2. Кашук С.М. «Общеввропейские компетенции владения иностранным языком», версия 2018: новый контекст обучения, новые компетенции, новые критерии оценивания // Труды 18-й Международной научно-практической конференции «Преподаватель высшей школы в XXI веке». Сборник 18. Ростов н/Д: Ростовский государственный университет путей сообщения, 2021. С. 160–165. ISBN 978-5-907295-33-9.
3. Zouri M., Ferworn A. An Ontology-Based Approach for Curriculum Mapping in Higher Education. 2021 IEEE 11th Annual Computing and Communication Workshop and Conference (CCWC). 2021. P. 0141-0147. DOI: 10.1109/CCWC51732.2021.9376163.
4. Топоркова О.М. Семиотико-онтологическая модель обучения как концептуальная основа организации учебного процесса // Прикладная информатика. 2009. № 4 (22). С. 100–113.
5. Хабаров В.И., Волежанина И.С. Представление знаний в сетевых образовательных ресурсах // Информатизация образования и науки. 2018. № 4 (40). С. 162–176.
6. Волежанина И.С. Онтолого-семантический аспект интеграции железнодорожных вузов в международное образовательное пространство // Преподаватель высшей школы в XXI веке. Труды 15-й Международной научно-практической Интернет-конференции. Ростов н/Д: Ростовский государственный университет путей сообщения, 2018. С. 184–189.

Гафиятуллин Д.М., Хайруллин И.Т.

Проблема физического воспитания и формирования здорового образа жизни подростков

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-10-2021-05

Аннотация

В статье рассмотрены проблемы физического воспитания. Причины медленного формирования здорового образа жизни подростков. Влияние прогрессирующего мира на физическое воспитание ребенка. Отношение взрослого поколения к проблеме, а так же способы ее решения. Основные понятия и важность здорового образа жизни, его роль в формировании подростка.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание.

Abstract

The article deals with the problems of physical education. The reasons for the slow formation of a healthy lifestyle in adolescents. The influence of the progressive world on the physical education of the child. The attitude of the adult generation to the problem, as well as ways to solve it. Basic concepts and importance of a healthy lifestyle, its role in the formation of a teenager.

Keywords: healthy lifestyle, sports, physical education.

Актуальность. Одна из важнейших проблем, которую должно решить физическое воспитание, - это проблема улучшения здоровья молодежи. В настоящее время она не решается достаточно эффективно, так как количество здоровых студентов с каждым разом уменьшается. Это отражает общую тенденцию к снижению здоровья населения, которая зависит от многих факторов.

Развитие высоких технологий, развитие науки и технологий, стремление к комфортной и удобной жизни, экономия времени и сил - все это способствует значительным изменениям в образе жизни современного человека. Конечно, признаки облегчения жизни человека всегда были прогрессивным знаком в истории человеческого развития. Однако это негативно сказывается на физическом состоянии и образе жизни человека в современном обществе, поскольку с каждым разом он становится все менее мобильным и ежедневная потребность в физических нагрузках уменьшается.

Цель исследования. Получение знаний об оценке значимости физического воспитания в здоровом образе жизни подростков и рассмотрение современных подходов к применению методов и средств оздоровительной физической культуры.

Современные дети - это продукт нашего современного мира. Передовые технологии захватывают ребенка и новый, упрощенный мир, в котором он рождается и используется, и только усугубляют ситуацию. Не осознавая важность физического развития и поддержания хорошего здоровья, дети просто привыкают к тому, чтобы чувствовать себя более комфортно. Однако винить в этом каждое новое поколение мы абсолютно не имеем права. Кто-то их хвалит, кто-то ругает, но все согласны в одном: современные дети разные, не хуже и не лучше, а современный ребенок не такой, как их сверстники несколько десятилетий назад. И не потому, что изменились характер или паттерны развития ребенка. В корне изменились жизнь, предмет и социальный мир, изменились приоритеты государственной политики в области образования и ожидания взрослых, образовательные модели в семье, образовательные требования в детском саду, школе и высших учебных заведениях. При этом снизилось и качество здоровья.

Научные исследования показали, что под влиянием физических упражнений и игр дети быстрее и лучше растут. Это легко объяснимо. Благодаря усилению обмена веществ, кровью доставляется больше «строительного материала» и кости быстрее увеличиваются как в длину, так и в ширину. Еще заметнее увеличивается объем мышц. Соразмерно увеличиваются и развиваются в результате занятий физическими упражнениями и играми также все внутренние органы.

В условиях ухудшения здоровья детей актуальность разработки, адаптации и внедрения эффективных социальных технологий для формирования здорового образа жизни у детей и подростков становится все более актуальной.

Есть необходимые научные и теоретические предпосылки для решения проблемы здоровья в целом и формирования здорового образа жизни в частности. Они есть в трудах философов и социологов (Ю. Лисицын, А. Сахно, Л. Сущенко, Л. Рубин), психологов (С. Бондаренко, Ю. Орлов, В. Ясвин) и учителей (Г. Максименко, Г. Зайцев, Н. Новиков), врачи (М. Амосов, А. Опанасенко, В. Войтенко), специалисты в области валеологии и физического воспитания (В. Горашук, И. Никитин, В. Зайцева) и др. Анализ научной литературы показывает, что проблема формирования здорового образа жизни для молодежи и особенно студентов до конца не решена ни в теории, ни на практике. Недостаточно изучена сущность здорового образа жизни и культура здоровья, не разработаны меры по формированию здорового образа жизни школьников во внеурочное время, недостаточно определены формы организации здорового образа жизни учащихся и т. д.

Для формирования здорового образа жизни у студентов необходимо иметь четкое представление о содержательной сущности культуры здоровья, критериях и показателях, которыми она характеризуется, так же совершенно необходимо знать психологию и природу культуры здоровья ребенка, потому что каждый человек, и особенно дети, осознают важность создания и поддержания здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как достижение полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Есть такие составляющие здоровья, как:

- физическая (активность, физическое благополучие);
- психическая (психическое благополучие, контроль поведения, депрессия);
- социальная (контакт с людьми);
- ролевая (дома, на улице);
- общее восприятие благополучия.

Такое всестороннее рассмотрение концепции здоровья помогает нам лучше понять здоровый образ жизни в единстве биологических, социальных и физических аспектов.

Вы должны знать, что здоровый образ жизни — это деятельность, направленная на просвещение, сохранение и укрепление здоровья людей. Это включает в себя знание и умение соблюдать распорядок дня, личную гигиену, соблюдение хорошей диеты, осведомленность об опасностях употребления наркотиков, алкоголя, курения и, конечно,

крепкому телу и иммунитету нужны физические нагрузки, хотя бы в минимальном их проявлении. Здоровый образ жизни также требует использования таких оздоровительных технологий, как массаж, уплотнение и аутотренинг. По мнению ученых-валеологов, «здоровый образ жизни — это оптимальная организация жизни человека для существующих социально-экономических и исторических условий, способствующая формированию, поддержанию и наследованию здоровья на основе валеологического мировоззрения человека». Поэтому в современной научно-методической литературе нет общепринятого определения здоровья и здорового образа жизни.

Правильно поставленное физическое воспитание детей и подростков – основа здоровой жизни, успехов в любой области общественной деятельности. Занятия физической культурой, спортом должны проходить через всю жизнь как средство укрепления здоровья. Краткосрочные тренировки мало эффективны. Для подрастающего поколения посильная работа, занятия физическими упражнениями и играми должны стать насущной необходимостью. В настоящее время резко возросла общественная ценность физической культуры и спорта. И по отношению к ним в значительной степени определяется общий уровень культуры современного человека, стремящегося к активной, творческой жизни.

Рассмотрим несколько видов оздоровительной физической культуры для подростков.

Гимнастика. Универсальный вид спорта, который развивает все двигательные способности человека, обладает огромным разнообразием упражнений, адаптируется под любой возраст и, самое главное, безопасный. Именно поэтому оздоровительной гимнастикой можно заниматься в любом возрасте. И что любопытно, она одинаково увлекает и детей, и взрослых, поскольку в любом возрасте предлагает уникальные интересные возможности для активности.

Гимнастика, в отличие от привычного для всех фитнеса, предлагает совершенно новый, увлекательный и эффективный метод комплексной тренировки, включающей силовую и кардио нагрузку в совокупности с выполнением сложно-координационных упражнений. Занятие состоит из разминки, подкачки всех групп мышц, обучения различным акробатическим элементам, прыжкам на батуте, интересным упражнениям на снарядах и растяжку. Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий, улучшает умственную деятельность, стимулирует иммунитет, способствует преодолению стресса и многое другое.

Гимнастика является эффективным средством гармонического развития личности подростков, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы оздоровительной гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.

Занятие баскетболом. В первую очередь, как и любой командный вид спорта, баскетбол развивает социальные навыки. Работая в команде, подростки учатся помогать друг другу, беспокоиться об общих интересах и трудиться во благо коллектива.

Влияние игры баскетбол на физическое развитие подростка также сильно. В первую очередь развивается выносливость, и укрепляются все группы мышц. Тренировка по баскетболу – это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды. Баскетбол развивает:

- обзор зрения благодаря тому, что игрок должен постоянно следить за мячом и другими игроками, улучшается обзор зрения. Подростки учатся управлять боковым зрением и тренируют глаза;

- скорость реакции. Нередко во время игры спортсмен должен принимать молниеносные решения, от которых зависит исход игры. Это помогает подросткам учиться быстро реагировать на внештатные ситуации.

Баскетбол – один из видов спорта для подростков, который имеет минимум противопоказаний и максимум пользы. Занятия на площадке и в спортивном зале могут стать лучшим хобби для них.

Выводы. Человек, ведущий здоровый образ жизни, легче переносит стрессы, психоэмоциональные перегрузки и эффективнее защищает себя от негативного воздействия окружающей среды. Таким образом, значительно снижается риск психических заболеваний, что также негативно сказывается на физическом здоровье. Поэтому на мероприятиях педагог должен, помимо прочего, уделять детям важное внимание здоровому образу жизни. Все это повлияет на обучение гигиеническим навыкам, передачу знаний в области передвижения и контроля температуры. Так же, как каждый педагог должен ответственно подходить к воспитанию и поддержанию здоровья ребенка.

Некоторые из вариантов решения указанной проблемы говорят о том, что формирование организационных навыков, подготовка общественного актива физической культуры, то есть включение в активную физическую культуру и занятия спортом, помогает ребенку адаптироваться к физической культуре. Также необходимо привлечь студентов к социальной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр и прогулок.

В физкультуре и спорте, как и в любом другом занятии, внимание - обязательная часть. Без этого деятельность не может быть продуктивной. Однако в условиях тренировок, спортивной тренировки, соревнований формы проявления и функционирования внимания не совпадают.

У образовательных и тренировочных занятий, конечно, есть одна или другая общая цель. Однако первостепенное значение имеют конкретные задачи, вытекающие из общей цели. Они связаны с овладением спортивной техникой, развитием физических, волевых, нравственных качеств, изучением определенных тактических комбинаций, укреплением иммунитета и психики и т. д.

Понимание преподавателем особенностей различных физических задач, умелый подбор спортивного материала и дифференцированный метод управления, забота о том, чтобы ребенок не только овладел движением, но выполнял его с удовольствием, и особая ответственность за свое тело перед собой - это условие и средство развития детского спортивного и двигательного творчества. Ребенок будет экспериментировать с упражнениями, изменяя их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач, особенно если весь педагогический процесс имеет творческую направленность. В любой форме организации и особенно на каждом спортивном занятии есть место и время для творческих задач, для самовыражения, для проявления инициативы, изобретательности и импровизации.

1. Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 6 (38) /2013.
2. Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием. Коллективные монографии.
3. Никитина, С. В. «О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований». М., 2013. С.45.
4. Сомкова О. Н. «Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду». М., 2013. С. 67.
5. Трубайчук Л. В. Интеграция как средство организации образовательного процесса. М., 2013. С. 21. Федеральный