

завших пять наиболее низких спортивных результатов ($P > 0,05$). Особенно выраженное различие выявлено по показателю ПЭК. Так, если у "лидеров" этот показатель соответствовал $88,84 \pm 2,79$ усл. ед., то в группе "аутсайдеров" – $72,16 \pm 2,29$ усл. ед. ($P < 0,001$). Это свидетельство того, что у юных лыжников, показывающих более низкие спортивные результаты, не только более высокая физиологическая плата за выполнение стандартной работы, но и существенно более низкая способность организма поддерживать максимальное артериальное давление, которое во многом зависит от уровня сердечного выброса.

На этапе углубленной специализации (17–18 лет) исследуемые показатели имели более выраженное различие в соответствующих группах. Так, физическая работоспособность в группе "аутсайдеров" была

существенно ниже ($P < 0,05$; $< 0,01$) не только по сравнению с показателями работоспособности "лидеров", но и с показателями промежуточной группы лыжников. У лыжников-"лидеров" статистически достоверно ($P < 0,01$) реже ЧСС и значительно выше ПЭК ($P < 0,001$) при прохождении дистанции со скоростью 4 и 5 м/сек не только по сравнению с группой, показывающей более низкие результаты, но и с промежуточной группой лыжников. Это может свидетельствовать о том, что у лыжников высокой квалификации лучшие спортивные результаты достигаются не только за счет более высоких резервных возможностей организма, высокой степени экономичности кардиореспираторной системы, но и более высокого уровня устойчивости функционирования организма при нагрузках, близких к предельным.

УДК 796.01: 612

Н.А. Петухов, А.М. Уразаев, В.Г. Шилько, М.Ю. Ревакин

АДАПТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СИБИРСКИХ ВУЗОВ

Сибирский государственный медицинский университет, Томский государственный педагогический университет

Период обучения в вузе по своим задачам, возможностям в жизненном цикле человека представляет собой фундамент для строительства всей его дальнейшей судьбы. Качество жизни молодых людей в эти годы во многом будет определять их будущее и уровень социально-экономического развития страны. Вместе с тем, время от 17 до 25 лет является наиважнейшим для любого человека по своим возможностям для совершенствования форм и функций своего организма. В эти годы самые большие предпосылки для реализации оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Обучение в вузе совпадает по временному параметру с желанием выпускников школ начать «новую жизнь», активно и плодотворно заниматься самовоспитанием и самосовершенствованием. В то же время, период обучения за студенческим столом предъявляет огромные требования к функционированию всех органов и систем организма человека. Сама подготовка квалифицированных специалистов в России и, особенно, в Сибирском регионе с его суровым климатом предстает перед студентами как своеобразный барьер. Для его преодоления включаются резервы регулирующих и регулируемых систем жизнеобеспечения их организма, уровень которых не у всех оказывается достаточным для успешного обучения в вузе.

Понятно, что от того, как студенты смогут адаптироваться к факторам, связанным с обучением в вузе, будет зависеть их состояние здоровья, уровень их

профессиональной подготовленности и, как следствие этого, ближайший и перспективный уровень экономического потенциала и социально-политического климата страны. В связи с этим важным представляется изучение механизмов развития адаптационных процессов у студентов из разных климато-географических зон, различных профессиональных специализаций, особенностей их образа жизни, состояния здоровья, физкультурно-спортивных интересов, возможностей коррекции негативных проявлений, сохранения и улучшения здоровья различными средствами, включая физическую культуру. Касаясь последнего аспекта, особое значение в современных социально-экономических условиях приобретает совершенствование известных и поиск новых форм двигательной активности, разработка технологий их использования и внедрения в образ жизни студенческой молодежи. Для решения этих и других задач проводилось многолетнее (более семи лет) комплексное обследование студентов, обучавшихся в университетах г. Томска: медицинском (врачебные факультеты, 1–6 курсы), педагогическом (факультет физической культуры, 1–4 курсы), политехническом (электрофизический факультет, 1–5 курсы), Томском государственном (все факультеты, 1–5 курсы). Оно включало анкетный опрос, направленный на изучение особенностей образа жизни, мотивационных аспектов деятельности, связанной с обучением в вузе, а также анализ данных о состоянии здоровья, структуры заболеваемости, физкультурно-спортивных ин-

тересов, физической дееспособности студентов. Были исследованы показатели функционального статуса и результаты контрольных физических упражнений. Анализировались данные, отражающие особенности организации преподавания физической культуры как учебного предмета в вузе, структуру внеучебной физкультурно-оздоровительной работы, эффективность использования каникулярного времени, академическую успеваемость студентов.

Полученные результаты указывают на постоянное повышение конкурса при поступлении в вузы г. Томска. По-видимому, это связано, в первую очередь, с осознанием молодежью необходимости получения высшего образования в условиях перехода к рыночной экономике. Контингент поступающих после создания самостоятельных государств из союзных республик СССР стал преобладающим из числа жителей г. Томска, Томской области и Сибирского региона. Это практически для большинства из них проблемой адаптации к особенностям климата Сибири с её продолжительной зимой и жаркими весной и летом сводило к минимуму. Вместе с тем, климато-географический фактор для многих стал очень актуальным в связи с необходимостью приобретения значительного количества теплой одежды, калорийного и разнообразного питания для успешного обучения в суровых условиях. Результаты, отражающие уровень и качество жизнеобеспечения у студентов, имеющих самостоятельный бюджет при обучении на первом курсе различных факультетов, существенно не различались, и были близки к прожиточному минимуму в г. Томске. Постоянно проживающие вместе с родителями затруднялись указать суммы, затрачиваемые на их содержание. Ко времени окончания вуза большая часть иногородних студентов находила дополнительные источники доходов, связанные в основном с выполнением низкооплачиваемой работы по профилю будущей профессии. Их средние величины составляли 20–44% в общем объеме расходов средств. Денежная помощь, получаемая от родителей, в общей структуре доходов достоверно ($p < 0,05$) снижалась от первого к последним курсам (с $6,0 \pm 5,5\%$ до $34,8 \pm 6,4\%$). Затраты времени на дополнительное зарабатывание средств первокурсников составляли в среднем 0,5 часа в сутки. Студенты выпускных курсов выделяли на эти цели времени почти 4 раза больше. Характерно, что доходы у них увеличились при этом только в 2 раза, а средние показатели собственной оценки степени соответствия своего материального положения (в том числе расходов на питание, одежду) возможности обучения в вузе у студентов разных курсов и факультетов существенно не отличались и составляли от 12 до 14 баллов по 20 бальной шкале тестовой карты. В их числе оценивающие свое материальное положение как “плохое” составляли от 3 до 8% (от 0–5 баллов – “плохо”, 6–10 – “удовлетворительно”, 11–15 – “хорошо” и 16–20 – “отлично”).

По данным комплексных медицинских осмотров установлена связь уровня здоровья поступивших в вузы с характером и условиями будущей работы по специальности. Наиболее здоровыми были студенты факультета физической культуры и политехнического университета. Противоположная картина наблюдалась среди первокурсников медицинского университета. Так, в 1994 г. только 29% из них относились к основной группе (практически здоровые, с достаточным уровнем физической работоспособности), 40% – к специальной медицинской группе (имеющие хронические заболевания, с низким уровнем физической работоспособности).

Вероятно, это связано с желанием будущих врачей улучшить состояние здоровья, используя возможности получаемой профессии. В последние годы эти показатели несколько улучшились, но по-прежнему остались самыми низкими в городе (в 1998 г. 34% и 33,7% соответственно). Некоторое улучшение здоровья, возможно, указывает на естественный “социальный отбор”. Среди студентов, отнесенных для занятий физической культурой к специальной медицинской группе, на первом месте по количеству были имеющие заболевания почек, на втором – страдающие остеохондрозом и сколиозом, на третьем – с поражением сердечно-сосудистой системы, затем щитовидной железы, нервной и дыхательной системы. Высокие показатели заболеваний почек и щитовидной железы, возможно, связаны с особенностями химического состава питьевой воды из подземного источника водоснабжения областного центра. Нарушения в состоянии суставов позвоночного столба и деятельности кардиореспираторной и дыхательной систем можно объяснить большой учебной нагрузкой поступающих в вузы, связанной с необходимостью много времени находиться в положении сидя и низким уровнем их двигательной мышечной активности. Оценка уровня тревожности (по Спилбергу) позволила установить, что усредненные показатели личностной и реактивной тревожности к последним курсам становилась у них достоверно выше ($p < 0,05$), чем у практически здоровых студентов. По данным корреляционного и дискретно-динамического анализа статистически значимая, близкая к прямой зависимость между уровнем здоровья и средними баллами учебной успеваемости формировалась, начиная со второго-третьего курса. Усредненные показатели тревожности и учебной успеваемости снижались после двух-трех лет обучения, а затем снова повышались к периоду окончания вуза. Самые большие потери учебного времени из-за простудных заболеваний имели место среди студентов специальной медицинской подготовительной группы с низким уровнем физической работоспособности. Показатели пропусков учебных занятий в связи с заболеваниями простудного характера (по частоте и продолжительности) были наименьшими у студентов, занимающихся физическими упражнениями в объеме

6, 8, 10 часов в неделю. Установленная зависимость связи устойчивости организма к воздействию на него холодового фактора, вызывающего заболевания простудного характера, с уровнями физической работоспособности и двигательной мышечной активности индивида, имеет народно-хозяйственное и социальное значение. Повышение резистентности организма, улучшение функционирования иммунного механизма посредством оптимизации мышечной деятельности открывают дополнительные резервы успешной адаптации студентов к условиям вузовской жизни. Характерно, что государственный стандарт для вузов России по предмету "Физическое воспитание", составляющий 408 часов за все время обучения в вузе, выполнялся в основном на спортивных отделениях кафедр физического воспитания университетов г. Томска. Наряду с этим преподавание учебных занятий в большей степени было ориентировано на простое повышение и поддержание высокой моторной плотности урока. В меньшей мере уделялось внимание образовательному аспекту учебных занятий, преподаванию студентам знаний, умений и навыков по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Вероятно, это является одной из причин того, что число студентов, регулярно занимавшихся физической культурой, последовательно снижалось к старшим курсам и не превышало на разных факультетах 3–8%. В структуре физкультурно-спортивных интересов студентов более чем у 50% преобладали стремления заниматься видами двигательной мышечной деятельности, как правило, соответствующими их физической подготовленности, материальным возможностям, сезонно-климатическим условиям и существующему уровню развития социальной инфраструктуры вуза или микрорайона по месту жительства. При этом наиболее часто указывались игровые виды спорта, аэробика, шейпинг, бо-

дибилдинг, восточные единоборства, рукопашный бой. Девушек в большей мере привлекали занятия, способствующие улучшению форм своего тела, повышению возможностей красиво им управлять в различных ситуациях. Юноши в качестве причин, мотивирующих у них двигательную мышечную деятельность, называли желание защитить себя и своих близких, выглядеть мужественными.

Изучение антропометрических и физиометрических показателей позволило выявить статистически значимые улучшения ряда из них с увеличением возраста студентов в течение всего периода обучения. У студентов, заканчивающих обучение на кафедрах физического воспитания, достоверно улучшались показатели силы, скоростно-силовые качества, гибкость и быстрота. Недостоверность различий в изменении данных, характеризующих выносливость, объясняется, видимо, небольшим объемом использования специальных упражнений (продолжительный бег, ходьба на лыжах) и нежеланием студентов их выполнять из-за определенной монотонности нагрузки. Наибольшие сдвиги показателей в сторону улучшения уровня физической подготовленности отмечались у студентов, занимавшихся в группах, скомплектованных по специализациям с учетом их личных физкультурно-спортивных интересов.

В целом проведенные исследования показали, что портрет социально-психологической, мировоззренческой, а также психофизиологической адаптации человека к формирующимся в настоящее время социально-экономическим условиям в значительной степени определялся профилем профессиональной подготовки, получаемой в вузе. Его направленность и содержание в значительной степени зависели от состояния здоровья, материального обеспечения и социальной активности индивида.

УДК 373.1.02: 372.8

С.С. Солодков

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ КОНЦЕПЦИИ ШКОЛЬНОГО УЧЕБНИКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Управление по физической культуре, молодежной политике и туризму администрации г.Томска

Формирование у молодого поколения самостоятельного творческого мышления, вооружение его знаниями ведения здорового образа жизни является актуальной задачей, стоящей перед системой образования в России, требующей незамедлительного решения. В этой связи перестройка учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах предполагает коренное совершенствование всей системы методов обучения, учебных средств, где основная

роль принадлежит учебнику, поскольку он является носителем знаний, средством организации учебно-воспитательного процесса для учителя и ученика. Учебник несет не только готовые знания, но и содержит проблемы, решение которых мотивирует ученика на общественно-полезную деятельность, а также на развитие задатков и способностей личности.

Важным элементом концепции учебника по физическому воспитанию является реализация принципов