

36
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры»

УДК 37.037.1:614.215-053.5 (043)

ШКИРЬЯНОВ
Денис Эдуардович

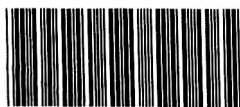
**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
С УЧАЩИМИСЯ 11–13 ЛЕТ В ДЕТСКОМ РЕАБИЛИТАЦИОННО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ**

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры



Минск, 2013



* 20503056 *

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель: **Полякова Т.Д.**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты: **Барков В.А.**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»

Зимницкая Р.Э., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры Белорусского национального технического университета

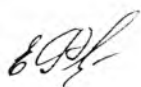
Оппонирующая организация: учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Защита состоится «22» января 2014 г. в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105. e-mail nir@sportedu.by, тел. 250-39-36.

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

Автореферат разослан «21» декабря 2013 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
канд. пед. наук, доцент



Е.В. Фильгина

КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ

В Республике Беларусь проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является приоритетным направлением государственной политики, основные положения которой отражены в президентской программе «Дети Беларуси». По мнению многих ученых (О.П. Яковлева, 1992; В.А. Самойлович, Л.Д. Тондий, 1992; Н.В. Мазур, 2007, 2009; А.В. Скибицкий, В.И. Скибицкая, 2008, 2010), одним из эффективных способов ее решения является оздоровление учащихся в санаторно-курортных организациях, расположенных в «чистых» регионах страны. В Республике Беларусь таковыми являются детские реабилитационно-оздоровительные центры (ДРОЦ), в которых, по данным Национального статистического комитета, отмечается ежегодный рост общего количества отдыхающих, достигший в 2012 году 75.8 тысяч относительно 21,5 тысячи в 2000 году.

Результативность работы ДРОЦ определяется уровнем санаторно-курортного оздоровления, обусловленного эффективностью воздействия различных факторов, основным из которых является двигательная активность (В.А. Барков, 1999; С.Б. Кулыгин, 1999; М.Ф. Сауткин, 2004; А.Г. Фурманов, 2005). Несмотря на это, вопросы физического воспитания учащихся в детских санаторно-курортных организациях остаются малоизученными. Существующие научные работы преимущественно посвящены лечебно-реабилитационному направлению оздоровительной физической культуры (Т.В. Шавкун, 1986; И.С. Смиян, Т.В. Карачевцева, 1985; В.П. Кривцун, 1995; А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева, 2006, 2010), а вопросы оздоровительно-рекреативной физической культуры остаются без должного внимания (С.Б. Кулыгин, 1999).

В частности, существует высокий уровень производственной необходимости совершенствования организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ, которые составляют значительную часть от общего числа отдыхающих (В.П. Кривцун, В.И. Закревская, М.И. Жальнерене, 2010, 2012). Одна из причин данного положения заключается в отсутствии единого подхода к регламентации двигательной активности учащихся в ДРОЦ, несмотря на известную эффективность организации физкультурно-оздоровительных занятий со взрослым населением в рамках различных двигательных режимов в санаториях (В.В. Полторанов, М.М. Мазур, 1979; А.Г. Фурманов, В.П. Кривцун, 2003). Кроме этого, на фоне снижающегося интереса учащихся 11–13 лет к традиционным занятиям физическими упражнениями циклического характера остается актуальным поиск нового содержания и методик организации таких занятий в ДРОЦ с использованием музыкального сопровождения, которое, согласно результатам многочисленных исследований (Ю.Г. Коджаспиров, 1996; Ю.В. Смирнова, Р.М. Кадыров, 2011; W. Gertjan, 2005; С.І. Karageorghis, 2009, 2011), позволяет регулировать параметры физической нагрузки, повышать эмоциональную привлекательность и эффективность занятий.

Таким образом, можно констатировать наличие важной научной проблемы, связанной с необходимостью разработки и экспериментального обоснования методики организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ, направленной на улучшение санаторно-курортного оздоровления.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Связь работы с крупными научными программами (проектами) и темами

Работа выполнялась в соответствии с планом научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2011–2015 гг.: тема 3.2.3 «Разработка и внедрение оздоровительных, реабилитационных и эрготерапевтических методик в работу с различными категориями населения»; НИОК(Т)Р «Разработка инновационных программ физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для детей среднего школьного возраста», № госрегистрации 20101092; инновационным проектом «Внедрение программ занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки в физкультурно-оздоровительную работу учреждения образования», приказ Министерства образования Республики Беларусь от 1 июля 2011 г. № 453; НИОК(Т)Р «Эффективность использования физкультурно-оздоровительных программ занятий на дорожке здоровья с детьми 11–13 лет в условиях детского реабилитационно-оздоровительного центра», № госрегистрации 20120909.

Цель и задачи исследования

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре.

Задачи исследования:

1. Разработать классификацию двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре.
2. Определить содержание физкультурно-оздоровительных занятий и величину физической нагрузки для учащихся 11–13 лет в зависимости от двигательного режима.
3. Разработать методику организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре и экспериментально обосновать ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание учащихся 11–13 лет в детских санаторно-курортных организациях.

Предмет исследования – организация физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре.

Выбор объекта и предмета исследования обусловлен высокой социальной и производственной необходимостью регламентации двигательной активности учащихся 11–13 лет при организации физкультурно-оздоровительных занятий в ДРОЦ с целью повышения эффективности санаторно-курортного оздоровления. Это явилось предпосылкой разработки и экспериментального обоснования методики организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ.

Положения, выносимые на защиту

1. Разработанная классификация реабилитационного и оздоровительного двигательных режимов (шадающий, тонизирующий, общий) как элемент организации оздоровления учащихся 11–13 лет в детских реабилитационно-оздоровительных центрах предусматривает регламентацию двигательной активности в соответствии с задачами периода санаторно-курортной смены, позволяет определять величину физической нагрузки и разрабатывать методики ее обеспечения с учетом показателей функционального состояния и уровня физической подготовленности учащихся.

2. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися представлено чередованием ходьбы и бега с паузами активного отдыха, отличается выполнением физических упражнений на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением, выступающим в качестве звуколидера, позволяющим регулировать физическую нагрузку. Установленная величина нагрузок, дифференцируемая в зависимости от двигательных режимов, характеризуется строгим соответствием ее внешних параметров (длина, темп, время преодоления отрезков (этапов), количество повторений, длительность интервалов отдыха) показателю интенсивности внутренней стороны нагрузки – частоте сердечных сокращений.

3. Разработанная методика организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре представляет собой целенаправленную регламентацию двигательной активности в соответствии с периодом санаторно-курортной смены, последовательное применение циклических упражнений с музыкальным сопровождением переменного-интервального методом на дорожке здоровья с установленными величинами физической нагрузки в шадающе-оздоровительном, тонизирующе-оздоровительном и общеоздоровительном двигательных режимах.

Эффективность разработанной методики подтверждается достоверным повышением показателей функционального состояния и уровня физической подготовленности учащихся 11–13 лет при организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в детском реабилитационно-оздоровительном центре.

Личный вклад соискателя

Соискателем определены направление, цель, задачи и методология исследования. При выполнении диссертационной работы автором лично изучена организация физического воспитания в ДРОЦ; разработана классификация двигательных режимов; предложено и обосновано содержание физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением; установлена величина физической нагрузки для учащихся 11–13 лет при организации занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в рамках оздоровительного двигательного режима; разработана методика организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ, экспериментально обоснована ее эффективность в период семи санаторно-курортных смен.

Апробация результатов диссертации

Результаты исследования докладывались и обсуждались на ежегодных научно-методических и практических конференциях, семинарах и фестивалях регионального и международного масштаба: «Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением» (Витебск, 2007 г.), «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Сумы, 2009 г., 2011 г.), «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе» (Минск, 2008 г.), «Педагогический поиск» (Минск, 2009 г.), «Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма» (Минск, 2009 г.), «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» (Минск, 2009 г.), «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов» (Минск, 2011 г.), «Наука – образованию, производству, экономике» (Витебск, 2011 г.), «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму» (Минск, 2011 г.), «Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» (Минск, 2011 г.), Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств (Минск, 2012 г.), «Молодь та олімпійський рух» (Киев, 2013 г.), «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» (Минск, 2013 г.), «Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: к 20-летию кафедры физической реабилитации» (Минск, 2013 г.).

Результаты исследования апробированы и внедрены в физкультурно-оздоровительную работу коммунального унитарного предприятия ДРОЦ «Жемчужина» Витебской области и учреждение общего среднего образования «Средняя школа № 45 г. Витебска», что подтверждено 9 актами внедрения.

Опубликованность результатов диссертации

По материалам исследования опубликовано 35 работ. Общий объем публикаций составляет 15,05 авт. л., в том числе: 8 статей (4,04 авт. л.) в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь, 3 статьи (0,26 авт. л.) в сборниках научных работ, 22 публикации в сборниках материалов конференций (5,98 авт. л.) и 2 методические рекомендации (4,77 авт. л.).

Структура и объем диссертации

Работа содержит: перечень условных обозначений, введение, общую характеристику работы, 3 главы основной части работы, заключение, библиографический список (230 литературных источников, из которых 20 – на иностранных языках), список публикаций соискателя (35 источников), приложения. Полный объем диссертации составляет 165 страниц текста. Основное содержание работы изложено на 110 страницах и включает 12 таблиц, 26 рисунков и 15 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе диссертационной работы «Состояние проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детских реабилитационно-оздоровительных центрах» на основании данных анализа научно-методической литературы и результатов республиканского заочного анкетирования сотрудников ДРОЦ раскрыто современное состояние проблемы исследования.

Установлено, что двигательная активность учащихся 11–13 лет в ДРОЦ представлена разнообразными формами организации занятий, из которых наибольшим оздоровительным потенциалом обладают внеклассные формы занятий урочного типа, содержание которых представлено упражнениями циклического характера (Н.М. Амосов, 1989; Kenneth H. Cooper, 1989; Е.Г. Мильнер, 1997; Т.Ю. Круцевич, 2003 и др.). Согласно данным многочисленных исследований (Т.Ю. Круцевич, В.П. Кравцов, 2001; А.Г. Фурманов, 2003; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2003 и др.), исходя из возможности четкого дозирования параметров физической нагрузки, доступности организации и комплексного оздоровительного воздействия на организм учащихся, особое значение имеют занятия ходьбой и бегом. Вместе с тем монотонность и однообразие существующих форм и содержания внеклассных физкультурно-оздоровительных занятий отрицательно сказываются на их эффективности и популярности среди учащихся 11–13 лет. Несмотря на доказанную эффективность использования музыкального сопровождения в решении подобных проблем физического воспитания (Ю.Г. Коджаспиров 1996, 2003; С.І. Karageorghis, 2009; С. Foster, J. Pocari, 2009; А.М. Lane, Р.А. Davis, 2011), в ДРОЦ отсутствует реализация данного подхода к организации физкультурно-оздоровительных занятий.

Кроме этого, среди специалистов физической культуры нет единого подхода к регламентации двигательной активности учащихся в ДРОЦ, позволяющего четко устанавливать величину физической нагрузки и разрабатывать методики организации физкультурно-оздоровительных занятий. Ввиду этого нами впервые предложена классификация двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в ДРОЦ, представленная реабилитационным и оздоровительным режимами, каждый из которых подразделяется на шадящий, тонизирующий и общий (рисунок 1). Основанием разработанной классификации являются следующие признаки: показатели функционального состояния и уровень физической подготовленности (УФП) учащихся, задачи периода санаторно-курортной смены в ДРОЦ.

Во второй главе «**Обоснование содержания физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением и величины физической нагрузки для учащихся 11–13 лет**» описывается методология, методы и организация исследования, а также представлены результаты констатирующего педагогического эксперимента.

Философскую основу исследования составила материалистическая диалектика. В качестве общенаучной методологии применялись системный, деятельностный, логический и культурологический подходы. Основу частнонаучной методологии составили работы по теории и методике физической культуры Л.П. Матвеева, 1991; Т.Ю. Круцевич, 2003; Ю.Ф. Курамшина, 2003; А.Г. Фурманова, 2003; А.М. Максименко, 2005; Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, 2008. Предпосылками разработки и научного обоснования содержания физкультурно-оздоровительных занятий урочного типа на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением послужили труды В.П. Кривцуна (1990–2007), посвященные вопросам организации занятий на тропях здоровья. Значение и методика использования музыкального сопровождения в физическом воспитании изучалась в работах Ю.Г. Коджаспирова, 1997, 2004, 2005; В.Н. Цветкова, В.И. Шапошниковой, 2004; Ю.В. Смирновой, Р.М. Кадырова, 2008, 2010, 2011; W. Gertjan, S. Pauws, F. Vignoli, 2005; V.J Fligor, 2006; С.І. Karageorghis, P.C. Terry, 2009, 2010, 2011. Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной ходьбой и бегом рассматривались в работах Т.П. Юшкевича, 1985; Н.М. Амосова, 1987; Е.Г. Мильнера, 1997; Т.Ю. Круцевич, 2001, 2003.

Конкретно-научный уровень исследования представлен комплексом *методов исследования*: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, антропометрия, метод индексов, оценка функционального состояния с использованием программно-аппаратного комплекса (ПАК) «Омега-М», контрольно-педагогические испытания, хронометраж и пульсометрия с использованием пульсотактографа «Beurer PM90», педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось с мая 2007 г. по март 2013 г. и состояло из 3 этапов (рисунок 2).

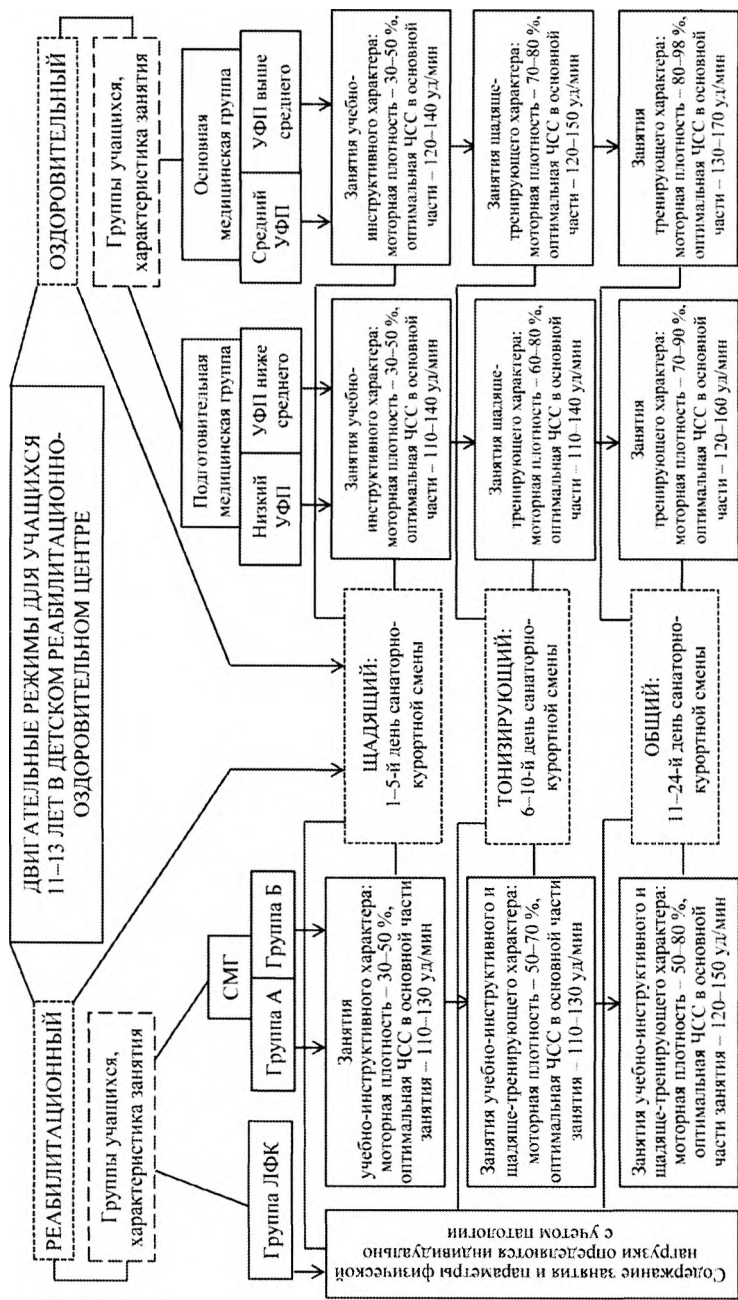


Рисунок 1 – Блок-схема классификации двигательных режимов для учащихся 11-13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре с краткой характеристикой занятий

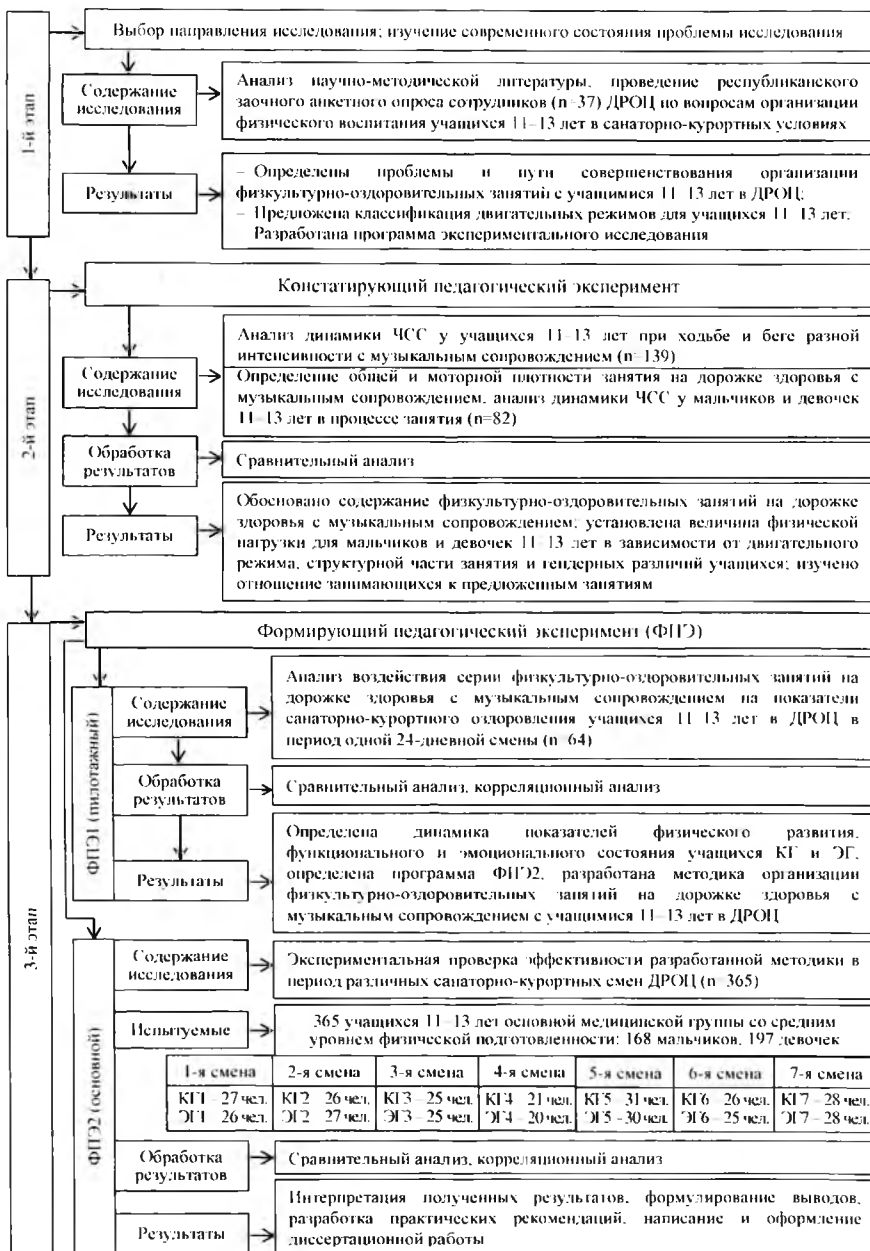
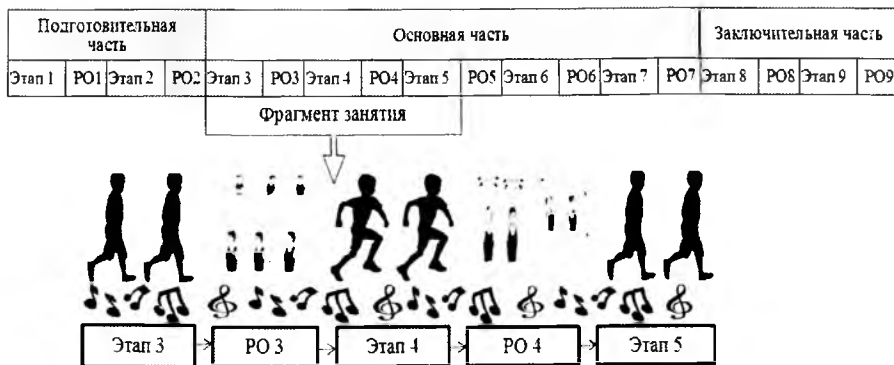


Рисунок 2 – Блок-схема организации исследования

Представлено теоретико-экспериментальное обоснование нового содержания физкультурно-оздоровительных занятий урочного типа с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ, которое заключается в чередовании отрезков оздоровительной ходьбы и бега с паузами активного отдыха и отличается выполнением физических упражнений на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением, выступающим в качестве звуколидера, представленного аудиопрограммой занятий (рисунок 3). Такой подход к организации физкультурно-оздоровительных занятий при подборе музыкальных произведений с использованием пошаговой технологии Ю.В. Смирновой (2007, 2013) позволяет не только строго дозировать параметры физической нагрузки, но и обеспечивает высокий уровень эмоциональной привлекательности упражнений циклического характера для учащихся 11–13 лет в ДРОЦ, что подтверждается результатами анкетного опроса (n=82).



Примечание – PO – рекреационная остановка, количество этапов и PO в каждой структурной части может варьировать в зависимости от характера занятия.

Рисунок 3 – Структура и содержание физкультурно-оздоровительного занятия на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением

Таким образом, под термином *дорожка здоровья с музыкальным сопровождением* нами подразумевается подвид тропы здоровья, форма организации физкультурно-оздоровительного занятия урочного типа, содержание которой представлено чередованием этапов (отрезков) ходьбы и бега с рекреационными остановками (паузами активного отдыха), где выполняются физические упражнения восстановительного характера; организация занятия не предусматривает наличия специального маршрута и регламентируется аудиопрограммой.

В рамках констатирующего педагогического эксперимента организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11, 12 и 13 лет (n=139) при помощи измерительного устройства системы «Vauger» установлен не изученный ранее компонент физической нагрузки – динамика ЧСС при ходьбе (от 120 до 130 шаг/мин) и беге (от 142 до 160 шаг/мин) с музыкальным

сопровождением. Результаты анализа динамики ЧСС у девочек (от $125,35 \pm 3,48$ до $154,38 \pm 5,37$ уд/мин, $n=45$) и мальчиков (от $125,51 \pm 5,80$ до $152,51 \pm 5,04$ уд/мин, $n=37$) в процессе экспериментального обоснования содержания физкультурно-оздоровительного занятия на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в тонизирующе-оздоровительном двигательном режиме констатировали необходимость разделения параметров физической нагрузки в основной части занятия с учетом гендерных различий учащихся 11–13 лет. В результате обобщения и анализа данных исследования установлена величина физической нагрузки для учащихся 11–13 лет при организации занятий на дорожке здоровья с учетом оздоровительного (шадящий, тонизирующий, общий) двигательного режима, структурной части занятия, кумулятивного эффекта физических упражнений и гендерных различий учащихся (таблица 1).

По итогам работы в Национальный центр интеллектуальной собственности Республики Беларусь подана заявка на изобретение «Способ тренировки человека на дорожке здоровья» (№ а 20111275).

В третьей главе **«Разработка и экспериментальное обоснование методики организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре»** представлены результаты формирующего педагогического эксперимента, организованного в два этапа (ФПЭ1 и ФПЭ2) (см. рисунок 2).

Результаты ФПЭ1 (пилотажный) послужили научно-методической основой содержания разработанной методики. Установлено, что физкультурно-оздоровительные занятия на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в ЭГ могут обладать более выраженной оздоровительной эффективностью и эмоциональной привлекательностью для учащихся 11–13 лет относительно традиционных занятий урочного типа в КГ, содержание которых представлено физическими упражнениями циклического характера. У испытуемых ЭГ наблюдалась значимая меж- и внутригрупповая ($p < 0,01-0,05$) динамика показателей функционального и эмоционального состояния по данным индекса Руфье, жизненного индекса, адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому, результатов теста САН относительно сверстников КГ при умеренной ($r=0,46-0,68$) и высокой ($r=0,72-0,92$) тесноте статистической связи между показателями адаптационного потенциала и индекса Руфье с данными теста САН. В показателях физического развития существенных изменений зафиксировано не было ($p > 0,05$), что, по нашему мнению, объясняется кратковременностью педагогического воздействия в период 24-дневной санаторно-курортной смены.

Согласно разработанной методике организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ, в период 24-дневной

санаторно-курортной смены предусмотрена последовательная организация 18 занятий в щадяще-оздоровительном, тонизирующе-оздоровительном и общеоздоровительном двигательных режимах (таблица 2).

Таблица 1 – Величина физической нагрузки для учащихся 11–13 лет в оздоровительном двигательном режиме при организации занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в ДРОЦ

Часть занятия	Параметры физической нагрузки	Двигательный режим		
		Щадяще-оздоровительный	Тонизирующе-оздоровительный	Обще-оздоровительный
Подготовительная часть	Кол-во этапов (отрезков)	1–2		2–4
	Длина, м	200–300		210–360
	Время ходьбы и бега, мин, с	2–3		2–3,30
	Темп ходьбы и бега, шаг/мин	ходьба	120–130	
		бег	не рекомендуется	
	Диапазон ЧСС, уд/мин	мал.	122–126	
		дев.	122–127	
	Кол-во РО (пауз отдыха)	1–2		2–4
	Кол-во упражнений	1–2		2
	Время упр. на РО, мин, с	2–2,30		
Темп упражнений	низкий		низкий, средний	
Диапазон ЧСС, уд/мин	мал. дев.	125–130		
		130–140		
Основная часть	Кол-во этапов (отрезков)	2–3		4–6
	Длина, м	200–300		260–360
	Время ходьбы и бега, мин, с	2–2,30		2,30–3
	Темп ходьбы и бега, шаг/мин	ходьба	120–130	
		бег	140–142	140–142
	Диапазон ЧСС, уд/мин	мал.	120–142	
		дев.	122–143	
	Кол-во РО (пауз отдыха)	2–3		4–6
	Кол-во упражнений	1–2		2
	Время упр. на РО, мин, с	1,30–2,30		
Темп упражнений	низкий		низкий, средний	
Диапазон ЧСС, уд/мин	мал. дев.	120–130		
		125–135		
Заклочительная часть	Кол-во этапов (отрезков)	1–2		2–4
	Длина, м	145–205		200–250
	Время ходьбы и бега, мин, с	1,30–2		2–2,30
	Темп ходьбы и бега, шаг/мин	ходьба	<110	<120
		бег	не рекомендуется	
	Диапазон ЧСС, уд/мин	мал. дев.	100–110	
			110–120	
	Кол-во РО (пауз отдыха)	1–2		2–4
	Кол-во упражнений	1–2		2
	Время упр. на РО, мин, с	1,30–2		
Темп упражнений	низкий		низкий, средний	
Диапазон ЧСС, уд/мин	мал. дев.	90–100		
		90–110		
		100–110		

Таблица 2 – Методика организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в ДРОЦ с указанием величины физической нагрузки

Режим	Пол	Номер и название аудиопрограммы	Кол-во этапов	Протяженность, м			Темп движения, шаг/мин			Время, мин, с			Темп упражнений		Время РО, мин, с	Общее время занятия	Диапазон ЧСС, уд/мин		
				Min. этап	Max. этап	Σ	Min.	Max.	Σ	Ходьба и бег	Инет-руктаж	Σ	Min.	Max.			Χ	СЧЗ	ЧСС (уд/мин)
1-5 день	М	№ 1 Musical mix 1	4	100±1	226±1,5	733±2	120	142	130,5	7,00	1,20	8,20	4	55	73	64	21,04	О4	80–120
	Д																	О4	120–140
6-10 день	М	№ 2 Musical mix 2	6	214±2	347±3	1644±3	115	145	132,5	15,24	0,57	16,21	5	45	96	67,9	27,26	П4	80–127
	Д																		П4
11-15 день	М	№ 3 Childhood rhythms (Club music)	7	209±2	359±3	1989±2	115	148	135	17,08	1,19	18,27	6	45	96	66,8	31,17	О4	80–125
	Д																		О4
16-20 день	М	№ 4 Childhood rhythms	6	214±2	337±3	1644±3	115	143	131,5	15,44	0,57	16,41	5	45	96	67,9	27,26	П4	80–127
	Д																		П4
21-25 день	М	№ 5 Euro Dance Hits	7	209±2	359±3	1989±2	115	148	135	17,08	1,19	18,27	6	45	96	66,8	31,17	О4	80–125
	Д																		О4
26-30 день	М	№ 6 Russian Hits	7	209±2	426±4	2096±3	116	148	134,5	18,07	1,11	19,18	6	45	96	64,5	32,02	П4	80–125
	Д																		П4
31-35 день	М	№ 7 Russian Dance Hits	7	221±2	401±4	2096±3	116	145	133	18,25	1,11	19,36	6	45	96	64,5	32,20	О4	80–127
	Д																		П4
36-40 день	М	№ 8 Euro Hits	7	221±2	385±3	2121±3	116	150	136,4	20,01	0,47	20,48	7	45	96	64,5	35,32	П4	80–127
	Д																		О4
41-45 день	М		7	221±2	370±2,5	2121±3	116	148	135,5	20,20	0,47	21,07	7	45	96	64,5	35,51	П4	80–127
	Д																		П4

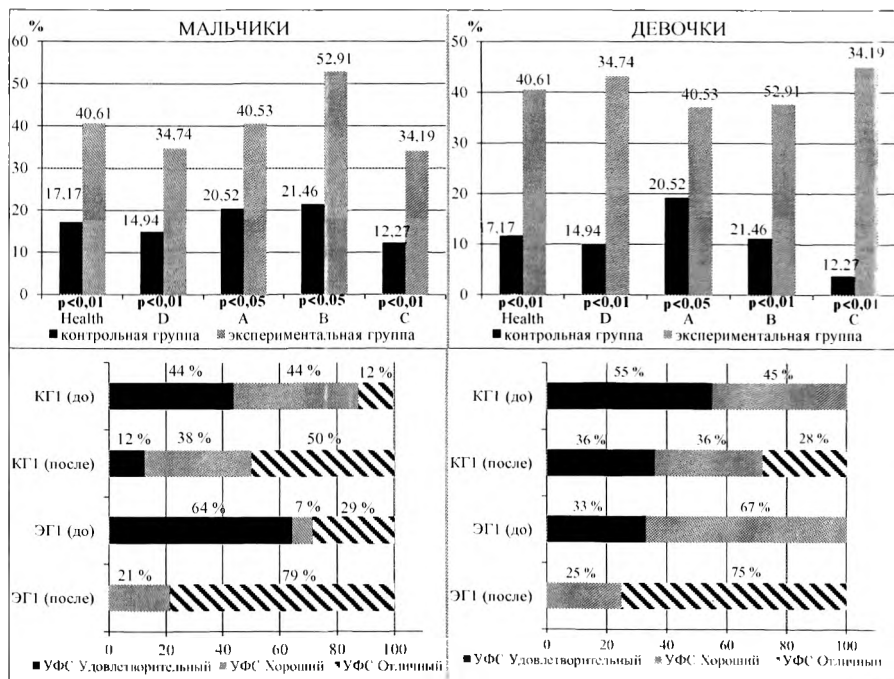
Примечание – СЧЗ – структурная часть занятия; ПЧ – подготовительная часть занятия; ОС – основная часть занятия; ЗЧ – заключительная часть занятия; Режим – двигательный режим учащихся 11–13 лет в ДРОЦ, период санаторно-курортной смены;

– шагше-оздоровительный двигательный режим, 1–5-й день санаторно-курортной смены;

– тоизирующе-оздоровительный двигательный режим, 6–11-й день санаторно-курортной смены;

– общеоздоровительный двигательный режим, 12–24-й день санаторно-курортной смены.

Результаты ФПЭ2 (основной) отражают оздоровительную эффективность разработанной методики в период семи санаторно-курортных смен ДРОЦ «Жемчужина» Витебской области (КГ1–7, ЭГ1–7), выраженную динамикой показателей функционального и эмоционального состояния, а также УФС учащихся КГ1–7 и ЭГ1–7, установленных при помощи методов антропометрии, индексов и контрольно-педагогических испытаний. Кроме этого, проанализированы данные диагностики функционального состояния испытуемых КГ1 и ЭГ1 с использованием ПАК «Омега-М» (рисунок 4).



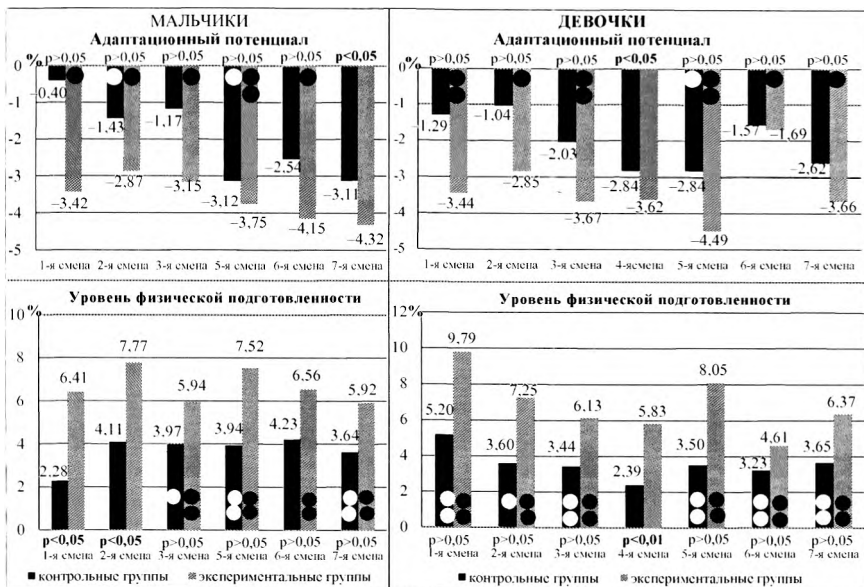
Примечание – Health – интегральный показатель функционального состояния, D – психоэмоциональное состояние, A – уровень адаптации организма, B – показатель вегетативной регуляции, C – показатель центральной регуляции, УФС – уровень функционального состояния.

Рисунок 4 – Динамика показателей функционального состояния учащихся 11–13 лет КГ1 и ЭГ1 (с использованием ПАК «Омега-М»)

По данным ПАК «Омега-М» у испытуемых ЭГ1 в период первой санаторно-курортной смены наблюдался статистически значимый прирост интегрального показателя функционального состояния Health относительно учащихся КГ1 (КГ1_(мал.) 17,17 % – ЭГ1_(мал.) 40,61 % ($p < 0,01$); КГ1_(стар.) 11,58 % – ЭГ1_(стар.) 40,50 % ($p < 0,01$)) при высокой статистической связи с показателями

психэмоционального состояния – D ($r_{\text{мал}}=0,98$, $r_{\text{дев}}=0,96$) и уровня адаптации – A ($r_{\text{мал}}=0,70$, $r_{\text{дев}}=0,89$).

При этом на протяжении семи исследуемых санаторно-курортных смен, состояние сердечно-сосудистой системы учащихся ЭГ1–7 характеризуется значимыми внутригрупповыми изменениями показателей адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому ($p<0,01-0,05$), в то время как в КГ1–7 такие изменения носили эпизодический, несистемный характер (рисунок 5). Анализ значимых межгрупповых различий ($p<0,05$) констатирует факт максимального прироста данного показателя по итогам четвертой и седьмой смен. Схожая ситуация наблюдалась с данными индекса Руфье (КГ1–7_(мал) 4,44–7,89 % – ЭГ1–7_(мал) 6,08–16,93 %; КГ1–7_(дев) 2,83–8,90 % – ЭГ1–7_(дев) 4,76–16,79 %) и Робинсона (КГ1–7_(мал) 0,70–3,58 % – ЭГ1–7_(мал) 3,51–7,04 %; КГ1–7_(дев) 0,78–3,75% – ЭГ1–7_(дев) 1,83–6,53%).



Примечание – Достоверность внутригрупповых различий: на уровне $p<0,05$ – ●, $p<0,01$ – ●● по горизонтали – достоверность межгрупповых различий в конце эксперимента; в педагогическом эксперименте в рамках 4-й смены принимали участие только девочки.

Рисунок 5 – Динамика показателей адаптационного потенциала и уровня физической подготовленности учащихся 11–13 лет КГ1–7 и ЭГ1–7

На протяжении ФПЭ2 динамика показателей оценки дыхательной системы оказалась выше у учащихся ЭГ1–7. Однако в большинстве случаев значимых межгрупповых различий ($p>0,05$) в показателях жизненного индекса, пробы Штанге и Генчи выявлено не было, что свидетельствует об отсутствии

системных, ярко выраженных изменений функционального состояния дыхательной системы у учащихся ЭГ1–7 относительно сверстников КГ1–7.

Согласно результатам теста САН, у испытуемых ЭГ1–7 наблюдались значимые меж- и внутригрупповые различия ($p < 0.01-0.05$) в показателях самочувствия и настроения по итогам всех исследуемых санаторно-курортных смен. Данная тенденция прослеживается в показателях активности, где значимые межгрупповые различия отмечены во всех ЭГ1–7 как у мальчиков, так и у девочек, исключение составила лишь ЭГ6, что объясняется высоким уровнем исследуемого показателя в начале педагогического эксперимента.

Установлено, что на протяжении ФПЭ2 у учащихся ЭГ1–7 наблюдались системные, статистически значимые внутригрупповые изменения УФП (см. рисунок 5). Максимальные различия в УФП испытуемых КГ1–7 и ЭГ1–7 зафиксированы по итогам первой и второй смен ($p < 0.05$). В большинстве случаев как у мальчиков, так и у девочек ЭГ1–7 среди всех исследуемых показателей УФП наблюдались выраженные изменения в беге на 1000 м ($p < 0.05$). При этом в рамках первой санаторно-курортной смены выявлена умеренная и высокая статистическая связь показателя в беге на 1000 м с данными интегрального показателя функционального состояния Health ($r_{\text{мал}}=0,82$, $r_{\text{дев.}}=0,62$) и психоэмоционального состояния – D ($r_{\text{мал}}=0,88$, $r_{\text{дев.}}=0,65$), установленных при помощи ПАК «Омега-М».

Таким образом, применение разработанной методики в физическом воспитании учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре обеспечивает повышение эффективности санаторно-курортного оздоровления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные научные результаты диссертации

1. Выявлен высокий уровень социальной и производственной необходимости научного обоснования организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детских реабилитационно-оздоровительных центрах, обусловленной отсутствием единого подхода к регламентации двигательной активности учащихся 11–13 лет, низким уровнем научно-исследовательского и методического обеспечения оздоровительно-рекреативной физической культуры, а также отсутствием эффективных, доступных и эмоционально привлекательных форм и методик организации физкультурно-оздоровительных занятий.

Разработана классификация двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре, которая в соответствии с показателями функционального состояния и уровня физической

подготовленности представлена реабилитационным и оздоровительным режимами, каждый из которых с учетом периода санаторно-курортной смены подразделяется на шадящий (1–5-й день), тонизирующий (6–10-й день) и общий (11–24-й день). Целевое назначение предложенной классификации заключается в повышении санаторно-курортного оздоровления учащихся посредством четкой регламентации их двигательной активности в детском реабилитационно-оздоровительном центре.

Впервые установлено, что в оздоровительном двигательном режиме содержание физкультурно-оздоровительных занятий урочного типа может быть представлено дорожкой здоровья с музыкальным сопровождением [4, 13, 16, 17, 18, 21, 26, 28, 30, 34].

2. Определено содержание физкультурно-оздоровительных занятий урочного типа с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре, представленное чередованием этапов (отрезков) оздоровительной ходьбы и бега с рекреационными остановками (паузами активного отдыха), на которых выполняются физические упражнения восстановительного характера. В совокупности физические упражнения выполняются переменным-интервальным методом на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением, выступающим в качестве звуколидера, регламентирующего параметры физической нагрузки в виде аудиопрограммы занятия, воспроизводимой персональным mp3-плеером через наушники [1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 33].

Результаты констатирующего педагогического эксперимента позволили установить величину физической нагрузки для учащихся 11–13 лет при организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в детском реабилитационно-оздоровительном центре в соответствии с оздоровительным двигательным режимом – шадящим, тонизирующим, общим. Величина физической нагрузки дифференцируется на основании показателей функционального состояния и уровня физической подготовленности, периода санаторно-курортной смены, структурной части занятия, кумулятивного эффекта упражнений и гендерных различий учащихся. Внешние и внутренние параметры установленной величины физической нагрузки представлены длиной, темпом, временем преодоления этапов (отрезков), количеством повторений и длительностью интервалов отдыха (рекреационных остановок), диапазоном частоты сердечных сокращений [15, 25, 27, 28, 31, 32, 35].

3. Разработана и экспериментально обоснована методика организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре, согласно которой в период 24-дневной санаторно-

курортной смены объем физкультурно-оздоровительных занятий составляет 18 часов: теоретико-методический раздел – 2 ч и практический – 16 ч. В 1–5-й день смены организуются 4 занятия учебно-инструктивного характера в шаляще-оздоровительном режиме с использованием не менее 2 аудиопрограмм и 3 учебно-методических фильмов, в 6–10-й день – 4 занятия шаляще-тренирующего характера в тонизирующе-оздоровительном режиме с использованием не менее 2 аудиопрограмм, в 11–24-й день – 10 занятий тренировочного характера в общеоздоровительном режиме с использованием не менее 4 аудиопрограмм. Специфичность разработанной методики характеризуется последовательным выполнением циклических упражнений с музыкальным сопровождением переменного-интервального методом на дорожке здоровья с установленными величинами физической нагрузки в шаляще-оздоровительном, тонизирующе-оздоровительном и общеоздоровительном двигательных режимах.

Применение разработанной методики в физическом воспитании учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре обеспечило:

- более выраженные, статистически значимые меж- и внутригрупповые изменения ($p \leq 0,01-0,05$) в показателях функционального состояния учащихся ЭГ1–7 относительно сверстников КГ1–7, по данным Health (ПАК «Омега-М»), индекса Руфье и адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому;

- положительную тенденцию показателей оценки состояния дыхательной системы испытуемых ЭГ1–7 относительно учащихся КГ1–7, выраженных данными жизненного индекса, пробы Штанге и Генчи;

- достоверный прирост ($p \leq 0,01-0,05$) показателей эмоционального состояния испытуемых ЭГ1–7 относительно сверстников КГ1–7, представленных данными психоэмоционального состояния – D (ПАК «Омега-М») и результатов теста САН;

- более высокий внутригрупповой прирост ($p \leq 0,01-0,05$) уровня физической подготовленности учащихся ЭГ1–7 по сравнению с испытуемыми КГ1–7.

Таким образом, согласно данным формирующего педагогического эксперимента, разработанная методика организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре способствует повышению адаптационных возможностей организма учащихся, уровня физической подготовленности и показателей эмоционального состояния, что в совокупности обеспечивает решение задач санаторно-курортного оздоровления в организациях данного типа [9, 10, 11, 32, 35].

Рекомендации по практическому использованию результатов

Разработанную классификацию двигательных режимов рекомендуется применять для регламентации двигательной активности учащихся среднего школьного возраста в детских санаторно-курортных и оздоровительных организациях различного профиля. Переход из одного режима в другой осуществляется по рекомендации инструктора физической культуры и допуска медицинского работника.

Предложенное содержание физкультурно-оздоровительных занятий урочного типа на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением рекомендуется использовать в физическом воспитании различных групп населения для проведения организованных и самостоятельных, индивидуальных или групповых занятий физкультурно-кондиционного либо тренировочного характера. Для сохранения высокого уровня эмоциональной привлекательности физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья в период 24-дневной санаторно-курортной смены содержание музыкальных произведений в аудиопрограммах занятий рекомендуется менять не реже 1 раза каждые 2–3 занятия. Длительность прослушивания не должна превышать 45–50 мин, а громкость 50–70 % от максимальной, которая, как правило, составляет 100–120 дБ. Это позволит предотвратить негативное воздействие аудиопрограммы занятия на слуховую сенсорную систему занимающихся во время прослушивания при помощи mp-3 плеера через наушники.

Величину физической нагрузки при регламентации двигательной активности учащихся различных возрастных групп в санаторно-курортных условиях рекомендуется устанавливать с учетом требований двигательных режимов и структурной части занятия по показателям объема и интенсивности, а также диапазона частоты сердечных сокращений.

Разработанную методiku рекомендуется использовать в физическом воспитании санаторно-курортных и оздоровительных организаций различного профиля для повышения эффективности внеклассных физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в рамках 24-дневной санаторно-курортной смены.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ

Статьи в журналах и сборниках

1. Шкирьянов, Д.Э. Тропа здоровья как инновационная форма физкультурно-оздоровительных занятий / Д.Э. Шкирьянов // X Региональная науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников, аспирантов и студентов университета : сб. ст. / Вит. гос. ун-т. им. П.М. Машерова ; редкол.: А.Л. Гладков (отв. ред.) [и др.]. – Витебск, 2008. – С. 316–318.

2. Шкирьянов, Д.Э. Организация и методика проведения занятий на тропе здоровья с физической нагрузкой между станциями с лицами среднего и пожилого возраста / Д.Э. Шкирьянов // НИРС 2008 : сб. науч. раб. студентов высших учеб. заведений РБ / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: А.И. Жук [и др.]. – Минск, 2009. – С. 405.

3. Кривцун, В.П. Музыкальная тропа здоровья как инновационная форма оздоровления лиц среднего и пожилого возраста / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 53–61.

4. Шкирьянов, Д.Э. Содержание и методика проведения занятий на музыкальной тропе здоровья в различных двигательных режимах с лицами среднего возраста / Д.Э. Шкирьянов // НИРС 2009 : сб. науч. раб. студентов высших учеб. заведений РБ / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: А.И. Жук [и др.]. – Минск, 2010. – С. 349–350.

5. Кривцун, В.П. Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 43–48.

6. Шкирьянов, Д.Э. Инновационный способ определения у студентов реакции ЧСС на ходьбу и бег разной интенсивности / Д.Э. Шкирьянов, В.П. Кривцун // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: М.М. Круталевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 242–245.

7. Кривцун, В.П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 60–63.

8. Шкирьянов, Д.Э. Научное обоснование физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с детьми 11–13 лет в условиях детского реабилитационно-оздоровительного центра / Д.Э. Шкирьянов // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2012. – № 2. – С. 97–103.

9. Кривцун, В.П. Оздоровительная эффективность методики занятий на дорожке здоровья со школьниками 11–13 лет в условиях ДРОЦ «Жемчужина» /

В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов**, М.И. Жальнерене // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта*. – 2012. – № 3. – С. 97–103.

10. Шкирьянов, Д.Э. Методика фізкультурна-аздоровітельных занятых на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением для детей 11–13 лет в условиях детского реабилитационно-оздоровительного центра / Д.Э. Шкирьянов // *Мир спорта*. – 2013. – № 1. – С. 53–60.

11. Шкирьянов, Д.Э. Динамика показателей физической подготовленности мальчиков 11–13 лет в результате занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением в рамках внеклассной работы средней школы / Д.Э. Шкирьянов // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта*. – 2013. – № 2. – С. 124–128.

Матэрыялы канферэнцый

12. Кривцун, В.П. Способы повышения интереса студентов к занятиям оздоровительной ходьбой и бегом / В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов** // *Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы V Междунар. науч.-практ. конф.*, Минск, 21–22 дек. 2006 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: В.А. Соколов [и др.]. – Минск, 2006. – С. 124–125.

13. Кривцун, В.П. Комплексный подход к исследованию ходьбы и бега как оздоровительных средств / В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов** // *Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Междунар. науч.-практ. конф.*, Витебск, 29–30 марта 2007 г. / Витебск. обл. центр физ. воспит. населения ; редкол.: П.К. Гулидин [и др.]. – Витебск, 2007. – С. 71–74.

14. Шкирьянов, Д.Э. Тропа здоровья с физической нагрузкой на этапах между станциями как эффективная форма оздоровления / Д.Э. Шкирьянов // *Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых*, Минск, 4–5 июня 2008 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С. 527–531.

15. Кривцун, В.П. Динамика ЧСС в процессе занятий студентов ходьбой и бегом с разной интенсивностью / В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов** // *Здоровье студенческой молодежи: достижение теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф.*, Минск, 30–31 окт. 2008 г. / Белорус. гос. ун-т им. М. Танка ; редкол.: В.Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С. 24–26.

16. Шкирьянов, Д.Э. Сравнительная характеристика форм оздоровления детей среднего школьного возраста / Д.Э. Шкирьянов, И.А. Балаева // *III Машеровские чтения : материалы Респ. науч.-практ. конф. студентов*,

аспирантов и молодых ученых, Витебск, 24–25 марта 2009 г. / Витебск, гос. ун-т им. П.М. Машерова ; редкол.: А.Л. Гладков [и др.]. – Витебск, 2009. – С. 264–265.

17. Кривцун, В.П. Инновационный подход к оздоровлению школьников на музыкальной тропе здоровья / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : материалы Междунар. научн.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2009. – С. 142–145.

18. Шкирьянов, Д.Э. Занятия на музыкальной тропе здоровья, как одна из высокоэмоциональных форм внеклассной работы / Д.Э. Шкирьянов, И.А. Балаева // Молодежь науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта : материалы Междунар. научн.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2009. – С. 570–574.

19. Кривцун, В.П. Вариативность инновационных методик занятий на тропях здоровья / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали ІХ Всеукраїнської науч.-практ. конф., Сумы, 23–24 апр. 2009 г. / Сумський гос. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка ; редкол.: М.О. Лянной [и др.]. – Сумы, 2009. – С. 45–52.

20. Кривцун, В.П. Новые технологии в организации и методике занятий на тропях здоровья / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы Междунар. научн.-практ. конф., Минск, 5 июня 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2009. – С. 122–127.

21. Шкирьянов, Д.Э. Инновационная форма организации внеклассной работы с детьми среднего и старшего школьного возраста / Д.Э. Шкирьянов, И.А. Балаева // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : тез. докл. Междунар. научн.-практ. конф., Могилев, 9–10 дек. 2009 г. / Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова ; редкол.: В.В. Трифонова (гл. ред.) [и др.]. – Могилев, 2009. – С. 176–179.

22. Кривцун, В.П. Музыкальная дорожка здоровья как инновационная форма оздоровления населения / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : тез. докл. Междунар. научн.-практ. конф., Могилев, 9–10 дек. 2009 г. / Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова ; редкол.: В.В. Трифонова (гл. ред.) [и др.]. – Могилев, 2009. – С. 103–106.

23. Кривцун, В.П. Вариативность занятий на тропях здоровья / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XV Региональной научн.-практ. конф. преподавателей.

научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 3–5 марта 2010 г. / Витебск. гос. ун-т им. П.М. Машерова ; редкол.: А.П. Солодков (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2010. – С. 366–367.

24. Шкирьянов, Д.Э. Занятия на тропях здоровья в системе менеджмента качества кафедры легкой атлетики и лыжного спорта / Д.Э. Шкирьянов // Система менеджмента качества в современном университете: достижения, проблемы и перспективы : материалы науч.-практ. конф., Витебск, 2–3 июня 2010 г. / Витебск. гос. ун-т им. П.М. Машерова ; редкол.: Н.А. Ракова (отв. ред.) [и др.]. – Витебск, 2010. – С. 76–78.

25. Шкирьянов, Д.Э. Новая форма физического воспитания школьников в условиях реабилитационно-оздоровительного центра / Д.Э. Шкирьянов // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XVI Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 16–17 марта 2011 г. : в 2 т. / Витебск. гос. ун-т им. П.М. Машерова ; редкол.: И.А. Щурок (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2011. – Т. 2. – С. 305–307.

26. Кривцун, В.П. Тропа здоровья в различных двигательных режимах как форма физкультурно-оздоровительных занятий с лицами второго периода зрелого возраста в условиях санатория / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 г., Минск, 12–20 апр. 2011 г. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Ч. 2. – С. 255–257.

27. Шкирьянов, Д.Э. Дорожка здоровья в физкультурно-оздоровительной работе детских реабилитационно-оздоровительных центров / Д.Э. Шкирьянов // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21 апр. 2011 г. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 227–229.

28. Шкирьянов, Д.Э. Дорожка здоровья как средство оптимизации двигательной активности школьников в условиях детского реабилитационно-оздоровительного центра «Жемчужина» / Д.Э. Шкирьянов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених з міжнародною участю, Суми, 28–29 апр. 2011 г. : в 2 т. / Сумський гос. пед ун-т ім. А.М. Макаренка ; редкол.: М.О. Лянной (отв. ред.) [и др.]. – Суми, 2011. – Т. 1. – С. 190–197.

29. Кривцун, В.П. Тропы и дорожки здоровья как эмоциональная форма физического воспитания населения / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених з міжнародною участю, Суми, 28–29 апр. 2011 г. : в 2 т. / Сумський гос. пед. ун-т.

им. А.М. Макаренко ; редкол.: М.О. Лянной (отв. ред.) [и др.]. – Суми. 2011. – Т. 1. – С. 84–89.

30. Кривцун, В.П. Инновационная форма физкультурно-оздоровительных занятий студентов на тропях здоровья / В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов** // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених з міжнародною участю, Суми, 19–20 квітня 2012 р. : у 2 т. / Сумський гос. пед. ун-т ім. А.М. Макаренка ; редкол.: М.О. Лянной [и др.]. – Суми. 2012. – Т. 1. – С. 121–126.

31. Шкирьянов, Д.Э. Анализ реакции частоты сердечных сокращений на ходьбу и бег разной интенсивности у школьников 11–13 лет / Д.Э. Шкирьянов // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых. Минск, 23–24 мая 2012 г. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 152–155.

32. Шкирьянов, Д.Э. Оценка оздоровительной эффективности методики занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением для мальчиков 11–13 лет в условиях детского реабилитационно-оздоровительного центра с применением ПАК «Омега-М» / Д.Э. Шкирьянов // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 16 мая 2013 г. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 289–291.

33. Шкирьянов, Д.Э. Возможности использования дорожки здоровья с музыкальным сопровождением в физической реабилитации школьников в условиях санаторно-курортных организаций / Д.Э. Шкирьянов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20–22 мая 2013 г. : в 3 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Ч. 2. – С. 79–82.

Методические рекомендации

34. Кривцун, В.П. Оздоровительная ходьба и бег как эффективные средства оздоровления : метод. рекомендации / В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов**. – Витебск : ВГТУ, 2008. – 64 с.

35. Кривцун, В.П. Инновационные программы физкультурно-оздоровительных занятий на дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для детей среднего школьного возраста : метод. рекомендации / В.П. Кривцун, **Д.Э. Шкирьянов**, Т.В. Литвиновская, В.И. Закревская, М.И. Жальнерене. – Витебск : Жемчужина, 2010. – 36 с.

АРГАНІЗАЦЫЯ ФІЗКУЛЬТУРНА-АЗДАРАЎЛЕННЫХ ЗАНЯТКАЎ З НАВУЧЭНЦАМІ 11–13 ГАДОЎ У ДЗІЦЯЧЫМ РЭАБІЛІТАЦЫЙНА- АЗДАРАЎЛЕННЫМ ЦЭНТРЫ

Ключавыя словы: фізкультурна-аздараўленчыя заняткі, змест, методика, навучэнцы 11–13 гадоў, хадзьба і бег, дарожка здароўя, музычныя суправаджэнне, рухальны рэжым, аздараўленчая эфектыўнасць, дзіцячы рэабілітацыйна-аздараўленчы цэнтр.

Мэта працы: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне арганізацыі фізкультурна-аздараўленчых заняткаў з навучэнцамі 11–13 гадоў у дзіцячым рэабілітацыйна-аздараўленчым цэнтры.

Метады даследавання: аналіз навукова-метадычнай літаратуры, педагогічнае назіранне, анкетаванне, антрапаметрыя, метады індэксаў, адзнака функцыянальнага стану з выкарыстаннем праграма-апаратнага комплексу «Амега-М», кантрольна-педагогічныя выпрабаванні, хранаметраж і пульсаметрыя з выкарыстаннем пульсатахографа «Beurer PM90», педагогічны эксперымент, метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: распрацавана класіфікацыя рухальных рэжымаў для навучэнцаў 11–13 гадоў у дзіцячым рэабілітацыйна-аздараўленчым цэнтры; распрацаваны і абгрунтаваны змест фізкультурна-аздараўленчых заняткаў на дарожцы здароўя з музычным суправаджэннем; вызначана дынаміка частаты сардэчных скарачэнняў ў хлопчыкаў і дзяўчынак 11–13 гадоў пры хадзьбе і бегу рознай інтэнсіўнасці з музычным суправаджэннем; устаноўлена велічыня фізічнай нагрузкі для навучэнцаў 11–13 гадоў пры арганізацыі заняткаў на дарожцы здароўя з музычным суправаджэннем; распрацавана методика арганізацыі фізкультурна-аздараўленчых заняткаў на дарожцы здароўя з музычным суправаджэннем з навучэнцамі 11–13 гадоў ў дзіцячым рэабілітацыйна-аздараўленчым цэнтры; вызначана эфектыўнасць распрацаванай метадыкі ў перыяд сямі санаторна-курортных змен, якая прадстаўлена дынамікай паказчыкаў функцыянальнага і эмацыйнага стану, а таксама ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Ступень выкарыстання: вынікі даследавання ўкаранены ў фізічнае выхаванне КУП ДРАЦ «Жамчужына» Віцебскай вобласці і ўстанова агульнай сярэдняй адукацыі «Сярэдняя школа № 45 г. Віцебска».

Вобласць ужывання: фізкультурна-аздараўленчая работа санаторна-курортных і аздараўленчых арганізацый, устаноў адукацыі, адукацыйны працэс ва ўстановах вышэйшай адукацыі фізкультурнага профілю, працэс павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў па аздараўленчай фізічнай культуры.

РЕЗЮМЕ

Шкирьянов Денис Эдуардович

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ 11–13 ЛЕТ В ДЕТСКОМ РЕАБИЛИТАЦИОННО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, содержание, методика, учащиеся 11–13 лет, ходьба и бег, дорожка здоровья, музыкальное сопровождение, двигательный режим, оздоровительная эффективность, детский реабилитационно-оздоровительный центр.

Цель работы: теоретико-экспериментальное обоснование организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, антропометрия, метод индексов, оценка функционального состояния с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-М», контрольно-педагогические испытания, хронометраж и пульсометрия с использованием пульсотохографа «Beurer PM90», педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: разработана классификация двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре; разработано и обосновано содержание физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением; определена динамика частоты сердечных сокращений у мальчиков и девочек 11–13 лет при ходьбе и беге различной интенсивности с музыкальным сопровождением; установлена величина физической нагрузки для учащихся 11–13 лет при организации занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением; разработана методика организации физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре; определена эффективность разработанной методики в период семи санаторно-курортных смен, представленная динамикой показателей функционального и эмоционального состояния, а также уровня физической подготовленности.

Степень использования: результаты исследования внедрены в физическое воспитание КУП ДРОЦ «Жемчужина» Витебской области и учреждение общего среднего образования «Средняя школа № 45 г. Витебска».

Область применения: физкультурно-оздоровительная работа санаторно-курортных и оздоровительных организаций, учреждений образования, образовательный процесс в учреждениях высшего образования физкультурного профиля, процесс повышения квалификации и переподготовки кадров по оздоровительной физической культуре.

SUMMARY

Shkiryanov Denis Eduardovich

ORGANISATION OF PHYSICAL AND HEALTH IMPROVING CLASSES FOR STUDENTS AGED 11–13 AT THE REHABILITATION CENTRE FOR CHILDREN

Key words: physical and health improving classes, content, students aged 11–13, walking, running, track for health, musical accompaniment, motor regime, health improving efficiency, rehabilitation centre for children.

Goal of research: theoretical and experimental substantiation of organization the physical and health improving classes for students aged 11–13 at the rehabilitation centre for children.

Methods of research: theoretical analysis and generalization over the literature data given in scientific methodological literature; pedagogical observation, questionnaire, anthropometry, method of indexes, evaluation of the functional state by means of programme apparatus complex «Omega-M», pedagogic controlling tests, timing and pulsometry by means of pulsotachographer «Beurer PM90», pedagogic experiment, mathematical and statistical analysis.

Findings and newness: classification of motor regimes for students aged 11–13 at the rehabilitation centre for children has been developed; the content of physical and health improving classes on the track of health to musical accompaniment has been developed and substantiated; dynamic of the heart rate beats of boys and girls aged 11–13 in the process of walking and running with different intensity to musical accompaniment has been determined; the physical load for students aged 11–13 in training on the track of health to music accompaniment has been established; the techniques for organization the physical and health improving classes on the track of health to music accompaniment for students aged 11–13 at rehabilitation centre for children has been developed; efficiency of the developed techniques has been determining within seven sanatoria and health resorts terms of staying period has been presented by the dynamic of functional and emotional state indexes and the level of physical fitness as well.

Extent of implementation: the results of the research have been implemented into the physical education of the utility unitary enterprise rehabilitation centre for children «Zhemchuzhina» Vitebsk region and the establishment for general and secondary education «Vitebsk secondary school № 45».

Area of application: physical and health improving work of sanatoria and health resorts organizations, education establishments, education process in higher education institutions of the physical culture profile and the process of specialists' in the health improving physical culture updating and retraining.

