

## Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Стандарты телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в основных олимпийских видах спорта / Э.Г. Мартиросов // Приложение к дисс. ... д-ра биол.наук. – М., 1998. – С.98.
3. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – С.167-194.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ И ДОМА

*Матухно Елена Викторовна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Матухно Екатерина Николаевна,*

*аспирантка,*

*Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет*

*г. Комсомольск-на-Амуре*

*Аннотация.* В статье представлена модель организации работы по физическому воспитанию школьников, способствующая гармоничному развитию всех систем организма, закаляющая и повышающая их иммунитет.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физические нагрузки, школьники, уроки физкультуры, свободное время.

*Abstract.* The article shows the model of organizational work of school children physical education that promotes balanced development of all systems of the organism, makes them fit and improves immunity.

*Index terms:* physical education, physical activity, school children, lessons of physical training, pastime.

Формирование здорового образа жизни людей, и особенно молодежи, через развитие физической культуры и спорта имеют исключительно важное значение. Статистические данные и оценки, характеризующие здоровье населения и складывающуюся в настоящее время демографическую ситуацию в России, показывают серьезность положения.

Не является исключением и студенческая молодежь. Исследования показывают, что безопасный уровень здоровья (БУЗ) имеют примерно 7% студентов; 30% – средний; 27% – ниже среднего; 36% – низкий, а после завершения учебы около 75% студентов страдают теми или иными заболеваниями. Отрицательная динамика состояния здоровья студентов связана главным образом с низким уровнем двигательной активности.

Положение со здоровьем студентов усугубляется еще и тем, что в вузы приходят вчерашние школьники, не отличающиеся хорошим здоровьем. Причиной этого является неправильное физическое воспитание школьников.

Следовательно, физическое воспитание школьников должно способствовать гармоничному развитию всех систем организма, закалять и повышать иммунитет школьников, но обычно всё физическое воспитание школьников ограничивается двумя-тремя уроками физкультуры в неделю в школе. Однако если ребенок получает физические нагрузки только на уроках в школе, то этих нагрузок может оказаться недостаточно. Доказано, что два урока физкультуры в неделю компенсиру-

ют ежедневный дефицит двигательной активности лишь на 11%. Следствиями недостаточности физических нагрузок для ребенка становится повышение его заболеваемости простудными заболеваниями, нарушения в работе органов и систем, проблемы с весом.

Правильное физическое воспитание школьников должно быть комплексным: и дома, и в школе ребенок должен получать посильные физические нагрузки. Особенно важную роль играет домашнее физическое воспитание школьников, ведь современные школьники часто по возвращению домой весь вечер просиживают за компьютером или у телевизора, и времени на какие-либо физические нагрузки у них не остается.

Домашнее физическое воспитание школьников начинается с привычки делать по утрам зарядку. При этом чтобы школьник понял, как важна утренняя зарядка, родители и сами должны показывать хороший пример. Чтобы утренняя зарядка не превращалась в «каторгу», важно помнить, что ребенок должен отходить ко сну достаточно рано, чтобы к моменту подъема для утренней зарядки полноценно выспаться.

Приучать школьника к утренней зарядке лучше всего в форме игры. Детям особенно нравится повторять все за родителями, поэтому хорошей практикой станет совместное проведение утренней зарядки: пусть и мама, и папа вместе с ребенком делают бодрящие упражнения.

В домашних условиях физическое воспитание школьников одной только утренней зарядкой не ограничивается. Нужно постараться как можно чаще предлагать ребенку активный досуг, чтобы как можно времени он проводил в движении. Не нужно отказывать ребенку в его желании поиграть в мяч, покататься на лыжах, санках или коньках, покататься на велосипеде и т. д.

Нужно приучать ребенка больше двигаться в его повседневной жизни: пусть не ждет троллейбус, чтобы проехать одну остановку, а бодрым шагом пройдет это расстояние пешком; пусть не поднимается на лифте на второй-третий этаж, а пользуется лестницей. Чем больше таких небольших, но в то же время полезных нагрузок — тем лучше.

Для физического развития школьников очень полезно плавание, занятия командными видами спорта. Стоит записать ребенка в спортивную секцию или даже в танцевальную студию — это позволит школьнику получать достаточное количество физических нагрузок. Чтобы занятия спортом или танцами не были ребенку в тягость, родители вначале должны выяснить интересы ребёнка.

В школе наиболее эффективной может быть такая система организации работы по физическому воспитанию, в которой имелись бы следующие элементы:

Урок, проводимый в форме академического занятия, на котором учащимся предлагались бы сведения из истории физической культуры, гигиены физических упражнений, физиологии движений, биомеханики физических упражнений и т.п.

Еще один урок должен носить инструктивно-методический характер и проводиться в форме учебной практики. На этих уроках учащиеся осваивают доступные и необходимые, прежде всего в прикладном отношении знания из методики тренировки, методики освоения различных упражнений, методики воспитания основных двигательных качеств и т.п. На них учащиеся не просто усваивают методические знания, но и осуществляют попытки их использования на практике, например при составлении и опробовании комплексов упражнений по развитию физических качеств или комплексов подводящих упражнений по освоению техники како-

го-либо двигательного действия.

Помимо этих двух уроков должно быть еще не менее трех занятий, которые по своему содержанию собственно уроками могут и не быть, но должны иметь место в учебном расписании, как в первой, так и, что еще лучше, – во второй половине учебного дня, и обязательны для всех школьников. Главная направленность таких занятий – тренирующая или рекреативно-оздоровительная. В процессе их проведения должны также закрепляться знания и умения, приобретенные на уроках физической культуры.

Все вместе эти виды занятий должны составлять обязательный минимум физкультурных занятий, организуемых в рамках учебной работы по физической культуре в школе.

Представленная модель организации работы по физическому воспитанию школьников многим наверняка покажется уж слишком нереальной для осуществления в обозримом будущем. Действительно, было бы наивно уже сейчас пытаться реализовать ее в полном объеме. Вместе с тем следует отметить, что в настоящее время эта программа уже опубликована и рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

## **СФОРМИРОВАННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ**

*Матухно Екатерина Николаевна,  
аспирантка,*

*Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет  
г. Комсомольск-на-Амуре*

*Аннотация.* В статье показана модель формирования физической культуры студентов, полностью освобожденных от практических занятий, в процессе физического воспитания вуза. Представленная модель позволяет системно и целостно представить весь процесс физического воспитания студентов, полностью освобожденных от практических занятий, как способствующий формированию высокого уровня их физической культуры.

*Ключевые слова:* модель, компоненты, факторы, физическая культура, студенты, освобожденные от практических занятий, педагогический процесс.

*Abstract.* The article shows the model of physical culture competence formation of the students exempted from practical physical training during the process of physical education in a higher education establishment. The represented model allows to show systematically and entirely the whole process of physical education of the students exempted from practical physical training as one leading to form the high level of their physical culture.

*Index terms:* model, components, physical culture, students exempted from practical physical training, pedagogical process.

Моделирование является важным инструментом научной абстракции, так как позволяет выделить, обосновать и проанализировать существенные для исследования характеристики реального объекта: качества, взаимосвязи, структурные и функциональные параметры.