

6, 8, 10 часов в неделю. Установленная зависимость связь 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

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-