(cc) BY

Костенкова Екатерина Юрьевна
студентка
Маглатюк Татьяна Васильевна
старший преподаватель
Южно-Российский институт
управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного
хозяйства и государственной
службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация**: установлено, что в современном обществе сложилась система организации активного досуга подростков с преимущественным педагогическим влиянием субъектов. Авторами отмечается, что школы должны способствовать внедрению новых форм двигательной активности, инновационных и интерактивных технологий. Подчеркивается необходимость активного использования возможностей самоорганизации населения, самоуправления при организации активного досуга подростков. Выделены формы двигательной активности с самостоятельно принятыми подростками решениями, мотивами, интересами. Показаны формы принятия решений подростками под воздействием родителей и окружающих людей.*

***Ключевые слова**: физическое воспитание, подросток, физические упражнения, осанка.*

Забота о физическом развитии своего тела важна в любом возрасте. Но в такой переломный для организма период, как подростковый возраст, продуманная система физического воспитания приобретает особенное значение.

В основе физического воспитания заложено постепенное и последовательное формирование новых двигательных навыков. Всякий процесс освоения но-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вого движения в физиологическом отношении базируется на имеющихся безусловных двигательных рефлексах, автоматически проявляющихся при наличии соответствующих раздражителей.

Нагрузка у подростков должна быть большей, чем у детей младшего школьного возраста, однако чрезмерных нагрузок следует избегать, так как в этот период ресурсы организма в значительной степени используются для роста тела, и лишь с 11–12 лет можно постепенно увеличивать количество упражнений, требующих физической силы.

Задачи по укреплению здоровья и обеспечению всестороннего физического развития [1, с. 91]:

1. Закаливание, повышение сопротивляемости детского организма воздействию условий внешней среды.

2. Формирование рациональной осанки.

Очень важно воспитать у подростка правильную осанку. При правильной осанке все внутренние органы находятся в наиболее удобных условиях, движения человека естественны, экономичны и результативны. Наоборот, сутулость и впалая грудь затрудняют работу сердца и легких, в результате организм получает недостаточно кислорода, растет утомляемость, раздражительность. Расслабленность мышц живота приводит к смещению органов брюшной полости, атонии желудка, застоям в желчном пузыре и кишечнике.

Правильная осанка вырабатывается с помощью физических упражнений и постоянного контроля за правильностью позы. Важнейшим условием правильной осанки является нормальное развитие позвоночника. Несмотря на то, что все физиологические изгибы позвоночника формируются полностью к началу ходьбы, они долгое время остаются незакрепленными и до 7–12 лет поддерживаются лишь за счет активной работы мышц. Лишь у подростков после 11–12 лет происходит фиксация изгибов позвоночника за счет определенного соотношения его костных и хрящевых элементов. Если к подростковому возрасту ребенок не научился самостоятельно следить за своей позой, взрослому необходимо следить за возможными нарушениями и по возможности сразу же их исправлять.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

Зарядка помогает организму быстро перейти от сна к бодрствованию, выводит из пассивного состояния, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм. Благодаря зарядке у подростка повышается работоспособность. Сердечно-сосудистая система включается в активный ритм: кровь бежит быстрее, к тканям поступает больше кислорода и питательных веществ. Делать зарядку следует ежедневно, через 10–15 минут после подъема, в хорошо проветренном помещении, в течение 10–20 минут. Начинать следует с более легких разминочных упражнений. После зарядки не должно быть признаков утомления, сильного учащения пульса. Среди упражнений не должно быть таких, которые сопровождаются значительным напряжением статического и динамического характера, задержкой дыхания. Упражнения могут быть самые разные: ходьба, потягивания, наклоны, вращения, повороты туловища и конечностей, подскоки, умеренный бег и др. Число повторений упражнения для подростков – 8–10. Главное в зарядке – регулярное выполнение. Со временем привычка делать зарядку становится потребностью.

Подростку полезно соблюдать режим дня, то есть рациональное чередование работы и отдыха. Недосыпание, отсутствие отдыха, однообразие в занятиях изо дня в день приводит к переутомлению и резкому снижению работоспособности. Подросток может попасть в заколдованный круг: он старается работать больше, устает еще больше и в итоге работает все хуже и хуже. Все это может привести к серьезным нарушениям здоровья – появляются головные боли, раздражительность, ухудшается аппетит, снижается иммунитет.

Чтобы не допустить переутомления, подростку необходимо соблюдать определенный режим дня:

– продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;

– должен быть обеспечен достаточный отдых обязательно с пребыванием на свежем воздухе;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– на сон должно быть отведено необходимое время.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-ое изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

2. Лях В.И. Физическая культура: 8–9 класс: Учеб. для общеобразоват. учреждений. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.

3. Физическое воспитание подростка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://megabook.ru/article/Физическое воспитание подростка (дата обращения: 25.10.2016).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)