

научности, единства теории и практики. Без соблюдения этих принципов учебник мог бы стать формализованным и менее эффективным. В то же время разработка структуры и содержания учебника требовала максимального использования достижений психологической науки, ибо отдельные знания, понятия невозможно усвоить при помощи простого заучивания, ибо они требуют размышления, вдумчивого подхода к осмыслению учебного материала.

В этой связи особая роль принадлежит учету психологического аспекта концепции учебника. С одной стороны, он составлен в соответствии с психологическими закономерностями формирования мышления старшеклассников, с другой – учебник ориентирует школьников не на заучивание материала, а на формирование мотивов изучения, потребности в занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.

Разработка нового учебника по физической культуре требует точного использования достижений спортивно-педагогической теории, учитывающей закономерности процесса обучения в физическом воспитании и опирающейся на достижения частных методик.

Дидактический аспект концепции выражается, прежде всего, в нетрадиционном изложении материала, что дает возможность учителю излагать его не в виде монолога, при котором крайне низка сосредоточенность и внимательность ученика, а проблемно – с созданием на уроке физической культуры ситуации, связанной с решением учебных задач. Материал, составляющий основное содержание учебника, позволяет эффективно решать проблемы индивидуального и дифференцированного обучения, обеспечить широкий, интеллектуальный фон, формировать развитую и творческую личность.

В учебнике важное место отводится изложению основ научных теорий – понятий, положений, следствий и выявления характера связей между ними. При этом знания об истории возникновения физической культуры, зарождения Олимпийского движения, вопросы валеологии и физиологии, теории развития двигательных качеств и формирования двигательных

навыков у ученика, безусловно, расширяют границы представлений о природе человека, дополняют научную картину мира.

В процессе усвоения знаний предполагается развитие и совершенствование приемов умственной деятельности у детей, таких, как абстрагирование, представление, воображение, а также использование и овладение современной системой контроля и самоконтроля. Для развития творческих способностей учащихся в учебнике содержатся задания, побуждающие к самостоятельной творческой деятельности, к творческому применению знаний и умений на практике. В общей концепции школьного учебника по физической культуре предусмотрена система реализации трех педагогических функций: общеобразовательной, воспитательной и развивающей.

Общеобразовательная функция учебника по физической культуре заключается в целенаправленном вооружении школьников знаниями методологических принципов, а также методов познания данного предмета, позволяющих сознательно применять их в познавательной деятельности.

Воспитывающая функция предполагает использовать научные знания в процессе организации своей учебной деятельности как в школе, так и вне ее. Конкретный материал по ведению здорового образа жизни, самоконтролю и саморазвитию, несомненно, является воспитывающим фактором. И, наконец, развивающая функция выражается в формировании познавательных потребностей в стимулировании учебной активности и развитии творческих способностей учеников.

К сожалению, приходится констатировать тот факт, что в настоящее время нет богатых традиций создания учебников по физической культуре для школьников. Однако интерес к совершенствованию процесса физического воспитания, содержанию обучения в школе волнует многих специалистов. Не случайно встает вопрос о создании учебников нового поколения. Какими они должны быть в XXI веке? В этой связи разработка концепции учебника по физической культуре является актуальной и безотлагательной.

УДК 796.034

А.А. Борщевский

КРИТЕРИИ ВЫБОРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ

ИФК Томского государственного педагогического университета

Предусмотрительное формирование двигательных структур, составляющих определенный трудовой двигательный акт, возможно в том случае, если биоме-

ханическая структура тренировочных упражнений близка к структуре трудовых движений. Движения должны совершаться теми же группами мышц, а из-

менения положений частей тела – приблизительно соответствовать, т.е. исходные положения и последующие изменения величин суставных углов при тренировочных и трудовых движениях должны иметь близкие или одинаковые величины. Но это должны быть не имитационные движения, а упражнения, имеющие конкретное назначение, и достижение поставленной перед ними задачи должно обуславливаться правильностью их выполнения. Цель выполнения имитационных движений – образование двигательных структур, которые в дальнейшем могут быть использованы с конкретной целью. Но их использование не может принести пользу, потому что уровень точности данных движений не оказывает влияние на результат, так как и не предполагается, что не способствует собранности учащегося на их выполнение. По этой причине и потому, что отсутствует стимул или интерес к данному виду деятельности, совершенствование структуры совершаемого движения (т.е. усиление временных рефлекторных связей: кинестетических изменений с центрами волевых усилий) происходит практически очень слабо.

Точность кинестетического анализа улучшается при совершении движений звеньями тела, кинестетизация которых требует развития. В многоосных суставах движения должны происходить во всех возможных плоскостях и их комбинациях.

К улучшению точности воспроизведения заданных мышечных усилий приведет выполнение упражнений с волевыми усилиями. С этой целью можно применять различные отягощения, изменять скорость и т.д. Следует подобрать упражнения, эффективно развивающие зрительный анализ в диапазоне, используемом при трудовой деятельности. Во внеурочных занятиях наиболее приемлемой для этой цели является игра в настольный теннис.

Важным методическим приемом, способствующим успешному развитию психофизиологических функций, является постепенное повышение требований к точности выполнения упражнений, активизирующее деятельность мозга и увеличивающее возбудимость нервных клеток, т.к. лишь при достаточно высоком уровне их возбудимости возможно успешное образование условно-рефлекторных связей. Поэтому по мере выхода на стабильный правильный результат при заданном уровне задача, решаемая упражнением, должна усложняться. Точность выполнения упражнения должна легко контролироваться как самим учеником, так и окружающими его товарищами и учителем. Кроме того, важно, чтобы учащиеся получили стимул для совершенствования данного упражнения, например, соревновательный, т.к. стимулирование позволяет повысить результаты в освоении и совершенствовании двигательного навыка.

Одним из критериев является выбор упражнений, развивающих и подтягивающих до уровня правой левой руки у праворуких, и наоборот, поскольку при выполнении движений двумя руками точность вы-

полняемых операций в равной степени зависит от работы каждой из них. Ошибку, совершенную одной рукой, уже нельзя исправить за счет другой. Выбор упражнений, развивающих силу и специальную выносливость, обусловлен спецификой трудовых двигательных действий, т.е. предпочтение отдается упражнениям, выполняемым руками.

Средства и методы развития силы и специальной выносливости разработаны достаточно хорошо В.М. Зациорским, А.П. Матвеевым, Г.Б. Мейксоном и др. Данные авторы определили, что средствами силовой подготовки являются силовые упражнения, различающиеся по природе сопротивления (отягощением собственным весом или внешним сопротивлением); методами – метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод изометрических напряжений. Двигательные действия не должны иметь сложную биомеханическую структуру, а величины отягощений не должны превышать возможности школьника.

При подборе средств развития выносливости используется положение А.П. Матвеева о том, что воспитание выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсированного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися мощностью нагрузки, биомеханической структуры двигательного действия и дифференцированного развития соответствующих способностей.

Способность к устойчивому сохранению заданного положения тела совершенствуется различными упражнениями, совершаемыми стоя, с использованием значительных мышечных усилий. Комплекс прикладной физической подготовки в форме различных упражнений можно использовать в содержании уроков физического воспитания. Упражнения, в зависимости от их физиологических особенностей, включаются в вводную, основную или заключительную части урока. Упражнения по развитию силы и специальной выносливости завершают основную часть. В вводно-подготовительной используются упражнения, не требующие больших затрат энергии и усилий.

Принцип сознательности и активности в процессе обучения и развития физических качеств и психофизиологических функций означает активизацию учеников в направлении осмысленного и сознательного выполнения тренировочных действий, формированию стойкого интереса к самосовершенствованию в данном виде деятельности. Для реализации данного принципа можно использовать соревновательный метод. В конце многих занятий проводятся личные и командные соревнования по предварительно разученным упражнениям, в которых каждый ученик имеет возможность проявить свои таланты в интересах команды и в своих личных интересах. Победа или проигрыш стимулируют тренировочный процесс на следующих уровнях. Важнейшим фактором, способст-

вующим реализации принципа сознательности и активности, является подбор упражнений, точность выполнения которых легко контролировать как самим школьникам, так и со стороны, что представляет возможность для немедленной осознанной корректировки ошибочных действий.

Выполнение принципа наглядности обеспечивается прямым показом структуры изучаемого упражнения с комментариями, активизирующими восприятие. Используются замедленные показы и повторы движений подготовленными учениками. При выборе комплекса упражнений на тот или иной урок учитывается принцип доступности. Сложность упражнений и требования к точности их выполнения увеличиваются от занятия к занятию по мере усвоения предложенного материала. Включение элементов прикладной физической подготовки в занятие физкультурой реализует принцип систематичности. Усложнение изу-

чаемого материала и усвоение его на достаточно высоком уровне выполняет условие принципа прочности и прогрессирувания.

При проведении занятий с прикладной направленностью применяется "круговая" форма организации тренировочного процесса.

Как известно, двигательные способности, точнее, координационные и точностные двигательные действия, развиваются очень медленно. Например, чтобы стать квалифицированным токарем, фрезеровщиком, требуется 10–15 лет добросовестного труда. Развитие двигательных способностей в школьном возрасте снимает надобность форсированной подготовки будущего рабочего, облегчает "вхождение" в труд.

Вот почему необходимо вести поиски средств физической подготовки школьников к производительному труду именно с начальных классов и, возможно, с дошкольного возраста.