

*pointed to need of involvement of state authorities of management by physical culture and sport, education, health care, culture for the solution of a considered problem.*

УДК 796+372.879.6

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
– СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ  
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

*С.А. Черняев, студент 4 курса Архитектурно-строительного института  
Научный руководитель – Т.А. Тихомирова,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВПО «Государственный университет –  
учебно-научно-производственный комплекс» (г. Орел)*

**Ключевые слова:** *Здоровье человека, физическое воспитания детей, физическая культура учащегося.*

*Работа посвящена проблеме разработки новой концепции системы физического воспитания, учитывающей потребности личности, общества, новой школы. Рассматриваются педагогические, медицинские и биологические основания формирования физической культуры учащегося, предпринимается попытка разработки эффективной методики физического воспитания детей.*

Введение. Общеобразовательная школа отказалась от единого для всей страны учебного плана и способа организации учебного процесса. Ученики и учителя получили возможность выбора учебных предметов и учебных программ, учитывающих специфику региона, конкретной школы, интересы и запросы ученика, возможности учителя. Появилась концепция государственного стандарта образования и концепция оценки уровня знаний и умений учащихся. Существенное развитие получили идеи интеграции учебных предметов, систематизации знаний учащихся как в рамках одного учебного предмета, так и циклов учебных дисциплин [1]. Назрела настоятельная необходимость разработки новой концепции системы физического воспитания, учитывающей потребности личности, общества, новой школы.

Формирование физической культуры учащегося. Система физи-

ческого воспитания общеобразовательной школы должна быть направлена на формирование навыков и умений здорового образа жизни с учетом региональных особенностей физического развития и физической подготовленности детей и подростков. Однако, с одной стороны, методика учета реального состояния детей в процессе физического воспитания остается слабо разработанной; с другой – отсутствуют объективные основания для построения этой методики. В связи с этим рассмотрим педагогические, медицинские и биологические основания формирования физической культуры школьника. К таким основаниям могут быть отнесены следующие особенности: 1) уровень состояния здоровья детей и ее динамика в процессе обучения в школе; 2) физическая подготовленность и возрастная динамика показателей; 3) физическое развитие и изменение показателей в онтогенезе; 4) сенситивные периоды физического развития и основы физической подготовленности.

Учет указанных выше позиций позволит определить эффективную методику физического воспитания детей, а изучение самой методики – подготовить будущих специалистов к определению содержания работы по физической культуре и спорту.

Для проведения подробного анализа состояния здоровья детей следует: 1) определить содержание понятия «здоровье человека»; 2) оценить состояние здоровья детей; 3) определить причины ухудшения здоровья; 4) наметить конкретные пути улучшения здоровья детей.

Здоровье человека – процесс сохранения психических и физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Такое понимание здоровья предполагает тесную взаимосвязь между здоровьем, сопротивляемостью организма и продолжительностью социально-активной жизни. Однако само определение должно включать элементы, дающие возможность количественного исчисления явления [2].

Взгляд отечественных специалистов на изучаемую проблему в основном совпадает с мнением членов Всемирной организации здравоохранения, которые предлагают три уровня описания ценностного смысла состояния «здоровья и болезни»: 1) биологический – изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физических процессов и как следствие, максимум адаптации; 2) социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человеческого индивида к миру; 3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, а её отрицание, в смысле преодоления (здоровье не состояние организма, а психологическая «стратегия жизни человека»).

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физического воспитания возможно лишь при использовании необходимых упражнений и их правильном дозировании. Критерием правильного дозирования является возрастающее утомление в повторениях. Однократная доза нагрузки должна повторяться 3-4 раза в неделю. Очередное воздействие должно накладываться на след предыдущего через 48-72 часа. На одном занятии (уроке физической культуры) следует выполнять не менее четырех силовых упражнений (по одному для рук, ног, брюшного пресса и спины), затрачивая на это около 20 минут. Силовые упражнения на уроке физической культуры в зависимости от задач занятия выполняются во вводной или основной частях.

Не менее важным двигательным качеством, чем сила, для здоровья человека является выносливость. Для достижения и поддержания нормативного уровня выносливости (для школьников 150-160 уд./мин) необходимо постоянно выполнять должную норму нагрузки, параметры которой с возрастом меняются. Правильное дозирование нагрузок, направленных на развитие и поддержание силы и выносливости, имеет приоритетное значение для здоровья человека по сравнению с дозированием нагрузок, нацеленных на развитие быстроты, гибкости и ловкости, так как роль этих двигательных качеств в состоянии здоровья меньше. Вместе с тем они необходимы для бытовой и профессиональной деятельности человека. Для развития быстроты эффективны и достаточны подвижные и спортивные игры, проводимые 2-3 раза в неделю на уроках физической культуры [3].

Восстановительно-рекреационные упражнения применяют с целью снять утомление, восстановить работоспособность, стимулировать функции организма при перемене деятельности.

Из подготовительно-стимулирующих нагрузок большое значение для здоровья имеет утренняя гимнастика, активизирующая обменные процессы в организме (особенно в мышечной, нервно-эндокринной, сердечно-легочной системах). Доза утренней гимнастики должна быть не менее 10 минут.

Для оценки влияния физических нагрузок на организм школьников используют различные классификации с оценкой показателей ЧСС, предельного времени работы, потребления кислорода В.С. Фарфелем предлагается классификация нагрузок, включающая пять зон [4]: низкой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной интенсивности.

Работа в зоне низкой интенсивности может выполняться длительное время, поскольку физиологические функции организма не ис-

пытывают напряжения. Частота пульса не превышает 100-120 уд./мин. К этой зоне относятся режимы выполнения упражнений с низкой интенсивностью, малой скоростью. Величины пульса при выполнении нагрузок достигают 130-160 уд./мин. Исследования специалистов свидетельствуют, что предельное время работы в этой зоне составляет у детей 7-8 лет в среднем 15-16 мин., а к 13-14 годам увеличивается примерно в 4 раза у мальчиков.

Режим мышечной работы в зоне большой интенсивности (около 70% от максимальной нагрузки) вызывает, как показывают исследования, наибольшее напряжение физиологических функций в организме школьников. Предельное время выполнения нагрузки сравнительно невелико (5-8 минут).

Зона субмаксимальной интенсивности (примерно 80 % от максимальной нагрузки) соответствует такому режиму выполнения упражнений, при котором работа мышц, сердца и других органов обеспечивается в основном анаэробными источниками энергии. При этом время испытания нагрузок не должно превышать 10 секунд для школьников 7-10 лет, для 11-12-летних – 15 секунд, для более старших – 20-25 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями примерно такие же.

Оптимальная продолжительность выполнения одного статического упражнения для школьников 10-12 лет составляет 10-15 секунд, более старших школьников – 15-20 секунд. При выполнении упражнений с однократным поднятием груза вес отягощения не должен превышать для школьников 8-10 лет – 50 %; 12-13 лет – 70 %; 14-15 лет – 90 % веса собственного тела. Продолжительность таких однократных упражнений – 10-20 секунд.

**Заключение.** На основании педагогических, медицинских и биологических требований приведены некоторые предложения к построению эффективной методики физического воспитания детей, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### ***Библиографический список:***

1. Пегов В.А. Путь учителя: ближайшие ориентиры // Физическая культура в школе. – 2001. – №1. – С. 36-39.
2. Петрухин В.Г. Спортивная морфология: Учеб. пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1995. – 60 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в спорте. – М.: ВНИИФК, 1991. – 200 с.

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT –  
MEANS OF PRESERVATION  
AND STRENGTHENINGS OF HEALTH OF TEENAGERS**

*Chernyaev S.A., Tikhomirova T.A.*

*Keywords: Health of the person, physical education of children, physical culture of the pupil.*

*This work is devoted to the problem of development of the new concept of system of physical training considering requirements of the personality, the society, new school. The pedagogical, medical and biological bases of formation of physical culture of the pupil are considered, attempt of development of an effective technique of physical training of children is undertaken.*

**УДК 796**

**ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА  
СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ**

*А.Ю.Шаталин, студент 1курса ветеринарного факультета  
Научный руководитель: Ю.Н.Кузнецова, преподаватель  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

*Ключевые слова: Студенческая жизнь, здоровый образ жизни, лыжный спорт.*

*Работа посвящена студенческой молодежи, повседневной жизни, нагрузках во время занятий. Физическому воспитанию в ВУЗе, влиянию лыжного спорта на здоровье и характер человека.*

Студент - это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, многие пожимают плечами.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, как на это реагирует мо-