

UDC 373.51+7967012.68

DOI: 10.34671/SCH.SVB.2019.0303.0011

СОВРЕМЕННЫЕ РЕАЛИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

© 2019

Томасев Эрик Хасанович, старший преподаватель кафедры физического воспитания
факультета физической культуры и спорта

Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: tekhti@mail.ru)

Хозиев Феликс Борисович, старший преподаватель
кафедры физической культуры и спорта

Северо-Осетинский государственный педагогический институт
(362025, Россия, Владикавказ, улица Павленко, 73, e-mail: tekhti@mail.ru)

Хубетов Алан Михайлович, старший преподаватель кафедры спортивных игр
и медико-биологических дисциплин факультета физической культуры и спорта
Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: tekhti@mail.ru)

Аннотация. Статья посвящена теме ухудшения здоровья и физической подготовки подростков. За последние годы проблема здоровья и физического развития подрастающего поколения обострилась. Эта тема волнует врачей, психологов, педагогов и родителей. И это не случайно, так как сейчас наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников, среди которых особо уязвимой считаются подростки из-за обострения очередного возрастного кризиса. Из-за малоподвижного образа жизни подростки, как и все подрастающее поколение в целом, отличаются низкой двигательной активностью, имея преимущественно сидячий образ повседневной образовательной деятельности, находясь длительный промежуток времени на занятиях в школе, а дома больше времени у компьютера или различных гаджетов. По этой причине у 85% подростков наблюдается как минимум один из следующих видов нарушений: сколиоз, развитие неправильной осанки, снижение тонуса мышц, ожирение, сахарный диабет, невроз и др., что может привести к серьезным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Отсутствие физической активности влияет на психическое здоровье, физическое развитие, соматическое состояние, умственную деятельность подростков. Сегодня особенно важна физическая активность, которая является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровообращения, развития мышц, осанки, гибкости, поддержания нормального состояния организма в целом. В связи с этим, в статье авторы попытались проанализировать обозначенную проблему с точки зрения современных реалий, выделить наиболее эффективные методы мотивации подростков к занятиям физической культуры, к здоровому образу жизни, к повышению двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, подростковый возраст, реалии современного состояния физкультуры, здоровый образ жизни, занятия физическими упражнениями, спортивно-оздоровительная деятельность.

MODERN REALITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE GROWING GENERATION

© 2019

Tomaev Erik Khasanovich, senior lecturer
of the physical education department

North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutin Street, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)

Hosiyeve Felix Borisovich, senior lecturer department
of physical education and sports

North Ossetian State Pedagogical Institute
(362025, Russia, Vladikavkaz, Pavlenko Street, 73, e-mail: tekhti@mail.ru)

Khubetsov Alan Mikhailovich, senior lecture department of sports games
and biomedical sciences, faculty of physical education and sports

North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutin Street, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)

Abstract. The article is dedicated to the deterioration of the health and physical fitness of adolescents. In recent years, the problem of the health and physical development of the younger generation has escalated. This topic is of concern to doctors, psychologists, educators and parents. And this is not accidental, as there is now a sharp deterioration in the health and physical fitness of schoolchildren, among whom adolescents are considered to be particularly vulnerable due to the aggravation of the next age crisis. Because of a sedentary lifestyle, adolescents, like the younger generation as a whole, are characterized by low motor activity, having a mostly sedentary image of everyday educational activities, being in school for a long time, and at home there is more time at the computer or various gadgets. For this reason, 85% of adolescents experience at least one of the following types of disorders: scoliosis, the development of incorrect posture, reduced muscle tone, obesity, diabetes, neurosis, etc., which can lead to serious diseases of the musculoskeletal system. Lack of physical activity affects mental health, physical development, physical condition, mental activity of adolescents. Today, physical activity is especially important, which is an absolutely necessary factor for ensuring normal blood circulation, muscle development, posture, flexibility, and maintaining a normal state of the body as a whole. In this regard, in the article, the authors tried to analyze the identified problem from the point of view of modern realities, to identify the most effective methods of motivating adolescents to physical education, to a healthy lifestyle, to increase physical activity.

Keywords: physical education, physical education, physical activity, adolescence, the realities of the current state of physical education, healthy lifestyle, exercise, sports and wellness activities.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. В настоящее время, в связи с компьютеризацией всех сфер жизнедеятельности человека, и особенно молодого поколения,

физической культуре и спорту уделяется мало внимания подростками. Это очень пагубно сказывается на их здоровье, выносливости и умственной деятельности. Государство прилагает большое усилие в обеспечении

городов оборудованием общественных мест – спортплощадками и тренажерами. Так же продвигает спорт путем введения мероприятий: «Кросс Наций» и «Лыжня России» [1], множество каналов транслируют матчи разных видов спорта, которые направлены на мотивирование подростков на развитие своих физических качеств: выносливости, скорости, силы и воли (И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина) [2]. Но как бы много внимания не было уделено пропаганде физической культуры и спорта, повышения двигательной активности, здорового образа жизни, большинство подростков не занимается спортом, не встает с утра на пробежку, не ходит кататься на лыжах, пишут в своем исследовании Д.М. Калугин и В.Ф. Усманов, некоторые даже часто пропускают уроки физической культуры [3]. У современных подростков, по их мнению, мало времени на спорт или здоровое питание, ссылаясь на занятия в школе, времяпровождение за гаджетами тоже считают необходимым занятием, чтобы быть в курсе последних событий. У некоторых подростков на самом деле нет времени для активных физических занятий, по той причине, что заняты в школе, после ходят к репетиторам, дома выполняют домашние задания, которые даются в больших объемах. Утром быстрый перекус, днем возможен небольшой обед, а вечером переедание. Такое питание, разумеется, отрицательно сказывается на здоровье подростка.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных раньше частей общей проблемы. Как показывает анализ исследований современных ученых (А.Г. Бугулов, И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев, М.І. Matviichuk, Н.Н. Мухамедьяров, В.А. Огульчанский, И.А. Подгорная) [4; 5; 6; 7; 8], всем тем, кто ведет сидячий образ жизни, сидит на уроках или работе целыми днями, просто необходимы физические нагрузки, особенно если это касается подростков, физиологические составляющие которых на этапе активного развития. При правильной организации распорядка дня возможности для этого есть. В каждом городе имеется множество спортивных секций для детей и взрослых (М.И. Кабышева, Ж.И. Киселева, О.А. Науменко) [9]. Хотите плавать, бассейны работают круглогодично (Л.В. Зайцева) [10]; танцы на любой вкус от балета до брейк-данса (Н.Н. Назаренко, Г.М. Популо) [11]; увлекаетесь борьбой – вам предоставлены все условия для этого; любите заниматься теннисом – в вашем распоряжении хорошо оборудованные корты. Все перечисленные виды спорта доступны любому желающему. Если интересуют командные виды спорта – это баскетбол, футбол, хоккей, волейбол и т.д. Всегда можно подыскать то, отмечают некоторые исследователи (Б.К. Сангинов) [12], что интересует именно подростка и находится по близости с домом. Уроки в школе закончились – самое время продолжить выполнять собственный график оздоровления. Систематическое посещение одной спортивной секции, наряду с утренней пробежкой и уроками физкультуры в школе, будет удачным дополнением к списку мероприятий, касающихся поддержанию здорового образа жизни. В настоящее время здоровый образ жизни (Е.А. Митин) [13], занятие любыми видами спорта (О.А. Андриенко, Н.Н. Мухамедьяров) [14; 15], соответствующими возрасту и желаниям каждого отдельного человека или даже коллектива, считается не только полезным, но и весьма престижным увлечением.

Формирование целей статьи (постановка задания). Проблема физического развития молодежи весьма актуальна, наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физической подготовки среди школьников и студентов. Для повышения уровня физической подготовки и привлечения молодежи для занятий спортом государство принимает меры, как это было описано ранее. Так же для решения проблемы нужно больше уделять внимания физическому здоровью обучающихся в школах и любых

учебно-образовательных учреждениях. Как известно, наилучшим и самым эффективным методом, способом воспитания является личный пример. Родители должны подавать его своим детям, руководитель предприятия – своим подчиненным, педагоги учебных учреждений – своим воспитанникам. Подобная методика поистине действенна. Такой разумный образ жизни содействует не только оздоровлению организма каждого физического тренировки, но и сплочению семьи, сотрудников офиса, студенческого коллектива.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Главная проблема современного общества – легкомысленное отношение к физической подготовке, это обусловлено большей степенью тем, что значительная часть времени школьника уходит на создание научно-познавательных работ и широкую умственную деятельность и без физической активности организм не может справиться с большой нагрузкой, что приводит к высокой степени утомляемости и нероботоспособности.

Каждая сознательно организованная человеческая деятельность, нацеленная на достижение желаемых результатов, как отмечаю некоторые исследователи (Г.Р. Айзятуллова, О.А. Mkrtichian, A.Y. Marakushin, Л.В. Зайцева, Т.К. Сахарнова, Ch. Han), должна сопровождаться и даже «подталкиваться» разумно сформированной мотивацией [10; 16; 17]. Что касается занятий физической культурой, то высокообразованному студенту не приходится разыскивать мотивационные составляющие, чтобы заставить себя сходить в спортивный зал или совершить заплыв в бассейне. Они формируются автоматически в сознании молодого поколения, поскольку каждый человек понимает, что от презентабельности его внешнего вида и состояния здоровья зависит успешность в трудоустройстве и будущая карьера в целом.

Однако каждому человеку, начинающему заниматься систематически физическими занятиями, независимо от возраста, необходимо знать, как грамотно подготовить свой организм к физическим нагрузкам. Чтобы подготовить свое тело к различным видам нагрузок в целях оздоровления и укрепления организма в целом, нужно подходить к этому рационально (Э.Р. Кочиева), чтобы не навредить [18]. Для начала нужно разобраться в классификации физических нагрузок и их применении. Классификация нагрузок бывает: анаэробная; аэробная; интервальная.

Подростки, не имеющие противопоказаний к физическим занятиям, но ранее не занимавшихся спортом, должны начинать с анаэробной нагрузки. Она умеренная, силовая, с подбором базовых упражнений и с достаточным временем на отдых, и восстановления дыхания, укрепления мышечного корсета. Так как человек, не занимающийся спортом, не имеет окрепшей мускулатуры, то более интенсивные нагрузки могут привести к какой-нибудь травме. Поэтому необходимо разумно подходить к подготовке, начиная с меньшего – с базовых упражнений, упражнений на дыхание и расслабление, на работу сердечнососудистой системы организма, закаливание контрастным душем (лучше начинать в летний сезон), тренируя тем самым сосуды нашего тела, чередуя интенсивность, как в упражнениях, так и в закаливании [6]. Человек, ранее не занимавшийся спортом, начиная с аэробных нагрузок, может привести свои сосуды к изменениям давления, что чревато для работоспособности сердца. Обязательно в комплекс упражнений должна входить разминка и заминка; это дает возможность подготовить себя, суставы, связки и сердце на полноценную продолжительную тренировку. Разминку стоит начинать сверху вниз, а заминку в конце тренировки, для расслабления мышц, суставов и позвоночника. Отличным завершением проработки анаэробного комплекса является всеми любимая планка. Планка – это статическое упражнение на проработку всех групп мышц (на рисунке показано, что данное упражнение выполняется на локтях).

На втором месте идет аэробная нагрузка – это интенсивная тренировка для более подготовленных людей, с укреплением мышечным корсетом и подготовленных в плане кардионагрузок и нагрузок на сердечную мышцу. Во время такой тренировки идет интенсивная работа на сердце и частая работа на дыхательную систему, что может привести к головокружению, потемнению в глазах, одышке, к покраснению зоны (треугольника смерти) носа и рта, к тошноте и даже может открыться рвота, уже не говоря о гипертензии или гипотонии. Но подготовленный к такого рода физическим нагрузкам человек уже имеет силовую выносливость, что не приведет к тяжелым последствиям. Базовые упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса – это различные виды отжиманий с разной постановкой рук и правильной техникой выполнения, чтобы не нанести травмы суставам и связкам [11]. Обязательно стоит следить за спиной при выполнении данного упражнения, не прогибаясь в пояснично-крестцовом отделе. В каждой постановке работают разные группы мышц. Если взять отжимания в целом, то они прорабатывают плечевой пояс, грудную клетку, руки и брюшные мышцы живота.

Далее по списку идут интервальные нагрузки. Использовать интервальные тренировки, чередуя аэробную и анаэробную нагрузку, стоит после полной адаптации к анаэробной нагрузке. Здесь базовыми упражнениями являются приседания, которые прорабатывают мышцы ног, ягодичы, стабилизаторы спины, мышцы кора пресса; упражнения на брюшной пресс, поперечную мышцу живота; упражнение гиперэкстензия – прорабатывает мышцы спины и ягодичы, поясницу.

После того, как проработанным остался весь приведенный комплекс упражнений, только спустя не один месяц, можно приступать к более сложным упражнениям. Стоит отметить, что любой комплекс упражнений рекомендуется начинать с мышц ног, так как наша кровеносная система берет свое начало именно с кончиков пальцев нижних конечностей, таким образом запускается вся система. Любая тренировка начинается с крупных мышц. Тогда иммунитет окрепнет, работа всех систем будет правильной и слаженной – без нанесения травм, гормональных скачков и переутомлений. Такой подход к тренировочному процессу будет грамотным и оздоровительным для организма подростка в целом.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, после месяца двух-трех регулярных физических нагрузок подросток – начинающий сторонник здорового образа жизни, начинает осознавать, насколько полезным делом он занимается. Появляется ощущение легкости после занятий в секции, чувство бодрости после утренней пробежки. Зарождаются гордость за самого себя, сознание воодушевляется маленькими, но такими значимыми победами. И в конечном итоге, здравомыслящий молодой человек вовлекается в такой здоровый образ жизни. Что существенно, физические нагрузки позволяют человеку совершенно по-другому реагировать на все жизненные препятствия и неприятности, отождествлять их с обычными временными проблемами. Следовательно, настроение улучшается, бодростью и энергией наполняется не только физическое, но и душевное состояние организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2017 г. №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/7159> (дата обращения 25.05. 2019).
2. Жеребцова И.В., Кошурина Т.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом //Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2014. № 1. С. 76-81.
3. Усманов В.Ф., Калугин Д.М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 168-171.
4. Бузулов А.Г. Педагогические основы совершенствования технической подготовки юных вратарей в футболе //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 193-196.

5. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 273-276.
6. Matviichuk M.I. Актуальний стан системи оздоровлення та відпочинку дітей в литовській республіці //Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 18-20.
7. Мухамедьяров Н.Н. Методика проведения занятия элективного курса физической культуры с элементами тяжелой атлетики // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 274-276.
8. Огульчанский В.А., Подгорная И.А. Эффективность комплекса педагогических условий формирования творческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2 (2). С. 181-185.
9. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 133-136.
10. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 100-103.
11. Назаренко Н.Н., Популо Г.М. Возможные варианты оптимизации технической и артистической подготовки акробатов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 100-103.
12. Сангинов Б.К. Особенности мотивации учащихся со слабым здоровьем к физической культуре и спорту //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 293-295.
13. Митин Е.А. Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни //Вестник Герценовского университета. 2009. № 10. С. 20-23.
14. Андриенко О.А. Сетевые образовательные технологии и их использование при работе с обучающимися //Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.
15. Мухамедьяров Н.Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 169-171.
16. Айзатуллова Г.Р., Сахарнова Т.К. Полуакробатическая подготовка в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 19-21.
17. Mkrtichian O.A., Marakushin A.Y., Nan Ch. Педагогічна самоідентифікація як вимога процесу фахової підготовки вчителя спортивних дисциплін //Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 18-20.
18. Кочиева Э.Р. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 239-241.