

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796. 011. 3

Кучерова Анжела Владимировна

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
«ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКИХ» УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

13. 00. 04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации
на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Минск – 2004

Работа выполнена в Учреждении образования «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Гужаловский А.А.
(Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кафедра теории и методики физического воспитания)

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Полякова Т.Д.
(Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кафедра физической реабилитации)
кандидат педагогических наук, доцент
Овсянкин В.А.
(Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка», кафедра физического воспитания и спорта)

Оппонирующая организация: Учреждение образования «Гродненский областной институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования»

Защита состоится « 27 » апреля 2004 г. в 14.00 часов на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при Белорусском государственном университете физической культуры по адресу: 220020, г. Минск, проспект Машерова, 105, тел. 250-63-62.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «27» марта 2004 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций



Л.В. Маришук



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы диссертации. Физическая культура является одним из наиболее действенных средств обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ). Для приобщения людей к ЗОЖ чрезвычайно важную роль играет приобретение знаний о значении физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма, обеспечении рационального объема двигательной активности. На основе знаний приобретаются умения целенаправленно и грамотно использовать физические упражнения для полноценного физического развития и достижения необходимого уровня общей физической подготовленности (И.П. Анастасов, К.К. Кардялис, Н.Т. Лебедева).

Однако в настоящее время, как показывают научные исследования (Э.М. Казин, В.М. Лебедев) и практика работы школ, у учащихся в должной мере не формируются основы физкультурных знаний и умений применения разнообразных методик укрепления здоровья, а также устойчивая потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и не обеспечивается включенность большей части детей и подростков в ЗОЖ.

Такое положение обусловлено, с одной стороны, недостаточной разработанностью теоретических основ содержания физкультурно-валеологических знаний и физкультурно-методических умений в действующей школьной программе по физической культуре для учащихся V – XI классов общеобразовательной школы, а с другой – отсутствием научно-обоснованного построения теоретической части уроков физической культуры, на которых осуществляется обучение учащихся этим знаниям. В свете изложенного, проблема формирования ЗОЖ школьников повышением познавательной эффективности уроков физической культуры представляется актуальной.

Связь работы с крупными научными программами, темами. Работа была выполнена в соответствии с темой плана проведения научно-исследовательских работ на 2001 – 2005 г. в учреждении образования «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»: «Совершенствование содержания технологий профессиональной подготовки специалистов в условиях непрерывного образования и научно-методическое обеспечение реформы общеобразовательной школы» (решение совета Могилевского государственного университета А.А. Кулешова от 15 февраля 2001 года, протокол № 7).

Цель и задачи исследования. *Цель:* приобщение учащихся среднего школьного возраста к ЗОЖ и улучшение их физического состояния на основе совершенствования содержания и организационных приемов формирования физкультурно-валеологических знаний на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Определить ценностно-мотивационные отношения к ЗОЖ, уровень теоретических знаний по физической культуре и их взаимосвязь с показателями физического состояния учащихся среднего школьного возраста.

2. Разработать структуру «познавательно-практического» урока, включающего расширенную теоретическую часть, а также программно-

методическое обеспечение содержания этих уроков и проработать в условиях общеобразовательной школы.

3. Экспериментально обосновать эффективность использования «познавательно-практических» уроков физической культуры в формировании ЗОЖ и улучшении физического состояния учащихся среднего школьного возраста.

4. Разработать методические рекомендации по программно-методическому обеспечению «познавательно-практических» уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования. Учащиеся 5-х, 7-х, 9-х классов (мальчики и девочки) общеобразовательной школы.

Предмет исследования. Формирование ЗОЖ учащихся на основе систематического использования «познавательно-практических» уроков физической культуры.

Гипотеза. Предполагалось, что введение систематического изложения и освоения теоретических знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, формирование методических умений и навыков валеологического и физкультурно-оздоровительного характера на «познавательно-практических» уроках физической культуры позволит существенно повысить уровень физкультурно-валеологической подготовленности учащихся 12-16 лет. Освоение основ физкультурно-валеологических знаний у школьников будет способствовать появлению у них интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, углублению осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, что, в свою очередь, приведет к повышению уровня физической подготовленности и улучшению состояния здоровья.

Методология и методы проведенного исследования. Теоретико-методологической базой исследования являлись следующие теоретические положения: современные теории валеологических знаний: (И.И. Брехман, Э.М. Казин, Н.Т. Лебедева, О.Л. Трещева); социальная ситуация развития: (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин); основные положения теории физической культуры: В.К. Бальсевич, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж, А.П. Матвеев).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературы, социологические методы (интервью), тестирование теоретической и физической подготовленности, антропометрические измерения, функциональные пробы, определение уровня физического здоровья, педагогический эксперимент, математические методы статистической обработки (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ, распределение – χ^2).

Научная новизна и значимость полученных результатов. Научная новизна работы заключается в том, что впервые экспериментально обоснована эффективность «познавательно-практических» уроков физической культуры с учащимися среднего школьного возраста в целях формирования у них системы физкультурно-валеологических знаний, приобщения к ЗОЖ, улучшения физического состояния. Определена зависимость показателей физического состояния школьников от степени их включенности в ЗОЖ, широты сформированных физкультурно-валеологических знаний, отношения учащихся к физической культуре и спорту, ЗОЖ. Разработаны содержательные основы программы

физкультурно-валеологических знаний для учащихся среднего школьного возраста и новая форма освоения материала этой программы в виде «познавательного-практического» урока физической культуры.

Практическая значимость полученных результатов заключается в разработке программно-методического обеспечения, включающего комплекс программно-нормативных документов, форм организации и методических приемов, реализуемых в процессе «познавательных-практических» уроков физической культуры.

Результаты исследования внедрены:

– в учебный процесс общеобразовательных школ № 43 г. Могилева и № 3 г. Быхова в виде «познавательных-практических» уроков физической культуры.

– в учебный процесс факультета физического воспитания Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова, в тематику лекционных занятий по теории и методике физического воспитания, о чем свидетельствуют 3 акта внедрения.

Экономическая значимость полученных результатов заключается в том, что они позволяют повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы с учащимися общеобразовательной школы. Систематическое освоение знаний о физической культуре и здоровом образе жизни обеспечивает прирост самостоятельной двигательной активности и тем самым способствует профилактике и снижению заболеваемости учащихся, улучшению их физического состояния.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

1. Динамика мотивационно-ценностных отношений к ЗОЖ и уровня физкультурных знаний учащихся 5-9 классов разного пола и возраста как объективная основа разработки программы теоретической физкультурно-валеологической подготовки, осуществляемой на «познавательных-практических» уроках физической культуры.

2. Взаимосвязь ценностно-мотивационной сферы учащихся, уровня их теоретической физкультурно-валеологической образованности и показателей, характеризующих физическое состояние организма (функциональное состояние организма, уровень физической подготовленности) как основание, определяющее социально-педагогическую значимость формирования мировоззренческих понятий о ЗОЖ и теоретических знаний физкультурно-валеологической направленности у учащихся 5-9 классов.

3. Структура «познавательного-практического» урока физической культуры как новая организационно-методическая форма, конструктивно сочетающая в себе информационную и операционную подготовку учащихся 12-15 лет.

4. Систематическое использование «познавательных-практических» уроков физической культуры, что обеспечило более широкое приобщение учащихся среднего школьного возраста к ЗОЖ, улучшение их физического состояния, активизацию самостоятельной двигательной активности и повышение физкультурно-валеологической образованности.

Личный вклад соискателя состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики преподавания теоретического раздела школьной

программы по физической культуре, в изучении уровня теоретической, физической подготовленности, морфофункциональных показателей и уровня физического здоровья школьников 12-15 лет; в определении отношения учащихся к ЗОЖ и степени их включенности в ЗОЖ; в организации и проведении педагогического тестирования и педагогического эксперимента; обработке и интерпретации результатов исследования.

Подготовлены и изданы методические рекомендации для самостоятельной теоретической подготовки учащихся 5-9-х классов.

Апробация результатов диссертации. Результаты исследования докладывались и обсуждались: на научной конференции «Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие» (Бобруйск, 2001 г.); Международной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи» (Гродно, 2001 г.); 4-й международной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» (Гомель, 2001 г.); 7-й междуниверситетской научно-методической конференции «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» (Москва, 2002 г.); Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе» (Минск, 2003 г.); Международной научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи» (Гродно, 2003 г.).

Опубликованность результатов. Общее число публикаций – 12. Из них: 3 статьи (2 – в научном журнале, 1 – в сборнике), 7 – материалов и тезисов докладов научных конференций, 2 методических рекомендаций. Общее количество страниц опубликованных материалов – 155. Самостоятельно выполнено 10 работ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, четырех глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Общий объем диссертации составляет 115 страниц. В диссертации 14 рисунков (4 страницы), 58 таблиц (21 страница). Список использованных источников, включающий 180 наименований, занимает 12 страниц; 4 приложения – 10 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении представлена оценка состояния преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.

В **первой главе** «Проблема формирования здорового образа жизни учащихся» анализируется здоровый образ жизни школьников как социально-педагогическая категория.

Обзор литературных источников показал, что здоровый образ жизни в целом является одним из ведущих факторов, определяющих индивидуальное здоровье школьника (А.С. Акоюн, Г.Л. Апанасенко, Ю.Н. Лисицын, И.В. Муравов). От состояния здоровья учащегося зависит его настоящая и будущая социальная активность, возможность сформироваться как личность и реализовать

себя во всех сферах жизнедеятельности (И.В. Дубровина, А.Г. Сухарев). Следовательно, нужно вовремя помочь ученику выбрать правильную жизненную позицию в отношении здоровья, научить его относиться к своему здоровью как к ценности, беречь и заботиться о нем (Н.Т. Лебедева). По мнению В.П. Казначеева, Г.Н. Решетневой, А.Н. Шиминой, это можно осуществить, создав четкую систему, по которой будет формироваться здоровый образ жизни школьника и его индивидуальное здоровье. Такая система будет иметь преимущественно педагогическую направленность, так как именно педагоги наряду с родителями располагают необходимыми средствами для ее построения и реализации (В.Т. Акбаев, В.А. Горячев).

ЗОЖ – это структура комплексного воздействия компонентов (режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание и личная гигиена, рациональное и сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, культура межличностного общения, медицинская активность), взаимосвязанных между собой, от которых в значительной степени зависит жизнедеятельность человека (И.И. Брехман, В.И. Дубровский, Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова, В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Ю.П. Лисицын). Постоянное, систематическое и целенаправленное использование компонентов ЗОЖ может обеспечить укрепление и сохранение здоровья (И.П. Анастасов, П. Брэгт, В.В. Марков). В основе формирования здорового образа жизни лежат личностно-мотивационные качества ребенка, его жизненные ориентиры и мировоззренческие позиции (В.П. Лукьяненко, В.Н. Корзенко, Т.С. Панина, А.Г. Фурманов) Следовательно, на первый план выдвигаются задачи по воспитанию осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья, в результате решения которых формируется культура здоровья в процессе индивидуального развития ребенка (Е.К. Куликович, Н.В. Зенькович, В.М. Лебедев, В.А. Соколов).

Физкультурно-валеологические знания являются центральным звеном в системе формирования здорового образа жизни учащихся (А.А. Гужаловский, Н.В. Матюнина, К.К. Кардялис, И.Ю. Зуозиене). От уровня физкультурной образованности во многом зависит эффективность применения умений и навыков, полученных в ходе образовательного процесса в школе. Теоретические сведения значительно расширяют мировоззренческие позиции школьников, тем самым значительно влияют на стиль их жизни, следовательно, и здоровье. Однако процесс физкультурного образования в школе не имеет четкой системы преподавания теоретических знаний учащимся, можно сказать, что он имеет одностороннюю практическую направленность.

Во второй главе «Изложение общей концепции и методов исследования» обоснован выбор принятого направления исследования, которое представляет собой теоретико-методологическое и экспериментально-прикладное изучение процесса общего физкультурного образования в школе. В работе выделены две основные области:

1. Исследование содержания теоретического раздела программы по физической культуре;
2. Исследование систематического освоения физкультурных знаний в условиях новой формы организации урока физической культуры.

Исследование содержания теоретического раздела программы по физической культуре показало, что этот важный раздел имеет ряд недостатков, как по содержанию, так и по форме преподавания. Следует отметить, что даже тот минимальный объем теоретического материала, рекомендуемого программой, не может быть полностью усвоен учащимися, так как отсутствует достаточно четкая система его преподавания. В результате исследования содержания теоретического раздела программы был сделан вывод о том, что восьми часов, отведенных на «Основы знаний ...», недостаточно для углубленного освоения теоретических сведений в области физической культуры и спорта, связанных с сохранением и укреплением здоровья учащихся, конструирования индивидуального здорового образа жизни. Для повышения эффективности образовательного процесса была предложена следующая форма изучения теоретического материала.

В начале каждой недели (всего 32 недели) проводился «познавательно-практический» урок физической культуры, структура которого включала: теоретическую часть (20 минут) и практическую часть (25 минут). Теоретическая часть урока предусматривала изучение следующих разделов:

- анатомио-физиологические основы детского организма;
- основы физкультурно-спортивной деятельности;
- основы формирования здорового образа жизни;
- основы жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях;
- основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В течение года в каждом классе изучалось 16 тем, которые отражали содержание, соответствующее вышечеречисленным разделам. Для изучения одной темы требовалось 2 урока. Первый урок предназначался для ознакомления с теоретическим материалом, второй – для закрепления пройденного и контроля уровня знаний. Для изучения 16-ти тем требовалось 32 урока в год (табл. 1).

Таблица 1

Распределение теоретического материала по четвертям

Четверть	Количество тем для изучения	Количество уроков в четверти
1	4	8
2	3	6
3	5	10
4	4	8

Организация урока по предложенной структуре позволила наиболее полно, доступно, последовательно и интересно изложить теоретический материал, полноценно использовать самостоятельную работу учащихся; способствовала качественному усвоению теоретического материала, так как занимающиеся имели возможность во второй части урока закрепить полученные знания. Следует отметить еще одну положительную сторону такого урока – систематический контроль теоретических знаний. Примерный четвертной план «познавательно-практических» уроков имел следующий вид (табл. 2).

Примерный четвертной план «познавательного-практического»
урока физической культуры.

Основы знаний	Номера уроков во 2 четверти																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека	о			к																	
2. Виды физкультурных занятий и их значение							о			к											
3. Активный отдых, его формы													о			к					

Примечание: о – ознакомить с тематикой занятий; к – контроль знаний

Было предложено, не изменяя общего количества часов на изучение материала программы, перераспределить их следующим образом: увеличить их количество на те виды физических упражнений, которые, по мнению В.А. Баркова, А. Т. Бойши, В. В. Храмова наиболее эффективны в плане оздоровления, способствуют эмоциональной окраске урока, вызывают интерес учащихся и направлены на формирование здорового образа жизни. Эти изменения мы осуществили за счет сокращения количества часов в разделе «Гимнастика» и «Легкая атлетика». В раздел «Гимнастика» были внесены следующие коррективы: замена ряда упражнений спортивной гимнастики, элементами художественной и ритмической гимнастики, музыкальной ритмики, коллонетики, стретчинга, танцевальных упражнений.

Вместе с этим было увеличено количество часов на спортивные игры, а также расширен соответствующий раздел программы введением обязательного изучения элементов тенниса, хоккея, бадминтона и разнообразных подвижных игр. Получение удовольствия от игровой деятельности обеспечивает формирование положительной мотивации, ценностных ориентиров, интересов и потребностей в сфере физической культуры (Н.В. Зенькович, Е.К. Кулинкович).

В третьей главе «Здоровый образ жизни учащихся среднего школьного возраста» определены исходные характеристики уровня теоретической подготовленности учащихся, а также выявлено их отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

Уровень теоретической подготовленности учащихся оценивался в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале. Результаты исследования показали, что теоретическая подготовленность учащихся КГ и ЭГ имеет уровень неосознанного воспроизведения. При сравнении исходных показателей теоретической подготовленности школьников ЭГ и КГ достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$) (табл. 4).

Таблица 4

Теоретическая подготовленность учащихся опытных групп до начала педагогического эксперимента (мальчики)

Раздел теоретических знаний (2 вопроса по каждому разделу)	Количество правильных ответов учащихся						Всего %
	5 ЭГ (n=10)	5 КГ (n=10)	7 ЭГ (n=10)	7 КГ (n=10)	9 ЭГ (n=10)	9 КГ (n=10)	
Анатомо-физиологические основы детского организма	6	5	4	5	7	7	28,3
Основы физкультурно-спортивной деятельности	8	7	5	7	7	8	35,0
Основы здорового образа жизни	8	6	4	5	8	7	31,6
Основы жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях	4	4	3	4	4	5	20,0
Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	6	4	4	5	4	24,1
\bar{X}	3,20	2,80	2,00	2,50	3,10	3,10	
m	0,25	0,55	0,58	0,37	0,38	0,23	
t	0,66		0,73		0,00		
P	P>0,05		P>0,05		P>0,05		
Сумма правильных ответов учащихся	32	28	20	25	31	31	
Отметка	4	3	2	3	4	4	

Условные обозначения: 5 ЭГ – 5-й класс, экспериментальная группа;

5 КГ – 5-й класс, контрольная группа.

Таблица 5

Теоретическая подготовленность учащихся опытных групп до начала педагогического эксперимента (девочки)

Раздел теоретических знаний (2 вопроса по каждому разделу)	Количество правильных ответов учащихся						Всего %
	5 ЭГ (n=10)	5 КГ (n=10)	7 ЭГ (n=10)	7 КГ (n=10)	9 ЭГ (n=10)	9 КГ (n=10)	
Анатомо-физиологические основы детского организма	3	3	2	1	1	2	10,0
Основы физкультурно-спортивной деятельности	4	5	3	2	2	3	15,8
Основы здорового образа жизни	3	4	3	1	2	4	14,1
Основы жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях	2	4	3	1	1	2	10,8
Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	4	3	1	1	2	11,6
\bar{X}	1,50	2,00	1,40	0,60	0,70	1,30	
m	0,45	0,56	0,34	0,22	0,15	0,37	
t	0,70		1,97		1,51		
P	P>0,05		P>0,05		P>0,05		
Сумма правильных ответов учащихся	15	20	14	6	7	13	
Отметка	2	2	2	2	2	2	

Условные обозначения: 5 ЭГ – 5-й класс, экспериментальная группа;

5 КГ – 5-й класс, контрольная группа.

Как показало исследование, учащиеся практически не имеют арсенала теоретических знаний для самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

На основании анализа результатов анкетного опроса учащихся об их отношении к здоровому образу жизни были сделаны следующие выводы. Большинство учащихся среднего школьного возраста не ведут здоровый образ жизни. Это подтверждается тем, что 67,6 % школьников не выполняют закаливающих процедур, 36,7 % школьников имеют низкий уровень двигательной активности, 43,3 % школьников имеет вредные привычки, 56,7 % школьников не соблюдают режим дня, 75,8 % школьников не рационально, не регулярно питаются. Следствием вышеперечисленных недостатков образа жизни учащихся является состояние их здоровья, – только 1,67 % детей практически не обращаются к врачу.

Анализ ответов на вопросы касающиеся мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся и ведению ЗОЖ показал, что 34,2 % подростков не имеет свободного времени для занятий физической культурой, 38,3 % школьников основными мотивами физкультурных занятий считают укрепление здоровья и общение с друзьями (31,7%), 40,8 % учащихся хотели бы заниматься в спортивных секциях, 80 % школьников предпочитают заниматься физическими упражнениями вместе со своими друзьями, 82,5% подростков считает занятия физической культурой необходимыми, 91,7% учащихся считает, что продолжительность физкультурных занятий не должна превышать 40 мин.

Полученные данные социологического опроса свидетельствуют о наличии у школьников желания заниматься физической культурой и иметь хорошее здоровье, но, к сожалению, они не имеют достаточной информации и практических умений для укрепления своего здоровья.

В четвертой главе «Анализ результатов проведения «познавательно-практических» уроков в формировании здорового образа жизни учащихся» нашло отражение решение основной задачи эксперимента – выявлена эффективность «познавательно-практических» уроков в формировании теоретических знаний о здоровом образе жизни школьников.

После проведения экспериментальных занятий отмечены достоверные изменения ($P < 0,001$) в показателях теоретической подготовленности во всех ЭГ независимо от возрастных и половых различий (табл. 6, 7; рис. 1, 2). Сопоставление данных уровня теоретической подготовленности учащихся ЭГ и КГ свидетельствует о том, что школьники ЭГ от уровня «неосознанного воспроизведения» перешли на более высокий уровень «применение знаний в знакомой ситуации», т.е. значительно улучшили свой исходный уровень знаний в области физической культуры. У испытуемых КГ достоверных изменений не произошло, теоретическая подготовленность осталась на уровне «неосознанного воспроизведения».

Таблица 6

**Теоретическая подготовленность учащихся опытных групп
после педагогического эксперимента (мальчики)**

Раздел теоретических знаний (2 вопроса по каждому разделу)	Количество правильных ответов учащихся						
	5 ЭГ (n=10)	5 КГ (n=10)	7 ЭГ (n=10)	7 КГ (n=10)	9 ЭГ (n=10)	9 КГ (n=10)	Всего %
Анатомо-физиологические основы детского организма	15	5	14	6	17	6	52,5
Основы физкультурно-спортивной деятельности	18	8	17	8	18	7	63,3
Основы здорового образа жизни	17	8	18	9	18	6	63,3
Основы жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях	12	4	12	4	15	5	43,3
Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	13	6	13	5	15	4	45,8
\bar{X}	7,50	3,10	7,40	3,20	8,30	2,80	
m	0,52	0,50	0,31	0,70	0,30	0,33	
t	6,06		5,53		12,14		
P	P<0,001		P<0,001		P<0,001		
Сумма правильных ответов учащихся	75	31	74	32	83	28	
Отметка	8	4	8	4	9	3	

Условные обозначения: 5 ЭГ – 5-й класс, экспериментальная группа;
5 КГ – 5-й класс, контрольная группа.

Таблица 7

**Теоретическая подготовленность учащихся опытных групп
после педагогического эксперимента (девочки)**

Раздел теоретических знаний (2 вопроса по каждому разделу)	Количество правильных ответов учащихся						
	5 ЭГ (n=10)	5 КГ (n=10)	7 ЭГ (n=10)	7 КГ (n=10)	9 ЭГ (n=10)	9 КГ (n=10)	Всего %
Анатомо-физиологические основы детского организма	15	4	8	3	9	2	34,1
Основы физкультурно-спортивной деятельности	16	5	13	5	12	3	45,0
Основы здорового образа жизни	16	6	15	4	11	4	46,6
Основы жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях	13	6	10	1	8	1	32,6
Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	14	5	11	1	10	1	35,0
\bar{X}	7,40	2,60	5,70	1,40	5,00	1,10	
m	0,64	0,58	0,58	0,34	0,39	0,31	
t	5,57		6,41		7,73		
P	P<0,001		P<0,001		P<0,001		
Сумма правильных ответов учащихся	74	26	57	14	50	11	
Отметка	8	3	6	2	5	2	

Условные обозначения: 5 ЭГ – 5-й класс, экспериментальная группа;
5 КГ – 5-й класс, контрольная группа.

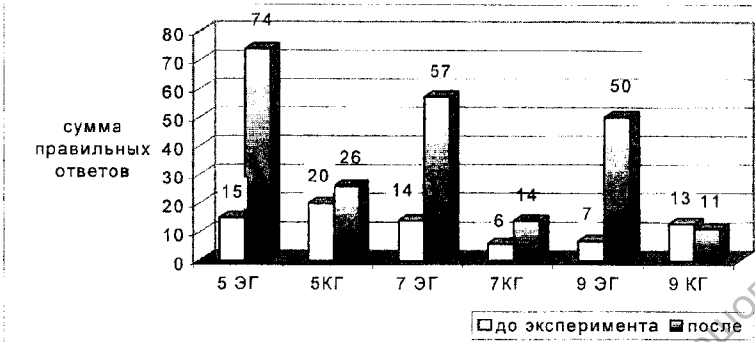


Рис. 1 Динамика уровня теоретической подготовки девочек за период педагогического эксперимента

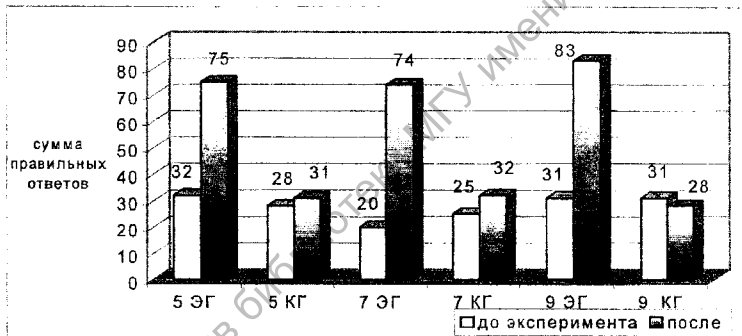


Рис. 2 Динамика уровня теоретической подготовки мальчиков за период педагогического эксперимента

Знания о ЗОЖ расширили представления учащихся о его основных элементах, таких как: культура движений, взаимоотношений, питания, режим труда и отдыха. Сведения о вредных привычках заставили их задуматься о ценности здоровья. Все это изменило отношение учащихся к образу жизни. Так 46,6 % мальчиков и 50 % девочек из ЭГ стали соблюдать режим дня. В КГ таких изменений не наблюдалось, всего в этой группе 10 % мальчиков и 13,3 % девочек планируют свой день в соответствии с режимом. Стали использовать закаливающие процедуры 84,4 % мальчиков и 87,7 % девочек из ЭГ. Научились эмоционально себя сдерживать 26,6 % мальчиков и 33,3 % девочек из ЭГ. За время эксперимента 90,0% девочек и 83,3% мальчиков ЭГ отказались от вредных привычек, а в КГ по этим показателям существенных изменений не произошло. Рациональное и разнообразное питание не осталось без внимания родителей ребят из ЭГ. Заметно увеличилось число учащихся ЭГ, которые стали соблюдать как режим питания (40,0 % мальчиков и девочек), так и правила рацио-

нального и сбалансированного питания (36,6 % мальчиков и 33,3 % девочек). Важным результатом можно считать то, что увеличилась двигательная активность школьников ЭГ. Это произошло за счет занятий в спортивных секциях, походов выходного дня, самостоятельных занятий. В целом 93,4 % девочек и мальчиков из ЭГ стали заниматься физическими упражнениями. В КГ всего 36,6 % мальчиков и 30,0 % девочек занимаются физическими упражнениями.

Благодаря изменениям, произошедшим в образе жизни школьников ЭГ, состояние их физического здоровья заметно улучшилось. На основании результатов, полученных путем расчетов жизненного, силового, массового индексов, а также индексов Руффье и Робинсона, была проведена экспресс-оценка уровня физического здоровья школьников опытных групп. Суммируя баллы по всем показателям и сопоставляя их со шкалой (В.М.Куликов), мы определили уровень физического здоровья школьников всех КГ и ЭГ (рис. 3).

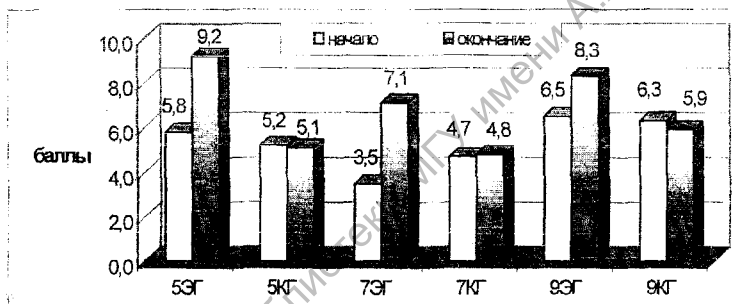


Рис. 3 Динамика показателей физического здоровья мальчиков опытных групп за период педагогического эксперимента

Если до начала эксперимента мальчики 5-х и 7-х классов ЭГ имели уровень физического здоровья «ниже среднего», то к его окончанию у всех представителей мужского пола ЭГ уровень физического здоровья соответствовал «среднему». У мальчиков КГ 9-го класса уровень физического здоровья снизился до отметки «ниже среднего», а у школьников 5-го и 7-го класса КГ достоверных изменений не наблюдалось.

У девочек положение со здоровьем оказалось несколько хуже. Так, у пятиклассниц ЭГ и КГ уровень физического здоровья до начала эксперимента был «ниже среднего», а в 7-х и 9-х классах «низкий». К моменту окончания эксперимента девочки ЭГ, также как и мальчики, повысили уровень своего физического здоровья: 5 класс до «среднего», а 7-й и 9-й классы – до «ниже среднего». У девочек из КГ отсутствуют положительные изменения, а в группе 9-го класса эти показатели снизились (рис. 4).

Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном влиянии предложенной нами экспериментальной программы занятий на физическое здоровье школьников.

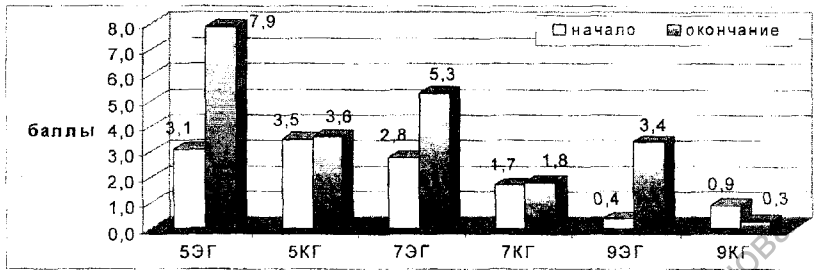


Рис. 4 Динамика показателей физического здоровья девочек опытных групп за период педагогического эксперимента

Выявленный факт подтверждают также и результаты корреляционного анализа, проведенного нами как в начале, так и в конце эксперимента. Так, коэффициент корреляции между показателями физического здоровья и теоретической подготовленности учащихся опытных групп свидетельствует о наличии существенной причинно-следственной взаимосвязи между этими признаками, как до начала, так и по окончании эксперимента (табл. 8, 9).

Таблица 8

Корреляционная связь между показателями теоретической подготовленности и физического здоровья учащихся (мальчики)

До эксперимента	Показатели	ЭГ (n=30)		КГ (n=30)	
		ФЗ*	ТП*	ФЗ*	ТП*
	Сумма баллов	158	83	162	84
	Коэффициент корреляции	0,862		0,917	
После эксперимента	Сумма баллов	246	232	158	91
	Коэффициент корреляции	0,609		0,765	

Примечание: ФЗ* – физическое здоровье;
ТП* – теоретическая подготовленность.

Таблица 9

Корреляционная связь между показателями теоретической подготовленности и физического здоровья учащихся (девочки)

До эксперимента	Показатели	ЭГ (n=30)		КГ (n=30)	
		ФЗ*	ТП*	ФЗ*	ТП*
	Сумма баллов	63	36	61	39
	Коэффициент корреляции	0,816		0,827	
После эксперимента	Сумма баллов	166	181	57	51
	Коэффициент корреляции	0,916		0,829	

Примечание: ФЗ* – физическое здоровье;
ТП* – теоретическая подготовленность.

Сравнительный анализ результатов итогового тестирования физической подготовленности учащихся опытных групп показал наличие достоверных положительных изменений ($P < 0,05$), произошедших во всех экспериментальных группах у учащихся обоего пола. Мальчики ЭГ значительно повысили свой уровень физической подготовленности от «среднего» до «высокого»: Девятиклассники КГ показали свой исходный уровень («выше среднего»), в остальных классах КГ уровень физической подготовки не превысил «средней» отметки (рис. 5).

Показатели уровня физической подготовленности девочек во всех опытных группах первоначально являлись «средними». К моменту окончания эксперимента результаты достоверно улучшились в ЭГ ($P < 0,05$) до «высокого» уровня в 5-х классах, и до «выше среднего» в 7-х и 9-х классах. Уровень физической подготовленности учениц КГ остался на исходном «среднем» уровне (рис. 6).

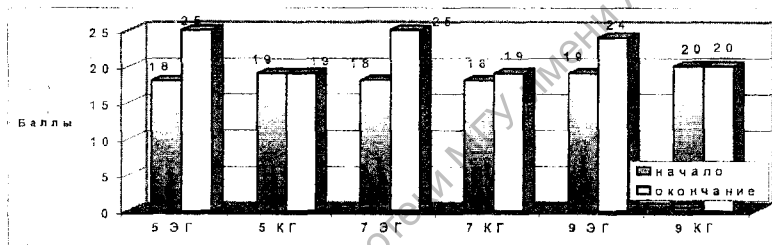


Рис. 5 Динамика показателей физической подготовленности мальчиков опытных групп за период педагогического эксперимента

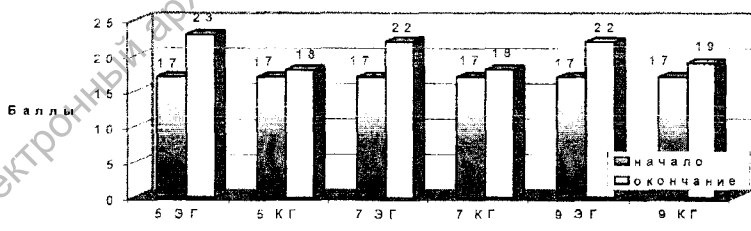


Рис. 6 Динамика показателей физической подготовленности девочек опытных групп за период педагогического эксперимента

Полученные данные подтверждают тот факт, что предложенная программа поэтапного освоения системы теоретических знаний, методических умений и навыков валеологического и физкультурно-оздоровительного характера на уроках физической культуры является эффективной в плане оздоровления учащихся и повышении их физической подготовленности приобщении к ЗОЖ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физкультурно-валеологические знания являются центральным звеном в процессе формирования здорового образа жизни учащихся. Физкультурное образование в современной школе не имеет четкой системы передачи теоретических знаний учащимся в ходе обучения, имеет одностороннюю практическую направленность. Отсутствие структурно-методической основы преподавания теоретического раздела по физической культуре ведет к недостаточной физкультурной образованности учащихся. Недооценка теоретических сведений в области физической культуры и здорового образа жизни приводит к обесцениванию возможностей урока физической культуры. Физическое воспитание в школе не выполняет свою основную функцию, связанную с физкультурным образованием учащихся [4, 7, 11, 12].

2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что учащиеся средней школы в полной мере не осознают ценности здоровья, ведут малоподвижный, не соответствующий критериям ЗОЖ образ жизни, что существенно сказывается на их состоянии здоровья. Это можно утверждать на основании следующих выявленных данных: 25,0 % школьников не выполняют закаляющих процедур; у 36,7 % школьников снижен объем двигательной активности; 43,3 % школьников имеет вредные привычки; 56,7 % школьников не соблюдают режим дня; 75,8 % школьников не рационально, не регулярно питаются. Следствием вышеперечисленных недостатков образа жизни школьников является состояние их здоровья: только 1,67 % детей в течение года практически не обращается к врачу, а здоровыми считают себя только 37,5 % респондентов. Основной причиной этих явлений, на наш взгляд, является недостаток информации о ЗОЖ и его основных компонентах. Анализируя ответы учащихся на теоретические вопросы в области физической культуры и ЗОЖ, можно отметить, что теоретическая подготовленность учащихся по физической культуре имеет уровень «неосознанного воспроизведения». Как показало исследование, учащиеся не имеют арсенала теоретических знаний для самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Недостаток знаний сказывается и на мотивационном компоненте физкультурно-спортивной деятельности. Из-за отсутствия информации о разнообразных видах спорта, их истории, значении и т.д. многие учащиеся не могут определиться и начать заниматься в какой-либо спортивной секции [6, 2].

3. Систематическое использование «познавательных-практических» уроков физической культуры позволило повысить уровень физкультурной образованности учащихся и обеспечило более широкое приобщение учащихся среднего школьного возраста к ЗОЖ. Эксперимент показал, что школьники улучшили свою физкультурно-валеологическую подготовку, что позволило сформировать мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности ученика. Сопоставление данных уровня теоретической подготовленности учащихся ЭГ и КГ свидетельствует о том, что школьники ЭГ от уровня «неосознанного воспроизведения» перешли на более высокий уровень «применение знаний в знакомой ситуации», т.е. значительно улучшили свой исходный уровень знаний в

области физической культуры. У испытуемых КГ достоверных изменений не произошло, теоретическая подготовленность осталась на уровне «неосознанно-го воспроизведения» [1, 5, 8].

4. Результаты исследования свидетельствуют о том, что «познавательнопрактические» уроки, способствовали не только приобретению знаний по физической культуре, но и повышению двигательной активности школьников, в результате увеличения доли самостоятельных физкультурных занятий и занятий в спортивных секциях. К моменту окончания эксперимента уровень физической подготовленности повысился только у учащихся ЭГ. Так, у школьников ЭГ 5-го и 7-го классов сумма баллов составила 25 – «высокий» уровень, а в КГ этих же классов 19 баллов – «средний» уровень. У девятиклассников ЭГ сумма баллов увеличилась до 24 – «высокий» уровень, а у КГ результат не изменился: 20 баллов – «выше среднего» уровня. У девочек ЭГ после окончания эксперимента результаты физической подготовленности также достоверно изменились: 5 класс – 23 балла («высокий» уровень); 7 и 9 классы – 22 балла («выше среднего»). У девочек КГ существенных изменений в уровне физической подготовленности не произошло: 5 и 7 классы – 22 балла, 9 класс – 19 баллов, что соответствует «среднему» уровню физической подготовленности [3, 9].

5. Полученные результаты свидетельствуют также о том, что у участников эксперимента, улучшилось состояние физического здоровья. Если до начала эксперимента физическое здоровье мальчиков ЭГ оценивалось как «низкое» и «ниже среднего», то к моменту его окончания показатель уровня физического здоровья (УФЗ) у мальчиков ЭГ 5-х классов стал 9,20 баллов, что по табличным данным соответствует «среднему» уровню, а в КГ 5,10 балла, «ниже среднего» уровня. В 7-х классах УФЗ ЭГ оценен в 7,10 балла, что соответствует «среднему» уровню, а в КГ УФЗ остался на прежнем уровне («ниже среднего»), цифровые данные составили 4,80 балла. У девятиклассников ЭГ УФЗ на начальном этапе был «средний» и к окончанию остался «средним» – 8,30 баллов, а в КГ этот показатель ухудшился, стал «ниже среднего» – 5,90 баллов. У девочек ЭГ 5-х классов исходный УФЗ был равен 3,10 балла, к моменту окончания эксперимента – 7,90 баллов, что соответствует «среднему» уровню. У девочек КГ в начале – 3,50 балла, что соответствовало «ниже среднего» уровня, а в конце 3,60 балла – прежний уровень. Девочки 7-х и 9-х классов имели «низкий» УФЗ, их результаты равны: 7 класс – 2,80 (ЭГ) и 1,70 (КГ), 9 класс – 0,40 (ЭГ) и 0,90 (КГ) балла. К моменту окончания эксперимента результаты в ЭГ улучшились: 7 класс – 5,30 баллов, 9 класс – 3,40 балла. У девочек КГ результаты заметных изменений не имели: 7 класс – 1,80 балла. 9 класс – 0,30 баллов [6, 10].

6. Результаты корреляционного анализа проведенного как в начале, так и в конце эксперимента свидетельствуют о наличии существенной причинно-следственной взаимосвязи между физическим здоровьем и теоретической подготовленностью учащихся. Так, коэффициент корреляции между этими показателями у мальчиков ЭГ до начала эксперимента составил $r=0,847$, после $r=0,609$, у девочек $r=0,816$ до и $r=0,916$ после эксперимента. В КГ у мальчиков $r=0,917$ до эксперимента и по окончании $r=0,765$. У девочек КГ до $r=0,827$ после $r=0,829$ [9, 10].

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в журналах

1. Кучерова А.В. «Познавательный-практический урок» как форма повышения образовательной направленности урока по физической культуре // Фізична культура і здоров'я. – 2002. – № 3. – С. 74 – 82.
2. Кучерова А.В. Отношение учащихся среднего школьного возраста к здоровому образу жизни // Фізична культура і здоров'я. – 2003. – № 1. – С. 65 – 74.

Статьи в рецензируемых сборниках

3. Кучерова А.В., Шершнев С.В. Влияние занятий физическими упражнениями на образ жизни школьников проживающих, в экологически неблагоприятных районах // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Сб. науч. ст. IV Междунар. науч.-практич. конф. В 2 ч. – Ч. 1. / Гомельск. гос. ун-т им. Ф.Скорины. – Гомель, 2001. – С. 51 – 52.

Материалы конференций

4. Кучерова А.В. Школа – основной путь к здоровью подрастающего поколения // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы Междунар. науч. конф. / Гродненск. гос. ун-т им. Я.Купалы. – Гродно, 2001. – С. 93 – 94.
5. Кучерова А.В. «Познавательный-практический урок» как форма повышения образовательной направленности занятия по физической культуре // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы VII междунивер. науч.-метод. конф. / Московск. гос. ун-т. – Москва, 2002. – С. 111 – 112.
6. Кучерова А.В. Взаимосвязь знаний о физической культуре и здоровьем будущего студента // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Материалы III-й Междунар. науч.-практич. конф. / Бел. гос. пед. ун-т им. М.Танка – Минск, 2002. – С. 115 – 116.

Тезисы

7. Кучерова А.В. Здоровый образ жизни и физическая культура – действенные факторы в многокомпонентной структуре воспитания личности // Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие: Тез. докл. науч. конф., Бобруйск, 29 – 30 марта 2001 г. / Белорус. гос. экон. ун-т. Бобруйский филиал. – Бобруйск, 2001. – С. 330 – 331.
8. Кучерова А.В. «Познавательный-практический урок» физической культуры в школе // Physical education and sport: Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for All Warsaw, June 6-9, 2002. – P. 255 – 256.

(Физическое образование и спорт: Шестой Междунар. науч. конгресс Олимпийский спорт и спорт для всех, Варшава, июнь 6 – 7, 2002. – С. 255 – 256.)

9. Кучерова А.В. Роль знаний о физической культуре в формировании здорового образа жизни школьников // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез. Междунар. науч.-практич. конф., Минск, 15 – 17 апреля 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2003. – С. 260.

10. Кучерова А.В. Значение раздела «основы знаний» в формировании здорового образа жизни школьников // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Совместное науч. издание, посвященное 15-летию факультета физической культуры и 10-летию кафедры спорт. медицины и лечебной физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» / Гродненск. гос. ун-т им. Я.Купалы. Бел. гос. акад. физ. культуры. – Гродно, 2003. – С. 147 – 148.

Методические рекомендации

11. Кучерова А.В. Теоретические знания по физической культуре для учащихся средней школы: Метод. рекомендации. В 2 ч. – Ч. 1 / Могилевск. гос. ун-т им. А.А. Кулешова. – Могилев, 2003. – 60 с.

12. Кучерова А.В., Мендзилова Е.В. Теоретические знания по физической культуре и туризму для учащихся средней школы: Метод. рекомендации. В 2 ч. – Ч. 2 / Могилевск. гос. ун-т им. А.А. Кулешова. – Могилев, 2003. – 64 с.

РЭЗІЮМЕ

Кучарава Анжэла Уладзіміраўна

**ЭФЕКТЫЎНАСЦЬ СІСТЭМАТЫЧНАГА ВЫКАРЫСТАННЯ
«ПАЗНАВАЛЬНА-ПРАКТЫЧНЫХ» УРОКАЎ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ
Ў ФАРМІРАВАННІ ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ ШКОЛЬНІКАЎ**

Ключавыя словы: здароўе, здаровы лад жыцця, рухальная актыўнасць, фізічнае здароўе, тэарэтычная падрыхтаванасць, фізічная падрыхтаванасць, «пазнавальна-практычны» урок фізічнага выхавання.

Аб'ект даследавання – вучні 5-х, 7-х, 9-х класаў (хлопчыкі і дзяўчынкі) агульнаадукацыйнай школы.

Прадмет даследавання – фарміраванне здаровага ладу жыцця навучэнцаў на аснове сістэматычнага выкарыстання «пазнавальна-практычных» урокаў фізічнай культуры.

Мэта даследавання. Далучэнне вучняў сярэдняга школьнага ўзросту да здаровага ладу жыцця і паляпшэнне іх фізічнага стану на аснове ўдасканалвання зместу і арганізацыйных прыёмаў фарміравання фізкультурна-валеалагічных ведаў на ўроках фізічнай культуры.

Метады даследавання. Тэарэтычны аналіз і абагульненне даных літаратуры, сацыялагічныя метады, тэспіраванне фізічнай падрыхтаванасці, антрапа-метрычныя вымярэнні, функцыянальныя пробы, вызначэнне ўзроўня фізічнага здароўя, педагагічны эксперымент, метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманая вынікі і іх навізна. Упершыню эксперыментальна абгрунтавана эфектыўнасць «пазнавальна-практычных» урокаў фізічнай культуры з навучэнцамі сярэдняга школьнага ўзросту ў адносінах фарміравання ў іх фізкультурна-валеалагічных ведаў, далучэння да здаровага ладу жыцця, паляпшэння фізічнага стану.

Практычная значнасць атрыманых вынікаў заключаецца ў распрацоўцы праграма-метадычнага забяспячэння, якое ўключае: комплекс арганізацыі і метадычных прыёмаў, рэалізуемых у працэсе «пазнавальна-практычных» урокаў фізічнай культуры.

Ступень выкарыстання. Вынікі даследавання выкарыстоўваюцца ў вучэбным працэсе агульнаадукацыйных школ № 43 г. Магілёва і № 3 г. Быхава ў выглядзе «пазнавальна-практычных» урокаў фізічнага выхавання; у вучэбным працэсе факультэта фізічнага выхавання Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А.Куляшова ў выглядзе лекцый па тэорыі і метадыцы фізічнага выхавання.

Вобласць выкарыстання. Фізічнае выхаванне ў школе, лекцыі для студэнтаў факультэтаў фізічнага выхавання, слухачоў курсаў павышэння кваліфікацыі.

РЕЗЮМЕ

Кучерова Анжела Владимировна

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКИХ» УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическое здоровье, теоретическая подготовленность, физическая подготовленность, «познавательно-практический» урок физической культуры.

Объект исследования – учащиеся 5-х, 7-х, 9-х классов (мальчики и девочки) общеобразовательной школы.

Предмет исследования – формирование здорового образа жизни учащихся на основе систематического использования «познавательно-практических» уроков физической культуры.

Цель исследования. Приобщение учащихся среднего школьного возраста к здоровому образу жизни и улучшение их физического состояния на основе совершенствования содержания и организационных приемов формирования физкультурно-валеологических знаний на уроке физической культуры.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных литературы, социологические методы, тестирование теоретической и физической подготовленности, антропометрические измерения, функциональные пробы, определение уровня физического здоровья, педагогический эксперимент, математические методы статистической обработки.

Полученные результаты и их новизна. Впервые экспериментально обоснована эффективность «познавательно-практических» уроков физической культуры с учащимися среднего школьного возраста в отношении формирования у них физкультурно-валеологических знаний, приобщения к здоровому образу жизни, улучшения физического состояния.

Практическая значимость заключается в разработке программно-методического обеспечения, включающего комплекс программно-нормативных документов, форм организации и методических приемов, реализуемых в процессе «познавательно-практических» уроков физической культуры.

Степень использования. Результаты исследования внедрены в учебный процесс общеобразовательных школ № 43 г. Могилева и № 3 г. Быхова в виде «познавательно-практических» уроков физической культуры; в учебный процесс факультета физического воспитания Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова в виде лекционных занятий по теории и методике физического воспитания.

Область применения. Физическое воспитание в школе, лекции для студентов факультетов физического воспитания, слушателей курсов повышения квалификации.

Angela V. Kutcherova

THE EFFICIENCY OF SYSTEMATIC UTILIZATION OF «COGNITIVELY-PRACTICAL» PHYSICAL CULTURE LESSONS IN FORMING OF HEALTHY MODE OF PUPILS LIFE

Key words: health, healthy mode of life, motor activity, physical health, theoretical preparedness, and physical fitness.

Research object – the pupils of the 5th, 7th, 9th forms (boys and girls) of comprehensive school.

Research subject – the forming of healthy mode life on the basis of systematic utilization of cognitively practical physical culture lessons.

Research aim. Involving of middle age pupils to the healthy way of life and improvement of their physical state on the bases of perfecting of the matter and organizational ways of forming of the system of physically-valeological knowledge during physical culture lesson.

Methods of investigation. Study and analyze of native and foreign literature, sociological methods, testing of physical fitness, anthropometric measuring, functional tests, definition of physical health level, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

For the first time the efficiency of cognitively-practical physical culture lessons is experimentally arguments among the middle-age pupils, conserving the forming in them the system of physically-valeological knowledge, involving them to the healthy way of life, perfecting of their physical state. It is determined the dependence the indices of pupils physical state on the degree of their engaging into healthy way of life, the breadth of wellformed physically-valeological knowleages, pupils attitude to physical culture and sport, to the healthy way of life.

Sapid foundations of the programmer of the physically-valeological knowledge among the middle age pupils are devised as well as the new form of assimilation of this programs material in the form of cognitively-practical lesson of physical culture.

The practical significance of the results achieved consists in elaboration of educational technology, including: the complexes of programmer-normative documents, the forms obi organization and methodological ways, realized in the process of «cognitively-practical» physical culture lessons.

Field of application. In the process of physical education at school, in lectures at higher educational establishments, in lectures for the courses of perfecting qualification physical culture teachers.

Лицензия ЛВ № 384 от 30.04.1999
Сдано в набор 23.03.2004. Подписано в печать 24.03.2004.
Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman Суг.
Усл.-печ. л. 1,2. Уч.-изд. л. 1,25. Тираж 100 экз. Заказ № 100.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1

Напечатано на ризографе отдела оперативной полиграфии
МГУ им. А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1.