371.014
Д 79
Р-Р
1562/—

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
им. А.М.ГОРЬКОГО

Специализированный совет Д 118.01.01

На правах рукописи

ДУБОГАЙ Александра Дмитриевна

Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов

13.00.01. - теория и история педагогики

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
доктора педагогических наук

Киев - 1991 г.

НБ НПУ
імені М.П. Драгоманова
100313028

Работа выполнена в Киевском государственном педагогическом институте им. А.М.Горького

Официальные аппоненты:

А.Я.Савченко	доктор педагогических наук, профессор
А.М.Карпухина	доктор психологических наук, профессор
В.А.Запорожанов	доктор педагогических наук, профессор

Ведущая организация - Черкасский педагогический институт

Защита состоится "19" июня 1991 г. в 14.30 часов на заседании специализированного совета Д 118.01.01 при Киевском государственном педагогическом институте имени А.М.Горького /252080, Киев-80, ул.Пирогова, 9/.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного педагогического института им. А.М.Горького

Автореферат разослан "18" мая 199/ г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
доктор педагогических наук,
профессор М.Я.ПЛЮЩ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. В условиях демократизации общества стратегическим ориентиром в соответствии с концепцией общего среднего образования является поиск действенных путей и средств, характеризующих гуманистические предпосылки создания полноценной жизни ребенка, направляя их на решение основной программной цели - всестороннего развития человека.

При этом особое значение приобретает определение роли интеллектуальной и социальной активности ребенка, формирования его психики и личности во взаимосвязи с физическим развитием, уровнем здоровья. В условиях сегодняшней экологической запущенности, резких проявлений гиподинамии в детском возрасте, многочисленных социально-медицинских пороков - пьянства, наркомании, токсикомании и других-на первый план выступает вопрос о необходимости формирования здорового образа жизни ребенка, начиная с обучения в начальных классах.

Совершенно очевидно, что обеспечить физическое совершенствование и здоровье детей на всех возрастных этапах можно путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Ключевым решением является понимание и осознание проблемы здорового ребенка во всей ее совокупности. Критерием осознанности должна служить реальная практика, проявляющаяся в разнообразных видах и формах деятельности, в том числе педагогической, семейной, общественной, физкультурно-оздоровительной, рекреационной и,в конечном итоге - в здоровьи ребенка - духовном, психическом, нравственном и физическом /В.Д.Колесов, Г.Д.Мейксон, 1988; В.М.Мельников, 1988; Р.Е.Мотылянская с соавт., 1990; А.Г.Щедрина, 1990/.

Школьная реформа, как известно, не дала ожидаемых результатов. Долгие годы школа была ориентирована и продолжает в основном ориентироваться на вооружение учащихся знаниями. Физическое воспитание учащихся практически отодвинуто на последний план и находится в компетенции только учителя физической культуры.

Многие факты вызывают острую тревогу за здоровье подрастающего поколения. Так, сейчас заметно возросло число обращений учащихся в медицинские учреждения. Из ста дошкольников хронически больны 14, до семи лет сохраняют здоровье из того же числа ребятишек всего 23, каждый десятый школьник - гипертоник, и лишь половина выпускников школы входят во взрослую жизнь здоровыми.

В стране только в 1990 г. насчитывалось 1 млн. 200 тыс. умственно и физически неполноценных детей, причем в городе их в 5 раз

больше, чем на селе. По сведениям Министерства здравоохранения СССР, 2,3 млн. школьников имеют плохое зрение, 60 тысяч - низкие показатели физического развития. На январь 1988 г. число учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, составляло более 730 тысяч.

Выявлена прямая связь между заболеваемостью и физическим развитием детей. Школьники с низкой двигательной активностью имеют повышенный уровень заболеваемости вследствие снижения общего уровня функциональных возможностей и иммунитета организма, 75% болезней начинается с детства.

Исследованиями И.А.Аршавского /1987/ установлено, что физические возможности человека, его энергетический запас, отпущенный на всю жизнь, формируется в первые два десятилетия от рождения, а особенно в 6-10 лет, когда биологически детерминированный потенциал создает наиболее благоприятные условия для воспитания основ практически всех физических качеств и многих предпосылок моральных принципов.

Двигательная активность - понятие комплексное и не ограничивается развитием лишь физических способностей, а органически включает в себя и личностную характеристику человека, его морально-волевые и ценностно-мотивационные качества. Как единый процесс оно относится не только к раннему детству, но и ко всему периоду обучения в школе и вообще всему жизненному циклу человека.

Вопросы психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни учащихся различных возрастных групп в настоящее время рассматриваются через призму основных проблем, возникающих в современном обществе. Во многих работах, вышедших из печати в последние годы /И.М.Контрольский, 1988; В.М.Мельников, 1988; В.В.Давыдов, 1989 и др./, дается общая характеристика формирования личности ребенка, анализируются особенности возрастных групп, через которые он проходит в своем развитии, раскрывается структура двигательных возможностей в каждой из них. В рамках такого общего анализа обычно рассматривается более или менее подробно место физической активности учащихся в структуре их деятельности, роль физического воспитания в укреплении здоровья, во всестороннем развитии личности школьника /В.К.Бальсевич, В.А.Запорожец, 1987; А.Г.Щедрина, 1988; Т.И.Репина, 1983; М.И.Станкин, 1989; В.И.Глухов, 1989/. Без развития способностей, потенций каждого ребенка, без са-

мореализации невозможно и полноценное здоровье - нравственное, физическое и психическое.

С позиций системного подхода здоровье определяется как оптимальное состояние организма, при котором обеспечивается максимальная адаптивность /В.В.Парин, 1973/. Следовательно, количественное определение здоровья выступает как способность организма к адаптации, и чем выше его адаптивные возможности, тем выше должен быть уровень здоровья и наоборот.

Указанный концептуальный подход апробирован на анализе адаптации детей к дошкольным учреждениям и школе /Ю.А.Макаренко, 1974-1984; А.И.Баркан, 1979; Л.А.Жданова, 1984; О.М.Филькина, А.К.Агеев, А.А.Солнцев, 1981-1984; В.Д.Колесов, Е.Б.Мейксон, 1988/. По данным А.Бойко /1988/, если взять образно здоровье ребенка за условную единицу 100%, то она раскладывается следующим образом: 30% - то, что может взять на себя школа, плюс 10-20% - внешкольные мероприятия и плюс 50-60% - то, что могут сделать родители.

Акцент в охране здоровья смещается в сторону активного участия в нем самих учащихся за счет повышения у них уровня знаний и овладения навыками, умениями по основам формирования здорового образа жизни средствами гигиены и физической культуры, начиная с обучения в младших классах. Недостаточная разработанность этих вопросов не только тормозит создание целостной теории развития взаимовоспитания в системе "взрослый - ребенок" по формированию здорового образа жизни, но и отрицательно сказывается на освоении методистами и учителями, а также родителями широкого диапазона научно обоснованных рекомендаций, способствующих развитию у учащихся начальных классов потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями как одному из средств гармонического развития личности.

Актуальность и отсутствие специальных исследований по данной проблеме определили ц е л ь настоящей диссертации: теоретическая разработка и экспериментальное обоснование модели управления формированием здорового образа жизни младших школьников с разным уровнем физического развития и типом телосложения в системе "семья - школа".

Решение поставленной проблемы осуществлялось с позиций системного подхода, что обусловило в качестве о б ъ е к т а иссле-

дований процесс управления формированием здорового образа жизни школьников младших классов в соответствии с психо-физиологическими особенностями их организма и мотивационными стимулами к физическому самоусовершенствованию.

П р е д м е т исследования - система этапов, видов и форм управления формированием здорового образа жизни младших школьников на основе предметно-деятельностной концепции.

Г и п о т е з а, выдвинутая на основе теоретического анализа проблемы, заключалась в следующем: становление процесса формирования потребности к укреплению здоровья и физическому совершенствованию организма у детей младшего школьного возраста возможно путем построения модели поэтапного управления предметно-деятельностым отношением "взрослый - ребенок", теоретические основы конструирования которого заложены в разработке системного подхода на основе индивидуализации применения форм, методов и средств физической культуры в соответствии с психо-физиологическими особенностями развития детей и условиями онтогенеза, в которых они овладевают общественно выработанными средствами организации действий.

Для реализации выдвинутой гипотезы были поставлены следующие з а д а ч и :

I. Изучить особенности поведения семьи в формировании здорового образа жизни детей школьного возраста.

2. Выявить возрастные и индивидуальные особенности мотивации младших школьников к овладению общественно выработанными приемами организации двигательной деятельности, рассмотреть взаимосвязь активационных предпосылок и условий онтогенеза в процессе роста и развития детей. Оценить информативность и пригодность индекса физического развития как критерия оценки психо-физиологических возможностей организма школьников.

3. Разработать и апробировать методы психолого-педагогического управления формированием здорового образа жизни школьников на основе критерия оценки психо-физического состояния организма

ребенка в период начального обучения и определить степень влияния направленного организационного воздействия средств физической культуры в системе "семья - школа" на успешность деятельности учащихся и адекватность поведения в целом.

4. Исследовать значимость содержания и направленности физического воспитания будущих учителей общеобразовательной школы как основу для формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Методологической основой исследования послужило учение о развитии личности, как диалектического единства природных предпосылок и условий онтогенеза, концепция сензитивных периодов развития способностей, системный подход к изучению психо-физиологических явлений.

Исследование осуществлялось методами поперечных возрастных срезов и комплексного сравнения, а также пролонгированного формирующего эксперимента, включающего формирующую часть и контрольные срезы для получения эмпирических данных, использовались индивидуальные и групповые диагностические и формирующие процедуры, наблюдения, метод экспертных оценок, изучение результатов деятельности.

В содержание комплексной программы были включены психологические, педагогические, социологические и естественно-научные методы исследования в их взаимосвязи:

I. Изучение и обобщение литературных источников, программно-методических документов и материалов Министерств просвещения и здравоохранения СССР, УССР, Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и УССР, практического опыта работы учителей начальных классов, учителей физической культуры, врачей-педиатров.

2. Педагогические наблюдения.

3. Анкетирование и интервьюирование учащихся, их родителей, учителей школ, студентов вуза.

4. Оценка физического развития и физической подготовленности детей по контрольным тестам.

5. Оценка уровня общей физической работоспособности, адаптации организма детей к умственным и физическим нагрузкам различного характера по физиологическим и психологическим тестам.

6. Педагогические и социологические исследования состояния физического воспитания школьников во внеучебное время.

7. Длительный педагогический эксперимент, включающий констатирующую часть, ее анализ, обсуждение и разработку дальнейших исследований; преобразующие эксперименты, определение их эффективности, обсуждение полученных данных и их коррекция.

8. Математическая обработка материалов исследования осуществлялась с применением стандартных статистических методов /корреляционный и регрессионный анализы/, а также на основе качественной интерпретации данных, дифференциации по группам, по типам, по соотношениям показателей.

Исследования проводились в период 1975-1990 гг. и являлись составной частью учебной и внеклассной работы, что позволяло автору координировать воздействие учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня, преподавателей физической культуры и родителей на формирование выработки потребности к укреплению здоровья, физическому совершенствованию организма средствами физической культуры как неотъемлемой части здорового образа жизни учащихся в системе "семья - школа", а также систематически проводить со школьниками развивающие занятия и осуществлять контроль их эффективности.

В констатирующих сериях исследования участвовало 5830 школьников начальных классов средних школ № 61, 68, 78, 84, 118 и 272 г.Киева.

Научная новизна заключается в разработке функционально-генетической модели физического самоусовершенствования организма, как основы здорового образа жизни в системе "семья - школа" и определении оптимальных зон для применения средств психолого-педагогического воздействия на ее формирование для детей младшего школьного возраста.

В работе впервые сопоставлены индивидуальные психо-физиологические особенности детей 7-10 лет одного паспортного возраста, но с разным уровнем физического развития и различного типа телосложения и биологическим возрастом. Показаны их возможности к овладению и воспитанию организационных основ управления формиро-

ванием здорового образа жизни средствами физической культуры во взаимосвязи с типологическими особенностями самоактивации и мотивационным стремлением к физическому самоусовершенствованию организма; отражен нелинейный характер связи организационного и активационного видов готовности младших школьников к самоусовершенствованию организма, формированию здорового образа жизни с разной степенью сотрудничества с учителями и родителями, а также опосредованность этой связи методами обучения и воспитания ребенка. Это позволило:

- разработать систему использования средств физической культуры в соответствии с уровнем функциональных и двигательных возможностей организма младших школьников;
- создать аппарат педагогического контроля для оптимального управления физическим состоянием школьников младших классов в системе "семья - школа";
- определить минимальные и рациональные уровни двигательной активности для школьников одного паспортного возраста с разным уровнем физического состояния.

Теоретическая значимость. Работа вносит существенный вклад в разработку педагогических принципов управления процессом формирования здорового образа жизни школьников, начиная с обучения в младших классах, их обоснования и раскрытия, в исследовании методических подходов, базирующихся на поисковой деятельности учащихся.

На основании определения роли психо-физиологических особенностей развития организма учащихся младших классов, социальной активности их мотивов формирования стремлений к физическому совершенствованию автором диссертации определено содержание характеристик процессов воспитания детей одного паспортного возраста с разным уровнем физического развития и типа телосложения. Установлена роль вербальных воздействий значимости мотивационно-эмоционального фактора на формирование здорового образа жизни средствами физической культуры. Определены подходы к созданию целостной теории развития взаимовоспитания в системе "взрослый - ребенок". Выявлены условия психолого-педагогического управления их развитием в период начального обучения.

Решение поставленной проблемы осуществлялось с позиции системного подхода, при котором система уровней, видов и этапов управления формированием здорового образа жизни школьников средствами физической культуры определялось не только психо-физиологическими предпо-

сылками, но и условиями онтогенеза, в которых ребенок овладевает выработанными средствами организованных действий.

Практическая значимость. Разработана система управления процессом физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, предусматривающая определение методических подходов, стимулирующих активное участие в этой работе самих учащихся за счет повышения знаний, овладения навыками и умениями по формированию здорового образа жизни, физическому совершенствованию организма средствами физической культуры.

Данные вопросы исследовались с педагогических, социальных, психологических и физиологических позиций. Проведен анализ адаптационных физических возможностей учащихся различных возрастных групп в зависимости от пола, типа телосложения, биологической зрелости, уровня физического развития, структуры двигательных особенностей, объема двигательной активности. Предложены: система экспресс-оценки с программами для микрокалькулятора и бытового компьютера, позволяющая не только родителям, но и учителям, воспитателям групп продленного дня и пионерского лагеря, а также самим учащимся определять уровень своих физических возможностей; средства коррекции с учетом индивидуальных особенностей организма школьника в виде программ занятий и закаливания, тренажерных устройств, способствующих повышению функциональных возможностей организма, исправлению нарушений осанки, дефектов телосложения, что в совокупности воздействовало на социальную активность личности школьника, его нравственный и трудовой потенциал. Разработана система применения средств физической культуры, способствующая всестороннему развитию личности младших школьников, укреплению их здоровья, воспитанию потребности к использованию выработанных приемов саморегуляции.

Личный вклад диссертанта заключается в определении направленности исследований, постановке задач, выбора адекватных методов их решения, организации и участии в проведении эксперимента; статистической обработке, анализе и теоретическом обобщении полученных данных.

Основные положения, выносимые на защиту. На защиту выносятся научно обоснованная система управления формированием здорового образа жизни школьников младших классов, базирующаяся на основе специально организованного руководства в процессе предметно-деятельного общения ребенка со взрослым в период начального обучения в школе.).

Сущность системы управления формированием здорового образа жизни школьников базировалась на следующих положениях:

необходимости определения психофизиологических особенностей развития детей с разным уровнем физического состояния и социальной активности их мотивов при формировании стремления к физическому самосовершенствованию как основе здорового образа жизни;

- целесообразности использования общей готовности младших школьников к самостоятельному освоению поискового содержания в применении физических упражнений соответственно индивидуальным функциональным и двигательным особенностям организма;

- возможности унификации компьютерного программирования занятий с изолированным и комплексным использованием средств физической культуры для детей младшего школьного возраста на основе разработанного подхода, включающего биологически целесообразные и социально приемлимые величины нагрузок, ориентированные на индивидуальные особенности организма и направленность мотивации школьников к физкультурной деятельности;

- возможности достижения за короткие сроки выраженности оздоровительно-тренировочного эффекта при использовании мотивационно приемлимых, рационально сбалансированных по направленности, объему и интенсивности индивидуальных и организованных форм занятий физическими упражнениями, составляющих минимальный объем от бюджета свободного времени школьников;

- оптимизации педагогического контроля на основе дифференцированного подхода к оценке динамики изменений физического состояния учащихся и их мотивационной направленности к самосовершенствованию организма средствами физической культуры, как основы формирования здорового образа жизни.

Реализация результатов работы. Разработанные практические рекомендации внедрены в практику физкультурно-оздоровительной работы средних школ г.Киева в соответствии с комплексным планом организационных и социально-экономических мероприятий по улучшению воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков в Киеве в 1981-1985 гг. "Все лучшее детям". Материалы по управлению формированием здорового образа жизни учащихся в системе "Семья-школа" введены в курс лекций

Киевского педагогического института им. А.М.Горького, Киевского института усовершенствования учителей, Киевского института физической культуры, что подтверждается соответствующими актами о внедрении.

Диссертационные разработки представлялись в экспозициях на ВДНХ СССР, посвященных Году ребенка /1979/, "Физическая культура и спорт в СССР" /1981/, "Санитарное просвещение в СССР" /1984/, за что автор удостоена трех бронзовых медалей ВДНХ СССР - удостоверения № 60611 от 17.XII. 1980 г.; № 6072 от 31.III. 1982 г.; № 16952 от. 31.X. 1984 г., награждена поощрительным дипломом на международной выставке "Здравоохранение-80", дипломом II степени Украинского телевидения /1984/, грамотой Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР /1985/, значком "Отличнику здравоохранения". Совместно с Киевским производственным объединением "Медаппаратура" разработано "Устройство для самоконтроля и тренировки правильной осанки" /авторское свидетельство № 1327878 от 8.IУ. 1987 г./ и "Ритмо-тренажер" /авторское свидетельство № 1417895 от 22.IУ. 1988 г./, которые в настоящее время выпускаются серийно.

Кроме того, в соответствии с комплексным планом "Все лучшее - детям" совместно с зональным научно-исследовательским и проектным институтом типового и экспериментального проектирования жилых и общественных зданий разработан рабочий проект экспериментальной спортивно-оздоровительной площадки /1983/.

А п р о б а ц и я р а б о т ы . Результаты работы доложены на 6 Всесоюзных и 7 республиканских научно-практических конференциях, 8 Всесоюзных и 6 республиканских семинарах по повышению квалификации практических работников, Пленуме Научного Совета Спорткомитета СССР /1983/, Всесоюзной федерации массовой физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха /1983/, заседаниях Республиканского и городского общества по лечебной физкультуре и спортивной медицине, конференциях Киевского НИИ медицинских проблем физической культуры.

Диссертация выполнена в отделении медицинских основ физической культуры детей школьного возраста Киевского НИИ медицинских проблем физической культуры и кафедре физического воспитания Киевского педагогического института имени А.М.Горького на основе НИР по плану ГКНТ СССР "Разработать

и обосновать систему экспресс-диагностики физического состояния детей младшего школьного возраста", регистрационный номер 79005445, шифр I375-В, 1979-1980 гг.; НИР по плану ГКНТ СССР "Разработка способа оценки физического состояния детей младшего школьного возраста на основе врачебно-педагогических методов исследования с целью физического воспитания и укрепления здоровья школьников", регистрационный номер 81031793, шифр 0.69.0.02.Н2, 1981-1985 гг.; НИР по плану ГКНТ СССР " Разработать и внедрить в практику систему применения средств физической культуры в соответствии с особенностями адаптации организма детей в условиях современного этапа развития начальной общеобразовательной школы", шифр СН.0.69.06, 1986 г.; НИР по плану Минвуза СССР "Организационные и методические основы массовой физкультурной и спортивной работы в педвузах", 1987-1990 г.

Публикации. Результаты исследований представлены в трех монографиях, 2 учебно-методических пособиях, 64 статьях и тезисах.

Структура и объем работы. Работа изложена на 314 страницах машинописи и состоит из введения, пяти глав, выводов, указателя литературы. Текст иллюстрирован 41 таблицами и 7 рисунками. Указатель литературы включает 314 названий работ, из которых 286 отечественных и 28 зарубежных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Социально-педагогические и организационные аспекты исследования массовых форм занятий физическими упражнениями в системе "семья - школа"

Организация жизни семьи, ее педагогический потенциал, опыт, интересы и увлечения определяют и характер воздействия на ребенка.

По данным проведенного нами анкетного опроса 1348 родителей школьников I-III классов установлено, что значительная часть из них регулярно занималась физической культурой, 72,4 % имели значок ГТО или спортивный разряд. Многие родители и в момент опроса занимаются физическими упражнениями как в рабочее, так и

свободное время.

Значительная часть родителей считает занятия физическими упражнениями полезными для здоровья, умственной и физической работоспособности /94,3 %/. Однако при опросе заметны различия реального и вербального отношения к занятиям физической культурой. Подавляющее большинство обследованных родителей /80-93 %/ очень высоко на эмоциональном уровне /"нравится", "очень нравится"/ оценивают значимость физической культуры как средство укрепления здоровья, стремление детей к физическим тренировкам, занятиям физическими упражнениями в школе и спортивной секции. Такое отношение преимущественно характерно для родителей, в прошлом занимавшихся физической культурой или имеющим спортивный разряд, т.е. на личном опыте испытавших воздействие различных форм занятий физическими упражнениями на организм.

О наличии различий в декларативном и реальном отношении к занятиям физической культурой свидетельствуют данные, характеризующие количество времени, затрачиваемое семьей на выполнение утренней гигиенической гимнастики /УГГ/. По материалам исследований видно, что большинство опрошенных регулярно делают утреннюю гимнастику с детьми, поступившими в первый класс. Затем процент этот уменьшается до 20 % к концу второй учебной четверти. Основная часть родителей делает зарядку с детьми изредка /55 %/, и многие родители не делают УГГ вообще. Те, кто выполняет УГГ, затрачивает на это лишь полчаса в неделю, т.е. пять минут в день.

Проведенные исследования подтвердили, в частности, гипотезу о наличии сопряженности между отдельными видами проведения свободного времени в семьях, где регулярно посвящают свой досуг таким активным его формам, как занятия физической культурой и спортом, художественным творчеством и т.д. Диапазон занятий детей в этих семьях значительно шире, разнообразнее, богаче по содержанию, нежели в семьях, где родители скептически относятся к занятиям физическими упражнениями.

Наиболее активно родители включают в физкультурно-спортивную деятельность школьников первых классов. Так, спортивные секции посещают 70 % мальчиков и 30 % девочек. К концу учебного года количество их резко падает и вновь возрастает до умеренных величин лишь у детей 3-го класса. Видимо, поступление детей в школу стимулируется "физкультурной активностью" родителей и де-

тей. Однако потом многие дети не справляются с умственной и физической нагрузкой и бросают занятия в спортивных секциях. Количество школьников, посещающих спортивные секции в 8 лет сокращается до 14 %, затем возрастает и стабилизируется вновь у 9- и 10-летних детей до 40 %. Весьма распространенным условием формирования первоначального отношения к физической культуре является самостоятельное проведение игр во дворе во внешкольное время. К сожалению, мероприятие все еще остается без контроля общественных организаций. Между тем, анализ анкетных данных опроса родителей показал, что эта форма занятий пользуется большой привязанностью у детей обоего пола, однако у мальчиков к такого рода занятиям с возрастом интерес увеличивается, а у девочек к 10 годам снижается. К этой же категории следует отнести и выполнение физических упражнений и различных игр в домашних условиях. Из самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях наибольшей популярностью у детей пользуются совместные занятия с папой и мамой. Характерно, что 7-8-летние девочки в меньшей степени, чем мальчики, охвачены занятиями физическими упражнениями дома, в то время как в 3-4 классах значительное их большинство активно заинтересовано в совместных с родителями играх, катании на велосипеде, лыжах, коньках.

Решение этой проблемы находится в плоскости мотивационной установки к занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, начиная с детского возраста. Нами определялось соотношение понимаемых и реально действующих мотивов у детей младших классов в возрастном аспекте. Исходя из того, что мотивы могут быть разной степени осознанности, психолого-педагогический эксперимент включал в себя группу методик с готовым перечнем мотивов, отражающих физкультурно-оздоровительную тематику. Установленные в методике мотивы были объединены в следующие группы:широкосоциальные /чувство ответственности, долга, самоопределения и самосовершенствования/, учебно-познавательные /связанные с содержанием и процессом обучения/, узколичностные /благополучия и престижности/ и мотивы избегания неприятностей /отрицательная мотивация/.

Исследование мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями учащихся младших классов зависят от ценностной их значимости от возраста, физического развития и типа тело-

сложения ребенка. Так, у первоклассников наибольшее количество указаний имеют мотивы, связанные с процессом физического воспитания и его содержания /I и II ранговые места/, у школьников II и III классов превалируют мотивы самоопределения и самосовершенствования /I ранговое место/ и мотивы долга и ответственности /II ранговое место/. Чрезвычайно значима для детей II и III классов мотивация избегания неприятностей /IУ ранговое место/, в то время как для первоклассников она не имеет значения /I9 ранговое место/. Для школьников 9-I0-летнего возраста особую роль играет их желание занять достойное место среди товарищей. Необходимо отметить, что они уже имеют четкое представление о средствах физической культуры, при помощи которых достигается их престижность среди одноклассников и друзей. Этот факт указывает на критическое отношение к себе, неудовлетворенность собой, что служит побудительным стимулом к самоусовершенствованию организма, своего телосложения, укреплению здоровья средствами физической культуры.

Установлено, что развитие познавательной потребности у детей к объему и содержанию двигательной активности в значительной мере определяется уровнем физического развития и типом телосложения. У школьников с избыточной массой тела познавательная потребность носит преимущественно "теоретическое" направление, в то время как у школьников со средним и ниже среднего уровнями физического развития она в основном связана с практической деятельностью.

Анализ полученных данных подтверждает положение о том, что структура мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей младшего школьного возраста формируется в результате осмысленного отражения действительности и совпадает с началом критического отношения к себе. Полученные результаты открывают путь к разработке принципов управления формированием здорового образа жизни детей младшего школьного возраста средствами физической культуры в системе "семья - школа" на основе направленного применения различных форм занятий физической культурой, способствующих самоусовершенствованию организма, укреплению здоровья в соответствии с возрастной индивидуальной "я-концепцией" учащихся. Данное положение указывает на возможность детского саморазвития, на которое, как на конечную цель, должно быть ориентировано раз-

витие ребенка, в том числе и физическое. Правомерность этого факта подтверждается и тем, что способность к саморазвитию стихийно формируется или целенаправленно воспитывается при жизни точно так же как и все другие человеческие способности. Поэтому весь психолого-педагогический процесс, все целенаправленное специально организованное гармоническое развитие детей должно быть ориентировано как на свой конечный результат на формирование способности сначала к стихийному /например, игре/, а потом к целеустремленному /при помощи какого-либо вида двигательной активности/ саморазвитию, самоусовершенствованию.

Анализ полученных результатов показал [illegible], что здоровье 87,3 % школьников связывают с систематическими занятиями физической культурой, причем не только на момент обучения в школе, но и в перспективе будущей жизни. 56,3 % детей оценивают значимость занятий физической культурой не только со своим личным физическим состоянием, но и будущей профессией, а также уровнем физической подготовленности школьников всего класса. Важно, что 5I,8 % школьников видят ценность занятий физическими упражнениями и в том, что они будут "добрыми", "полезными" для всех людей, для "всей страны". Таким образом, среди мотивов широко социальных можно выделить мотивы разной степени осознанности и разной степени действительности. Смысл занятий физической культурой для ребенка – в его будущем, но побуждают его мотивы нравственные, более близкие и непосредственно связанные с повседневной жизнью, классом и учебой. Наличие свойств мотивации объективно обусловливает не только их единство, но и указывает на противоречия между ними.

При исследовании семейного воспитания средствами физической культуры установлено, что наиболее эффективны методы приучения и упражнения, однако в практике они используются недостаточно. Их эффективность в определенной мере обусловлена психологическими особенностями младших школьников – возрастным преобладанием первой сигнальной системы над второй. Приучение и упражнение к систематическому выполнению тренировочных нагрузок требует терпения взрослого, довольно большой затраты времени, систематического разнообразия форм и содержания.

Р.Бернс /1986/ уделяет особое внимание направленности родителей на формирование "Я"концепции" ребенка. Чрезвычайно важны для

практики семейного физического воспитания данные о различном влиянии поведения родителей на "Я-концепцию" детей в зависимости от пола ребенка. До настоящего времени учет половых различий в семейном воспитании, особенно в физическом - традиционно слабое место отечественных психологических и педагогических исследований.

В результате проведенного нами анализа установлено, что при при внедрении родителями физических упражнений в образ жизни ребенка преобладает метод убеждения - особенно для девочек, меньше используются метод личного примера родителей /наиболее часто у мальчиков/, затем - приучение. Характерно, что лишь незначительное число родителей считают приучение достаточно эффективным методом воспитания. Такое распределение "предпочтений" говорит о том, что в практике применения методов воспитания в семье остается много проблем, и часто родители не знают, какие именно методы, в каком сочетании наиболее эффективны в воспитании детей разного возраста.

Как свидетельствуют результаты проведенных нами исследований, опросы родителей, анализ их вопросов, анкетных данных, причина неумения воспитать то или иное качество, применения довольно ограниченного однообразного, не соответствующего возрасту набора методов и приемов воспитания - чаще всего следствие недостатка знаний основ педагогики и психологии, психолого-педагогических возрастных и индивидуальных особенностей своего ребенка.

Изучение теории и практики семейного воспитания в аспекте физического совершенствования детей убеждает в том, что назрела необходимость научной разработки подходов, определяющих особенности методики семейного физического воспитания и вооружения ими родителей. Многие родители не только осознают необходимость получения педагогических и "физкультурных" знаний, но и испытывают потребность в конкретных рекомендациях. При этом особую значимость приобретает разработка психолого-педагогической методической системы в целях воспитания способности к [illegible] к самосовершенствованию организма, формированию здорового образа жизни младших школьников средствами физической культуры.

Критерии оценки психофизиологических возможностей организма школьников младших классов

До настоящего времени на фоне определенного уровня физического развития отсутствует модельная характеристика физических возможностей как критерия функциональной готовности ребенка к обучению в начальных классах. В соответствии с поставленными задачами нами разработана система этапов, позволяющая в условиях противоречивых оценок критериев модельности на основании проведенного исследования выявить уровень физической подготовки ребенка, специфический для режима обучения в начальных классах школы /специфическая модель/; комплекса характеристик, определяющих эффективность учебной деятельности и уровень физического состояния в соответствии с индивидуальными морфо-функциональными особенностями развития организма /дефинитивная модель/; комплекс характеристик, пригодных для прогнозирования физического совершенствования организма в процессе учебной деятельности /овариальная модель/.

Установлено, что большинство детей приступают к обучению в школе, будучи физически не готовыми к этому. В результате у детей отмечаются не только ухудшение осанки, зрения, частые острые респираторные инфекции, но и психическая неуравновешенность и другие отклонения от нормы развития.

При разработке специфической модели на основании изучения взаимосвязи между физическим развитием, уровнем двигательной подготовленности, заболеваемостью в течение учебного года и успеваемостью учащихся начальных классов определены нормативы физической подготовленности детей к обучению в школе, способствующие нормальному усвоению изучаемых предметов, росту и развитию организма. Подбор двигательных тестов проведен в соответствии с учетом объема динамической и статической нагрузки в суточном режиме двигательной активности на определенные мышечные группы в соответствии со спецификой школьного обучения /таблица 1/.

Чтобы оценить уровень физической подготовленности ребенка к обучению в школе, педагогам, участвующим в приемной комиссии при подаче документов для поступления детей в первый класс, предлагалось, помимо проверки у детей навыков чтения и счета,

определить при помощи заранее приготовленных мяча и скакалки степень ручной умелости, координации движений и других двигательных навыков. Для информации родителей была вывешена таблица нормативных требований физической подготовленности детей к обучению в школе.

Таблица I.

Нормативы физической подготовленности к обучению в младших классах школы

Упражнения	Классы			
	подготовительный	I	2	3
I. Прыжок в длину с места, см	I00	I25	I40	I45
2. Броски и ловля мяча о стенку с расстояния I м в течение 30 с, раз	I9	22	24	26
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о пол, раз	6	9	I2	I5
4. Прыжки со скакалкой до утомления, раз	24	40	60	85
5. Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа, раз	36	60	80	I00
6. Максимальное количество приседаний до утомления, раз	40	60	70	I00

В том случае, если двигательная подготовленность ребенка по отдельным тестам или по всему комплексу тестов-упражнений была недостаточной, родителям предлагалось в летний период помочь детям в домашних условиях освоить предложенные двигательные задания.

Установлено, что при условии выполнения предложенных рекомендаций за I,5-2 летних месяца дети к началу учебного года выполняли практически все двигательные тесты, что значительно облегчало их дальнейшую адаптацию к школьному режиму и учебным нагрузкам. В результате проделанной работы, из всего потока поступивших в первый класс детей 63,7 % в начале учебного года

выполняли должные результаты двигательных тестов. В период обучения в первом классе у этих школьников отмечалась хорошая успеваемость и положительная динамика изменений показателей функциональной и двигательной подготовленности.

Учитывая, что для внедрения массовой физической культуры в образ жизни учащихся необходима простая, но достаточно информативная и надежная система как первичного, так и текущего контроля, характеризующая физическое состояние, за основу критерия оценки индивидуальных морфо-функциональных особенностей организма младших школьников /дефинитивная модель/ была выбрана комбинация морфологических особенностей /рост, вес и окружность грудной клетки/, как наиболее генетически детерминированных и менее подверженных суточной изменчивости показателей. Мнение, что комбинации морфологических особенностей организма и тип телосложения определяются физиологическими особенностями организма и отражает уровень физического развития, поддерживает ряд специалистов./М.В.Антропова с соавт., 1974; В.В.Башкиров, 1968; В.В.Бунак, 1941; Б.А.Никитюк, 1989; и др./.

В свете сказанного большой интерес представляет значимость индексов физического состояния в оценке не только гармоничности развития, но и функциональных и двигательных возможностей организма школьников. Из большого арсенала индексов, применяемых для определения физического развития, только 5 имеют предпосылки к оценке гармоничности развития по трем основным признакам – росту, весу и окружности грудной клетки: индексы Пинье I и Пинье II, Зегера, Брогарда, С.А.Пушкарева. По их количественным значениям обычно оценивается степень гармоничности развития, но при этом отсутствуют сведения об их информативности для оценки физических возможностей организма.

Нами изучалась корреляционная взаимосвязь между перечисленными выше индексами у детей младшего школьного возраста и показателями, отражающими их функциональные и двигательные возможности. Так, с помощью корреляционно-регрессионного анализа изучалась зависимость между индексами физического развития /Пинье I и Пинье II, Зегера, Брогарда, С.А.Пушкарева/ и показателями, характеризующими максимальную аэробную производительность организма /МПК/, общую физическую работоспособность /по тестам РWС – I50, I70, МХ/, состав тела, биологический возраст, хроно-

тропная функция сердца, адаптация к нагрузкам скоростного, скоростно-силового, силового характера, общая выносливость и готовность к сдаче нормативов начальной ступени Всесоюзного комплекса ГТО /I, II ступени/ у 1283 учащихся I-3-х классов.

Установлено, что наибольшее число достоверных связей определяются между показателями, отражающими физические возможности организма детей младшего возраста, и индексами Пинье I и Пинье А, а именно - ватт-пульсом, мощностью работы, длительностью работы до величины нагрузки на уровне P_wC - 150, 170, МХ, приростом пульса на максимуме нагрузки, МПК, жировой массой тела, ЖЕЛ, активностью автономных и центральных звеньев управления сердечным ритмом. Необходимо отметить выраженную степень связи индексов Пинье I и Пинье II с результатами двигательных тестов, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств и координации движений, а также уровень развития общей выносливости /время бега на 1500 м и 2414 м - тест Купера/. Индекси физического развития Зегера, Бронгарда и С.А.Пушкарева отличаются значимо меньшим количеством связей с данными, отражающими функциональные и двигательные возможности организма младших школьников. Принципиально важное значение имеет не только степень информативности, но и простота системы расчета оценки и контроля предлагаемого метода. Так, на основании анкетного опроса 384 родителей выяснилось, что индекс Пинье I правильно рассчитали 87,8 % из них, в то время как индекс Пинье II - лишь 49,8 %. На фоне достаточно высокой информативности индекса Пинье I данное обстоятельство свидетельствует о простоте его расчета, а следовательно, практической ценности.

Исходя из вышеизложенного, приняв, что индекс физического развития /ИФР/ = рост - /вес + окружность грудной клетки/, по шкале сигнальных отклонений в соответствии с методическими рекомендациями определены 5 групп детей /табл. 2/. Границы сигмальных отклонений установлены как для мальчиков, так и для девочек 7-10 лет. Статистически значимых возрастных и половых различий между группами не обнаружено.

Таблица 2

Шкала индекса физического развития школьников I-3-х классов

Группа	Количественное значение ИФР
I	23,0 и ниже
II	23,1-31,9
III	32,0-37,9
IУ	38,0-42,9
У	43,0 и выше

На основании корреляционной взаимосвязи между количественной величиной ИФР и результатами двигательных тестов, отражающих уровень развития основных физических качеств, установлены формулы, позволяющие рассчитать должные величины двигательных тестов /таблица 3/. Подставив в формулу номер группы, установленный в соответствии с величиной ИФР, и сопоставив полученный результат с фактическим, можно определить, какое из физических качеств школьника развито слабо и требует дополнительной тренировки. Простота расчета формул позволяет родителям в домашних условиях проводить текущий контроль, сопоставляя данные, полученные при тестировании детей, с должными величинами и соответственно при помощи физических упражнений корректировать уровень физической подготовленности школьников. Кроме того, запись результатов тестирования и величины ИФР может дать определенную информацию для родителей, учителя начальных классов, учителя физической культуры, воспитателя групп продленного дня.

Установлено, что количественный критерий ИФР косвенно характеризует особенности психомоторики учащихся. Об этом свидетельствуют результаты исследования темпа движений ног и частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузок различного характера /скоростных, скоростно-силовых, силовых и на общую выносливость/ степпинг-теста, максимальной частоты хлопков руками в трех следующих один за другим 10-секундных отрезках, а также максимальной частоты шагов при беге на месте, выполняемых также в трех 10-секундных временных отрезках.

Таблица 3

Формулы расчета должных величин двигательных тестов,
отражающих физическую подготовленность учащихся младших классов

Возраст	Прыжок в длину с места	Сгибание рук в упоре лежа	Кол-во бросков мяча с расстоян. I м в макс. темпе в течение 30"	Подним.туловища в сед из и.п. лежа	Макс.кол-во прыжков через скакалку с двух ног	Макс. кол-во присед. до утомления
7 лет	80 + /Н х I0/	8 + Н	I5 + Н х 2	I2 х Н	Н х 8	50 + /5 х Н/
8 лет	90 + /Н х I0/	I2 + Н	I7 + Н х 2	I5 х Н	Н х I2	60 + /9 х Н/
9 лет	I00 + /Н х I0/	I5 + Н	I9 + Н х 2	I8 х Н	Н х I4	80 + /8 х Н/
I0 лет	II0 + /Н х I0/	20 + Н	20 + Н х 2	I8 х Н	Н х 20	80 + /I0 х Н/

Полученные нами данные быстроты двигательной реакции не только ног, но и рук у детей с разным уровнем физического развития по результатам теппинг-теста также свидетельствуют о различиях в качестве реакции между изучаемыми группами. Исходя из положения о том, что наращивание скорости выполнения движений соотносится с подвижностью нервных процессов, а сохранение скорости движений с их подвижностью /Л.Д.Гиссен, 1973, 1975/, наблюдаемое у школьников, отнесенных по количественной величине индекса физического развития к разным группам, количество точек, нанесенных при выполнении теппинг-теста, свидетельствуют о различной степени устойчивости типа высшей нервной деятельности. На это указывает результат проведения аналогичного по методике исследования с изучением функциональной устойчивости двигательной сферы нижних конечностей при беге на месте, где также установлена сходная в качественном выражении реакция, присущая детям, отнесенным по величине ИФР к разным группам.

Таким образом, количественная величина ИФР и соответствующая этому группа может служить косвенным критерием конституционной обусловленности психомоторных особенностей, которые в функциональном единстве мышечного, вегетативного и интрапсихического тонуса взаимопродуцируются, в частности, через сосудистую систему и эндокринный аппарат и, таким образом, являются определяющими типологическими компонентами темперамента. Понимая под темпераментом врожденные, наиболее консервативные, биологически обусловленные функциональные системы индивида, Т.Шабутани /1969/ отмечает, что темперамент и является той генетической основой, на которой в процессе последующего индивидуального развития формируется совокупность всех признаков и свойств индивидуальности.

Многие авторы изучали роль психомоторики в развитии психики и показали, что она представляет собой интегральную часть личности. А.Р.Лурия /1928/ отмечал, что "все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению", а И.М.Сеченов указывает, что "за каждой мыслью скрыто движение".

Изучение степени развития моторики руки и кисти при овладении двигательным навыком письма в зависимости от группы ИФР, к которой отнесен ребенок по соотношению основных антропометрических показателей, подтвердило эту закономерность и полностью

согласуется с полученными нами данными по исследованию количества и качества двигательной функции при усвоении навыков письма. Исследовалось количество и качество написания буквы "и" в удобном, быстром и максимально быстром темпе в течение 30 секунд. Интервал отдыха между сериями составлял 30 секунд.

Установлено, что наибольшее количество букв в удобном темпе написания делали дети, отнесенные по ИФР к III группе, однако у них отмечено и достоверно большее количество отклонений в правильности написания буквы "и". Характерно, что у школьников У группы, отличающихся астеническим типом телосложения наблюдалось наименьшее количество отклонений при написании буквы "и", причем эта закономерность, несмотря на написание относительно небольшого количества знаков, сохранилась и при написании букв в быстром и максимальнс быстром темпе.

Темп и качество написания буквы "и" у учащихся, отнесенных к IУ группе, характеризуются тщательностью написания букв в удобном темпе и снижением количества и качества написания букв в быстром и максимальном темпе. Иная картина отмечена у детей, имеющих некоторое превышение избыточной массы тела и отнесенных ко II группе ИФР, которые не только увеличивали скорость написания букв от одного задания к другому, но и сохраняли высокое качество, имея наименьшее количество недоводов и переводов за верхнюю и нижнюю линейки.

Характерно, что полученная закономерность взаимосвязи степени развития моторики кисти с уровнем физического развития ребенка была присуща не только учащимся I классов, которые находились на начальном этапе овладения навыками письма, но и прослеживалась у детей II и III классов. Данные, характеризующие развитие мелкой моторики руки и кисти в процессе овладения двигательными навыками письма подтверждаются результатами исследования двигательных тестов, отражающих моторику рук во временном параметре /теппинг-тест, хлопки руками, броски и ловля мяча/. Данный факт указывает, что моторный элемент включен в различные формы познания и образует внутреннюю часть общего комплекса.

Результаты проведенных исследований открывают учителю начальных классов методические подходы к применению методик овладения двигательным навыком письма в соответствии с учетом индивидуальных особенностей школьников с разным уровнем физического развития, и, соответственно, разными ИФР.

Основываясь на положении о том, что мышление развивается на психомоторной основе и моторные действия всегда регулируют появление и развитие умственных способностей, а постуральная функция является первичной формой субъективного сознания /А.Валлон, 1956/, мы изучали успеваемость школьников, отнесенных по ИФР к различным морфофункциональным группам. Установлено, что наибольшее количество отличных /25,4 %/ и удовлетворительных /43,3 %/ оценок по письму, чтению и математике получали школьники, относящиеся по ИФР к III группе, а наибольший процент хороших оценок имеют школьники IУ группы /58,62 %/, на фоне практически одинакового количества удовлетворительных /20,6 %/ и отличных отметок. Это в значительной мере согласуется с результатами исследования концентрации активного внимания школьников, исследованного по методике Шульте. Так, у школьников II и IУ групп отмечена наибольшая разница во времени, необходимом на переключение внимания /соответственно 6,79±0,18 сек и 7,67±0,21 сек/ и наибольшая длительность переключения внимания наблюдалась у детей У группы /16,46±0,59 сек/.

Полученные в результате исследований данные свидетельствуют о различии как в качестве проявления быстроты переключения внимания у детей, так и в частоте двигательных действий рук и ног в течение одного и того же временного параметра у школьников младших классов, открывают подходы к применению физических упражнений направленного действия как с целью укрепления здоровья, так и умственной работоспособности ребенка, активному и целенаправленному внедрению физических упражнений в образ жизни детей.

Немаловажное значение для гармонического развития и здорового образа жизни школьников имеет и применение средств закаливания в соответствии с индивидуальными возможностями организма.

Сопоставлялось время восстановления после трех дозированных холодовых проб /опасных быстрых, слабых замедленных и сильных быстрых охлаждений/ и показателями двигательных тестов, отражающих развитие основных физических качеств /бег 1500 м, прыжок в длину с места, динамометрия сильнейшей руки, многоскоки, челночный бег/.

Сопоставление холодовой устойчивости к слабым, сильным

быстрым охлаждениям с уровнем физического развития школьников младших классов указывает на то обстоятельство, что чем выше уровень физического развития /т.е. превышение массы тела по отношению к росту/, тем хуже протекают термовосстановительные процессы после слабых длительных и сильных кратковременных охлаждений.

Характерно, что различная теплопродукция организма в значительной степени определяется типом телосложения, составом тела /т.е. степенью наличия жировой ткани/, общей физической работоспособностью, состоянием здоровья, внешней выраженностью уровней физического развития, уровнем развития физических качеств.

Установлено, что коэффициент корреляции, выражающий заметную тесноту связи, обнаружен для показателей времени восстановления температуры кожи после быстрых сильных охлаждений и временем бега на 1500 м /ч=0,6/.

Скоростно-силовой тест /прыжок в длину с места/ связан со временем восстановления температуры после слабых быстрых /ч=0,48/ и слабых замедленных охлаждений /ч=0,58/, а также интенсивностью теплового потока /ч=0,52/.

Данные взаимосвязи подтверждают положение о том, что мышечные тренировки в оздоровительном аспекте необходимы для разносторонней общей физической подготовки, а также важными являются и разнообразные действия факторов внешней среды на фоне различной теплопродукции организма.

Система целевого управления формированием здорового образа жизни школьников младших классов

На основании полученных данных была апробирована система целевого управления на этапе "родители - учитель /классовод/ - учитель физкультуры", при которой родители измеряли основные антропометрические данные, рассчитывали ИФР и определяли группу, записав данные в паспорт здоровья. Кроме того, в домашних условиях проводили тестирование уровня развития физических качеств и сравнив полученные результаты с должными величинами двигательных тестов соответственно индексу физического развития, опре-

деляли степень двигательной подготовленности ребенка.

В помощь родителям были также разработаны формулы регрессий по оценке должных величин веса и окружности грудной клетки соответственно росту ребенка, позволяющие своевременно определить наличие избыточного веса или узкогрудость и принять соответствующие меры.

Измерив только рост ребенка в сантиметрах, родители могут при помощи предложенных ниже формул рассчитать должные этому росту величины веса и окружности грудной клетки. Сравнив эти цифры с фактическими данными окружности грудной клетки и веса своего ребенка, можно определить пропорциональность его физического развития. Степень отставания этих показателей от должных величин характеризует средний, ниже среднего и низкий уровень физического развития.

Формулы для определения должных величин веса и окружности грудной клетки учащихся младших классов: Н – длина тела стоя, в см

	МАЛЬЧИКИ	
	Масса тела	Окр. гр. клетки
7 лет	Н х 0,48 – 33,7	Н х 0,2 + 37,6
8 лет	Н х 0,43 – 27,6	Н х 0,41 + 8,9
9 лет	Н х 0,57 – 45,6	Н х 0,34 + 19,2
10 лет	Н х 0,50 – 36,0	Н х 0,35 + 16,8
	ДЕВОЧКИ	
7 лет	Н х 0,60 – 49,9	Н х 0,33 + 20,0
8 лет	Н х 0,42 – 29,9	Н х 0,45 + 4,8
9 лет	Н х 0,52 – 38,3	Н х 0,34 + 18,5
10 лет	Н х 0,76 – 71,7	Н х 0,53 + 7,5

Значимым стимулом к регулярным занятиям физическими упражнениями являлась мотивационная установка детей на "побитие личных рекордов". Систематическую информацию об изменении уровня двигательной подготовленности детей при тестировании в домашних условиях в динамике учебного года в конце каждого месяца родители записывали в "Паспорт здоровья", вклеенный в физкультурный

школьный дневник. Данный методический подход позволял не только оценить физическую активность детей, но и отношение к физической культуре их родителей и контроль со стороны учителей начальных классов, воспитателей групп продления дня и учителей физкультуры.

Программные требования и соответствующие им количественные нормативы двигательных тестов, отражающих уровень развития физических качеств, а также состояния осанки позволили мотивировать школьного врача и медсестру, классоводов начальных классов, воспитателей групп продленного дня, учителя физической культуры на конкретную коррекцию организации средствами [illegible] питания и отразить результативность не по косвенному /уровню [illegible] ты физических упражнений/, а по прямому показателю достижения этих целей - уровню здоровья занимающихся физическими упражнениями при организованных, в режиме продленного дня, [illegible] ных формах занятий физическими упражнениями.

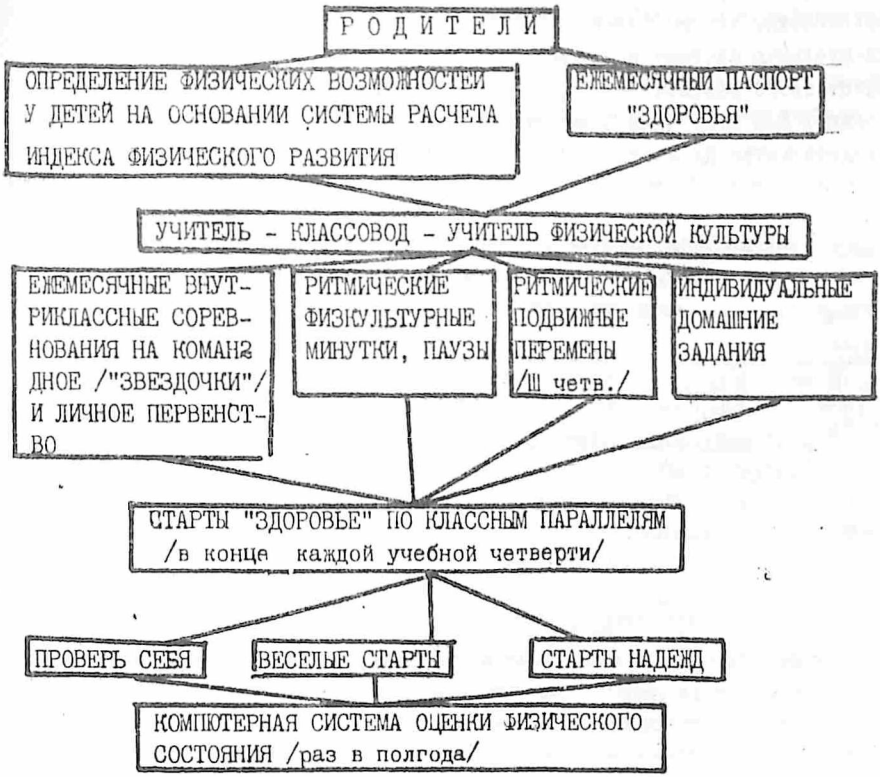
Последовательность этой работы была положена в основу разработки следующего этапа формирования здорового образа жизни учащихся в системе "семья - школа" /схема 1/. В целях изучения и совершенствования управления физкультурно-оздоровительной работы в семье был применен системный подход. Предполагается, что процесс физкультурно-оздоровительной работы в семье и в школе может быть эффективно управляем, если рассматривать его как сложную систему, где последовательно спрогнозировано определенное число этапов таким образом, чтобы каждый из них был отображен в виде простой схемы со сравнительно небольшим количеством компонентов, зависящих от реального масштаба времени.

Для более объективной и разносторонней оценки физического состояния школьника в домашних условиях предложена программа оценки физического развития, позволяющая родителям при помощи микрокалькулятора оценить как отдельные параметры физического развития ребенка в сравнительном анализе с должными их величинами, так и установить общий уровень физических возможностей организма.

Полученные нами параметры оценки функциональных возможностей организма школьников позволили разработать [illegible] для микрокомпьютера.

Схема I

Система управления формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста средствами физической культуры



Установив оценку индекса физического развития и общую его оценку, можно при помощи таблицы определить оптимальные по объему /т.е. длительности выполнения/ и интенсивности /т.е. темпу выполнения/ физические нагрузки. Оптимальность воздействия нами

устанавливалась на основании изучения адаптации организма школьников с разным индексом физического развития к выполнению физических нагрузок различного характера.

Научная концепция, положенная в основу выбора нагрузок компьютером, состоит в том, что определяющей задачей занятий оздоровительными физическими упражнениями для каждого школьника является поддержание достаточно высокого уровня функциональных возможностей, основанного на рационализации режима двигательной активности, что не только позволяет тренировать сердце, сосуды, дыхательную систему и мышцы, но и корректировать дефекты осанки, физического развития в соответствии с уровнем физического состояния. Для этой цели нами разработан "ритмотренажер" /авторское свидетельство на изобретение № 1417805 от 22.IУ.88 г./.

Таблица 4

Минимальные параметры физических нагрузок, определяющие повышение уровня физических возможностей школьников младших классов

Номер группы по ИФР	Длительность нагрузки, мин	Темп выполнения движений в мин.	Частота сердечных сокращений, уд/мин
I	25	80	II0-I20
П	20	I00	I20-I40
Ш	I5	I20	I35-I50
IУ	I2	I60	I45-I70
У	I0	I80	I50-I90

Кроме того, если введенные в компьютер данные будут характеризовать низкий уровень физического состояния организма /преимущественно У группы по ИФР/, что косвенно отражает предрасположенность к частым простудным заболеваниям, быструю утомляемость и т.д., то на экране возникнут рекомендации к использованию разработанного нами дыхательного тренажера /удостоверение на рационализаторское предложение № 5 от I5.05.85 г./.

Возможность выбора на дыхательном тренажере оптимального из шести предусмотренных режимов тренировки позволяет значительно повысить эффективность локального воздействия на мышцы, обеспе-

чивающие как силу вдоха, так и выдоха.

При наличии у компьютера данных, указывающих на дефекты осанки в саггитальной или фронтальной плоскостях, на экране помимо комплекса физических упражнений, способствующих коррекции осанки, высветятся рекомендации к использованию разработанного нами тренажера "Устройство для самоконтроля и тренировки правильной осанки" /авторское свидетельство Государственного комитета СССР по делам изобретений и открытий № 1327878 от 8 апреля 1987 г./.

Схема управления формированием здорового образа жизни школьников с применением компьютерной техники должна осуществляться по следующим этапам:

I. Комплексная оценка состояния организма школьника на основании данных дневника "Здоровья" в конце каждой четверти /школьники младших классов - контроль родителей; школьники средних и старших классов - само- и взаимоконтроль/.

II. Ввод в банк школьной ЭВМ полученных результатов, характеризующих уровень функционального состояния и двигательной подготовленности каждого школьника в динамике всех лет обучения в школе /раз в полгода/.

III. Заключение об особенностях развития организма по окончании неполной средней или средней школы с соответствующей профориентацией к конкретным видам трудовой деятельности.

Применение модельных характеристик физических возможностей детей с разным уровнем биологической зрелости, типом телосложения, функциональных и двигательных возможностей организма и соответствующей величиной индекса физического развития с привлечением компьютерной техники в системе "семья - школа" при использовании перечисленного выше объема информации открывает путь к психолого-педагогическому управлению формированием здорового образа жизни как основы всестороннего развития школьников, создавая таким образом условия для повышения уровня психологической самооценки. Мы считаем, согласуясь с мнением О.М.Анисимова /1987/, Р.Бернса /1986/, что высокое самоуважение к себе связано у ребенка с проявлением в дальнейшем наибольшей активности личности, продуктивности ее деятельности, реализации творческого потенциала.

Вследствие целостного подхода к физическому совершенство-

ванию детей, формированию их здорового образа жизни в системе "семья-школа" установлены выраженные положительные психофизиологические сдвиги у школьников в динамике учебного года, выражающиеся в следующем:

I/ Полученные приросты показателей физической подготовленности по слабо развитым физическим качествам в соответствии с ИФР достоверно выше у школьников экспериментальных классов, участвующих в эксперимента /$p < 0,005$/: у мальчиков I классов на 43,8 %, у девочек - на 56,9 %; у мальчиков 2-х классов - на 32,2 %, у девочек - на 51,3 %; у мальчиков 3-х классов - на 34,8 %, у девочек - на 40,8 %.

2/ Количество пропущенных по болезни дней к концу учебного года оказалось достоверно меньшим /$p < 0,05$/ у мальчиков I-х классов на 4,8 дней и девочек на 4,2 дня; у мальчиков 2 и 3-х классов на 7,8 и 6,9 дней, у девочек - на 6,2 дня. Характерно, что в период эпидемии гриппа школьники экспериментальной группы пропустили на 4,8 дня /$p < 0,05$/ меньше учебных дней, чем дети контрольной группы.

3/ Показатели умственной работоспособности у школьников экспериментальных классов возросли количественно и качественно: у мальчиков I-х классов скорость выполнения контрольных заданий увеличилась в I,63 раза, у девочек - в I,74 раза.

4/ Академическая успеваемость повысилась в среднем у мальчиков 2 и 3-х классов по чтению, математике и письму на I0,8 %, у девочек - на 8,6 %, по физической культуре - на 6,8 % в сравнении с контрольным классом.

Экспериментальные нормативы двигательных тестов в 3-х классов выполнило у мальчиков 94,3 %, у девочек - 88,4 %, в контрольных классах - 6I,8 и 60,7 % соответственно.

Физическое воспитание студентов педвузов как подсистема формирования здорового образа жизни школьников

Для того, чтобы учитель общеобразовательной школы мог высококачественно и творчески трудиться, обязательным условием, кроме природных способностей, детерминированных генетически, ему должен быть присущ высокий уровень психических кондиций -

оптимальные показатели функционирования биологических систем организма, т.е физически хорошо развитое тело и высокий психоэмоциональный настрой.

Исходя из данного положения, нами были определены психофизические стандарты, в соответствии с профессионограммой педагога и проводилась сравнительное сопоставление этих стандартов с индивидуальными показателями физического развития и двигательной подготовленности студентов, разработка рекомендаций по устранению дисбаланса психофизических показателей групповых и индивидуальных в виде компьютерной оценки физического состояния и соответственно программ самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методом анкетирования установлена тесная взаимосвязь между между отношением к физическому совершенствованию своего организма путем самостоятельных занятий физическими упражнениями и эстетической образованностью студентов, что косвенно указывает на неосознанное стремление к внутренней гармонии. Характерно, что студенты, окончившие музыкальные школы или имеющие рисовать вне зависимости от факультета обучения более активно занимаются самостоятельно во внеучебное время физическими упражнениями.

Данное обстоятельство чрезвычайно важно в свете будущей возможности не только личного примера, но и успешного многопредметного преподавания такими учителями. Эстетическая культура и эмоциональное отношение к искусству и физической культуре позволяет разносторонне развивать способности будущих учеников.

Необходимо отметить значимость эстетического и эмоционального фона личности студентов на формирование их отношения к внедрению средств физической культуры в образ жизни. Так, отмечено, что студентки, которые любят петь, в 83,4 % случаев предпочитают преимущественно быстрый и средний темпы выполнения физических упражнений и стремятся танцевать в 86 % случаев при любой возможности. Эти же студентки указывают, что у них есть постоянная потребность двигаться, а недостаточный объем суточной двигательной активности они компенсируют в виде ходьбы, танцев, игр.

Сегодня очевидно, что невозможно говорить о некой мифической особой системе физического воспитания студентов общепринятой в настоящее время. Необходима разработка и реализация самых разнообразных культур, изучаемых и коррелируемых на научной ос-

нове и используемых в условиях конкретно существующей действительности. Именно здоровый образ жизни, активная деятельность специалиста в труде, его социальное поведение, физическая подготовленность и другие качества само по себе служат конечной целью воспитания и обучения в вузе.

С этих позиций заслуживает внимания то обстоятельство, что 100 % опрошенных студентов независимо от курса обучения ответили положительно на вопрос анкеты: "Как вы считаете, нужно ли учителю общеобразовательной школы уметь корректировать свое здоровье при помощи физических упражнений на различных возрастных этапах жизни?"

Логичен и 100% положительный ответ на вопрос о значимости знаний учителя общеобразовательной школы об особенностях проведения дыхательной гимнастики, самомассажа, умения расслабляться как средств, способствующих улучшению воспитательной работы с учащимися. Многие ответы сопровождались тремя восклицательными знаками, свидетельствующими об уровне особо желаемых предпочтений и комментариями, указывающими на особое желание студентов овладевать этими оздоровительными методиками физической культуры.

Между тем, в программе физического воспитания студентов педвузов все еще особый акцент обращен на развитие физических качеств и двигательных навыков студентов и мало внимания уделяется образовательной стороне, особенно в аспекте изучения современных методик оздоровительной физкультуры, необходимых не только для укрепления здоровья, но и для будущей профессии. В настоящее время уровень здоровья студентов заслуживает особого внимания. 28,6 % студенческой молодежи отнесено по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В результате проведенного анализа по данным анкетного опросника установлено, что здоровый образ жизни ведет 34,3 % . У основного большинства студентов /55,7 %/ в образе жизни отмечается наличие вредных привычек в виде потребления большого количества сладких продуктов, малого объема двигательной активности. Для 10 % студентов на фоне низкого уровня двигательной активности отмечается привычка к курению, употреблению алкоголя. Так, из числа обследованных студентов 23 % имеют избыточную массу тела, 70 % - засиживается за учебой допоздна.

Характерно, что в динамике обучения в вузе количество занимающихся физическими упражнениями во внеучебное время возрастает. Особенно рост этого показателя заметен к III курсу /с 28,4 % до 52,8 %/.

Среднестатистически более 50 % студентов указывают на недостаток свободного времени, причем среди первокурсников наибольшее количество таковых /53,4 %/.

Организация процесса управления физическим состоянием студентов предопределяет необходимость решения задач по изменению и оценке их двигательной подготовленности, изучению взаимосвязи антропометрических показателей и функционального статуса, определению доминирующих и отстающих качеств.

По данным проведенного обследования установлено, что физическое состояние студенток находится на среднем уровне, что логически соответствует результатам, характеризующим их образ жизни. Характерно, что анализ отдельных показателей свидетельствует, что тотальные размеры тела студенток полностью соответствуют антропометрическому профилю, а потенциальные возможности энергообеспечивающих систем /функция дыхания и кровообращения/ ниже должных, что обусловлено прежде всего низким уровнем двигательной активности.

Но для того, чтобы психологически развить у студентов интерес к вопросам физического совершенствования организма, важна самооценка своего физического состояния с обязательной ежемесячной фиксацией результатов функциональных и двигательных возможностей. С этой целью нами разработана система экспресс-оценки физических возможностей организма.

Необходимо отметить, что функциональные параметры и двигательные тесты, использованные в экспресс-оценке физического состояния студентов в значительной мере характеризуют психофизический уровень готовности к будущей профессии учителя общеобразовательной школы. Так, к числу наиболее значительных для педагогической деятельности психофизических качеств относится уровень общей выносливости организма, проявляемой в значительном объеме локомоций как во время проведения уроков, так и при организации разнообразных видов деятельности учащихся: устойчивость организма к кислородной недостаточности, возникающей в условиях пребывания в помещении /классе/ с большим количеством учащихся; сос-

тояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих высокий уровень общей физической работоспособности и способность организма противостоять кислородной недостаточности. Огромное значение в деятельности учителя имеет быстрота двигательной реакции, обеспечивающая распределение внимания /наблюдение за группой и деятельностью каждого ученика в отдельности/, скорость его переключения, определяемая логикой учебно-воспитательного процесса; точность зрительного восприятия, необходимая для правильной оценки действий учащихся в различных видах деятельности; пространственная точность выполнения движений кистью и т.д.

Однако для того, чтобы знать, насколько физически здоров каждый студент и соответственно готов к будущей профессии учителя, необходимо оценивать конкретно, в количественной величине, т.е. оценке уровня его физического состояния на каждом году обучения в педвузе. Для этого разработана программа, позволяющая при помощи ряда функциональных и двигательных тестов, составляющих профессионограмму будущего учителя, а также компьютера или программного микрокалькулятора определить студенту состояние своего организма и отдельных его систем.

Результат каждого теста оценивается по пятибальной системе, кроме того проводится оценка уровня физического состояния. Такой подход позволяет каждому студенту определить те или иные недостатки; своевременно в период обучения в вузе при помощи физических упражнений провести коррекцию тренировочных воздействий на организм.

Для стимуляции оценки эффективности занятий в конце каждого семестра студенты заполняли дневник здоровья, одной из составных частей которого являлось выполнение максимальных тестов /МТ/, которые не только характеризовали профессиональную подготовленность к работе учителя, но и служили основой для контроля и дозирования нагрузки студентов в самостоятельных занятиях.

Управление воспитательной работой средствами физической культуры и спорта с учетом вышеперечисленных направлений при соблюдении основных педагогических условий обеспечивает формирование и повышение социальной активности личности будущего учителя.

В подготовке будущих педагогов весьма актуальны проблемы развития профессионального мышления в области физической куль-

туры, овладение студентами творческими познавательными процедурами и научными методами.

В результате теоретического анализа и практических исследований нами выделены и сформулированы основные характеристики и черты профессионального мышления у будущего учителя общеобразовательных предметов в области физической культуры, которые могут быть сформированы у студентов при прохождении курса физического воспитания в вузе: I. Владение методологическими знаниями /знание общенаучной терминологии, структуры научных знаний и методов научного исследования/. 2. Знание аспектных проблем теории физической культуры и владение обобщенными способами их решения. 3. Умение осуществлять творческие процедуры на каждом из познавательных этапов /осуществлять постановку проблемы, выдвигать гипотезы, выводить следствия и т.д./. 4. Умения рассматривать явления и процессы в области физической культуры во взаимосвязи и развития. 5. Умение осуществлять познавательную деятельность как в коллективе, так и самостоятельно. Соответственно предложены методы и приемы активизации самостоятельной познавательной деятельности студентов педагогических вузов при прохождении курса физического воспитания.

Исследование знаний у студентов-первокурсников в области применения физических упражнений в режиме учебного дня школьников, как эффективного средства активного отдыха, указывает на их низкий уровень. Так, 45,7 % опрошенных студентов отметили незнание конкретных форм занятий физическими упражнениями в динамике учебного дня, как средства улучшения умственной работоспособности и функционального состояния учащихся.

Проведенное нами определение уровня сформированности профессионально-педагогических умений у студентов путем проведения контрольных занятий включало в себя задания на распознавание, воспроизведение и выполнение двигательных действий, которые отражали, соответственно, следующие уровни усвоения: распознавания, знания и умения /М.И.Ерецкий, 1978/.

У большинства студентов /48,6 %/ наблюдался репродуктивный уровень воспроизведения информации об объекте изучения, т.е. знания выступали в роли знаний-копий. У 24,4 % студентов отмечен I уровень усвоения, где знания, выступают в роли знаний-знакомств. Особенно данный факт характерен для студентов I курсов, которые

практически не могли самостоятельно назвать 2-3 физических упражнения для физкульт минутки и готовы были только повторить показанные упражнения.

Из общего числа испытуемых студентов лишь 29,3 % выполнили задания на Ш уровне - уровне умений. Это были преимущественно студенты педагогического факультета /будущие воспитатели дошкольных учреждений и учителя-классоводы/, имеющие до института рабочий стаж.

Полученные результаты позволяют утверждать, что общепринятая структура и содержание занятий по физическому воспитанию не решают задач формирования умений. Исходя из изложенного, следует, что взгляд на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов педвузов должен быть расширен. Она должна выступать как важное звено реализации жизненного призвания, профессиональных планов и намерений, успешного выполнения будущими специалистами социальных ролей и функций.

Учитывая полученные данные, нами была предпринята попытка разработки технологии процесса обучения студентов в области воспитательной и оздоровительной направленности применения средств физической культуры в соответствии с будущей профессией учителя общеобразовательной школы как методически обоснованная система перехода от знаний к умениям.

Процесс обучения дифференцировался на три последовательно осваиваемых этапа /на каждом курсе обучения в вузе/: ориентировочный, исполнительский, контрольный.

Ориентировочный этап состоял из двух взаимосвязанных частей: I/ ориентировки на понимание задания, заключающейся в ознакомлении студентов с общими опорными понятиями темы; 2/ ориентировки на исполнение, заключающейся в ознакомлении студентов со схемой ориентировочной основы действия, предполагаемой в виде его обобщенного алгоритма.

Исполнительский этап предполагал освоение студентами постепенно усложняющихся заданий. Сначала выполнялись задания по образцу. Например, дифференцированный подход к применению физических упражнений определенной направленности, физиологически приемлимого темпа и объема выполнения физических упражнений с целью воспроизведения полученной ранее информации, затем - ре-

продуктивно-поискового типа с целью использования в конкретной практической ситуации; на заключительной стадии - конструктивно-вариативного типа, направленные на применение знаний в вариативных ситуациях, например, применение в различных формах занятий физических упражнений для профилактики близорукости, корригирующих упражнений, контрастного закаливания и т.д.

Контрольный этап заключался в оценке правильности действий студентов. Контроль за выполнением заданий по образцу осуществлялся сравнением результатов с эталоном. Репродуктивно-поисковые и реконструктивно-вариантные задания проверялись с помощью интегральной оценки /В.П.Беспалько, 1970/. В случае неудовлетворительного освоения учебного материала принимались решения о коррекции и студент снова возвращался к заданиям ориентировочного этапа.

Избранный подход к процессу обучения посредством системы заданий позволяет придать учебной деятельности студентов во время занятий по физическому воспитанию профессионально-практический характер и обеспечивает усвоение предметного материала на уровне умений, тогда как при традиционном обучении усвоение ограничивается уровнем знаний.

Оценка полученных студентами знаний и умений позволяет считать, что целенаправленное формирование воспитательной компетентности средствами физической культуры на этапе подготовки к активной практике в условиях школы и пионерского лагеря обеспечивает уверенность студентов в полученных знаниях, позволяет более полно реализовать потенциальные возможности в практической деятельности и способствует повышению общего уровня готовности к будущей работе.

Выводы

1. По мере возрастания субъективной оценки своей физкультурной подготовки у школьников повышается мотивация к дальнейшим занятиям физическими упражнениями как средству укрепления здоровья.

2. Ведущим моментом начала занятий физическими упражнениями является требование классовода, влияние совместных с родителями занятий физическими упражнениями, а также друзей, что напоминает

механизм социально-психологического "заражения".

3. Анализ полученных результатов показывает, что 87,3% младших школьников связывают занятия физическими упражнениями с состоянием здоровья и нравственно-этическими нормами поведения не только в момент обучения в школе, но и в перспективе будущей жизни и профессии, а также личной престижности среди товарищей.

4. Развитие познавательной активности у школьников к применяемому объему и направленности физических упражнений в значительной мере определяется уровнем физического развития, типом телосложения и возрастом школьника. У детей с избыточной массой тела познавательная потребность носит преимущественно " теоретический" характер, в то время как у детей с уровнем физического развития "средний", "ниже среднего" и "низкий" она в основном связана с практической деятельностью.

5. Управление формированием здорового образа жизни школьников должно строиться на основе взаимосвязи системы "семья - школа" с учетом психо-физиологических особенностей развития ребенка.

Чем меньше возраст школьников, тем значительнее влияние "социального окружения" /учителя-классовода, родителей, сверстников/. Объективной предпосылкой большого влияния требований учителя-классовода и родителей на мотивацию занятий физическими упражнениями являются соревнования "Проверь себя" и "Старты здоровья", прододимые по параллелям в конце каждой учебной четверти.

6. Разработанная система оценки психо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического развития и типом телосложения углубляет знания о ребенке как целостном организме в динамике ее роста и развития.

7. Математическое моделирование взаимосвязей между антропометрическими, психо-физиологическими показателями и результатами двигательных тестов выявило неравнозначность в формировании уровня физического состояния школьника и повышение вклада физической подготовленности в совершенствование уровня физического состояния тем в большей мере, чем ниже уровень физической подготовленности ребенка.

8. Для совершенствования процесса целевого управления формированием здорового образа жизни школьников средствами физической культуры в системе "семья-школа" разработаны экспресс и авто-

матизированный способы программирования, позволяющие с минимальными временными затратами определить рациональную направленность упражнений в соответствии с психо-физиологическими особенностями организма, рациональную и минимальную интенсивность нагрузок различного характера, необходимость применения упражнений корригирующего характера.

9. Применение в системе управления по формированию здорового образа жизни школьников принципов программирования - ориентации на должные нормативы, соответствие объема и интенсивности нагрузки физическому состоянию ребенка, поэтапное программирование, применение социально приемлимых и биологически целесообразных объемов двигательной активности, преемственность различных видов физической культуры, дифференциация в использовании двигательных тестов раскрывает основы психолого-педагогического целевого управления физическим совершенствованием учащихся, создавая таким образом условия для повышения психологической самооценки личности.

IO. Формирование профессиональной компетентности в области физической культуры у студентов педагогического вуза на основе целевого управления физическим самосовершенствованием организма с применением компьютерного программирования способствует саморазвитию на основе собственных действий, обеспечивает уверенность в полученных занятиях, позволяет более полно реализовать потенциальные возможности в практической деятельности и способствует повышению общего уровня готовности к будущей работе.

Основные работы, опубликованные по диссертации

I. Контроль и самоконтроль домашних заданий по физической культуре // Початкова школа. Киев. - 1981. - № 6., с. 38-43 // соавтор В.А.Шановалова/.

2. Профилактика и исправление нарушений осанки у школьников младших классов. // Початкова школа. Киев. 1982. - № II. - с. 44-48.

3. Методические рекомендации по обеспечению физического воспитания школьников в режиме продленного дня. - Киев. Министерство здравоохранения УССР, 1983. - 32 с. /совместно с В.А.Шановаловой/.

4. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – с. 28-34.
5. Физическое развитие как показатель функциональных и двигательных возможностей детей младшего школьного возраста // Медицинские проблемы физической культуры. – Киев. Здоровья. 1984. В. 9. – с. 18-23. /соавторы В.А.Шаповалова, В.Г.Мигулева/.
6. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей в условиях школы // Методические рекомендации. Министерство здравоохранения УССР. Киев. 1985. – 24 с.
7. Управлять здоровьем смолоду. – Киев. Молодь. 1985. – 110 с.
8. Физкультура в режиме продленного дня. – Москва. ФиС, 1986. – 112 с. /соавтори С.В.Хрущев, В.Г.Мигулева, В.А.Шаповалова/.
9. Резервы совершенствования форм занятий физическими упражнениями и контроль их эффективности // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий. Таллин. 1985. – 21-24 с.
10. Физкультура в школе продленного дня // Москва. ФиС. 1985. – 36 с. /соавтор С.В.Хрущев/.
11. Подвижные игры в режиме продленного дня // Москва. ФиС. 1986. – 32 с.
12. Адаптивные реакции организма детей младшего школьного возраста к холодовым воздействиям различной интенсивности // Медико-биологические аспекты адаптации и оздоровления детей. Симферополь. 1987. – с. 11-14.
13. Вспомогательные тренажерные средства при занятиях студентами физическими упражнениями // Физическая культура и спорт в формировании социалистического образа жизни студентов. Львов. 1987. – с. 94-95.
14. Система направленного применения физических упражнений при оздоровительной тренировке // Медицинские, социально-экономические проблемы массовой физкультуры. Новосибирск. 1988. – с. 48-52.
15. Значение социальной ориентации в физическом воспитании учителя-преподавателя общеобразовательной школы // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений высшего и среднего образования в республике. Ивано-Франковск. – 1988. – С. 74-78.

I6. Авторское свидетельство "Устройство для самоконтроля и тренировки правильной осанки. //Госкомитет по делам изобретаний и открытий, I987. - 8.IУ, № I327878 /соавторы Г.М.Соловьев, Б.М. Арадовский, З.П.Сульдина.

I7. Авторское свидетельство "Ритмотренажер". //Госкомитет по делам изобретений и открытий, I988. - 22.IУ, № I4I7895 /соавторы Б.М.Арадовский, В.Г.Волынец, Е.А.Радомышльский.

I8. Особенности самостоятельных занятий студентов педагогических вузов при обучении прикладному плаванию //Методические рекомендации. Киев, I988. - 37 с. /соавторы И.Р.Смирнов, Ю.А.Коропп, Н.Д.Рымарь/.

I9. Физкультура: мы и дети. Киев. Здоровьев. I989. - I68 с.

20. Методические рекомендации по самооценке физического состояния и самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов педагогических вузов во внеучебное время. Киев. КГПИ. I989. - 36 с.

21. Методические аспекты самосовершенствования организма школьников с разным типом телосложения средствами физической культуры. //Проблема самореализации личности в педвузе и общеобразовательной школе. Киев, КГПИ. I990. - с.I46-I48. /соавторы В.Н.Хайрилуна, В.П.Кожухова/.

22. Изменение динамического профиля антропометрических показателей и двигательной подготовленности школьников I-III классов Киева //Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта. Хмельницкий. I990. - с.37-38./соавторы А.Г.Соснов, В.И.Прокофьев/.

23. Структура мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями у школьников младших классов //Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта. Хмельницкий. I990. с.35-37.

Подп. к печ. 16.04.91 Формат 60×84 1/16 Бумага обер.
Печ.офс. Усл.печ.л. 2,5 Уч.изд.л. 1,9 Тираж 100
Зак. Бесплатно.

Киевская книжная типография научной книги. Киев, Репина,4