реакции здорового и больного человека. Л., 1982.
2. Никберг И.И., Ревуцкий Е.Л., Сакали Л.И. Гелиометеотропные реакции человека. Киев, 1986.
3. Трофимов А.В. Новые горизонты геокосмической медицины, феномен гелиогеофизического импринтирования. Новосибирск, 2001.
4. Казначеев В.П. Феномен человека: Космические и земные истоки. Новосибирск, 1991.
5. Пономарёв В.В. Педагогические технологии физкультурного образования школьников Крайнего Севера. М., 2002.
6. Куклис В.Т. Эффективность уроков физкультуры, проводимых круглогодично на открытом воздухе в условиях Литовской ССР: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Вильнюс, 1975.
7. Силла Р.В. Об оптимальной двигательной активности девочек школьного возраста // Тез. 5-й науч. конф. по физич. воспит. детей и подростков. М., 1972.
8. Шавкун Т.В. Совершенствование процесса физического воспитания детей 10–13 лет санаторно-лесной школы // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1985.

УДК 373.1

О.В. Пушкина

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Томский государственный педагогический университет

Проблема подготовки учащихся к профессиональному самоопределению в современных социально-экономических условиях развития российского общества становится все более актуальной и затрагивает всю систему школьного образования. Это связано со многими факторами: недоста-

точной теоретической, опытно-экспериментальной и методической разработанностью данного вопроса; слабой ориентированностью существующей системы образования на развитие функции самоопределения; отсутствием у учащихся осознанных мотивов выбора образовательного, а в