

Фурсов Георгий Александрович

магистрант

Научный руководитель

Жданова Светлана Николаевна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет»

п. Электроизолатор, Московская область

ПРОБЛЕМА ВЫНОСЛИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация: раскрыта актуальность наличия выносливости подрастающих поколений в информационном обществе. Выносливость как важнейшее качество личности проявляется в деятельности (учебной, внеучебной, социально-коммуникативной, спортивной, игровой) подростков, обучающихся в колледже и осваивающих профессиональные стандарты будущей специальности. Охарактеризованы парадоксы формирования выносливости личности в цифровом обществе.

Дана обновленная трактовка понятия «выносливость личности» как интегративное психофизическое качество личности по эффективному функционированию в течение заданного периода, без заметных признаков усталости и снижения активности в деятельности подростков, включающих саморегуляцию и психоэмоциональную выдержку.

Ключевые слова: подростки цифрового общества, выносливость как личностное качество, парадоксы цифрового общества.

Актуальность проблемы выносливости человека обусловлена высокой стрессовостью и катастрофичностью жизни, многозадачностью в выполнении функций, перегрузками информационных потоков [1], в перекрестии которых существует подросток цифрового общества. О выносливости обычно вспоминали в суровые времена испытаний, когда решались судьбы народов. Выносли-

вость как спасительное качество личности связывалась с обликом воинов – защитников и героев, принявших вызов своего времени: крепких, могучих духом, бесстрашных и надежных.

Что сейчас происходит с выносливостью как качеством личности, и какова актуальность наличия выносливости подрастающих поколений в информационном обществе исследуем в данной статье.

Вглядываясь в этимологию слова «выносливость», следует подчеркнуть происхождение от древне – русского корня «-нес-», имеющим значение нести, выносить испытания, обязанности и ответственности, тяжесть, нести смыслы, быть носителем идеи надежности, устойчивости [2].

Выносливость как важнейшее качество личности проявляется в деятельности (учебной, социально-коммуникативной, профессиональной, спортивной) и в повседневной жизни, и трактуется как способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время без утомления, в течение которого действия выполняются с необходимой эффективностью [5]; способность организма тратить меньше энергии, во время какого-либо действия, и быстро регенерировать её запасы [4].

Традиционно выносливость рассматривают как физическое качество личности, хотя психоэмоциональная выносливость имеет большое значение в нашем информационном обществе со своими парадоксами. Нами проанализированы и обобщены характеристики жизнедеятельности подростков в условиях информатизации, в ходе рассмотрения парадоксов информационного общества [3].

1. В цифровом обществе подростки становятся пассивными потребителями информации, поскольку имеют доступ к огромному количеству информации и развлечений, что снижает их восприимчивость к трудностям и вызовам. не развивает способности переносить нагрузки и решать проблемы настоящего мира.

2. В цифровом обществе подростки могут чувствовать себя в безопасности, находясь в виртуальной среде, но это и ограничивает их способность адаптироваться к высоким требованиям реального мира, не имея достаточного опыта решения реальных проблем.

3. Цифровое общество предлагает широкие возможности для того, чтобы подростки подключались друг к другу и общались, но это может приводить к ситуации, когда они испытывают социальную изоляцию и не умеют эффективно взаимодействовать с людьми в реальной жизни, испытывают трудности в установлении и поддержании здоровых социальных связей, по причине зависимости от виртуальных отношений.

4. Подростки в цифровом обществе проводят много времени за экранами устройств, что приводит к снижению физической активности, проблемы со здоровьем, связанных с недостатком движения, несмотря на доступность спортивных и фитнес-технологий,

5. В цифровом обществе подростки сталкиваются с большим количеством стресса, вызванного постоянным присутствием в сети, социальными медиа и цифровыми взаимодействиями, что приводит к выгоранию и эмоциональному истощению, несмотря на внешнюю видимость легкости и доступности онлайн-ресурсов.

Эти парадоксы подчеркивают сложности, с которыми сталкиваются подростки в цифровом обществе, и необходимость грамотного и сбалансированного подхода к их воспитанию, чтобы развивать у них выносливость и способность справляться с вызовами реального и виртуального мира.

Отмечается ухудшение показателей физического развития и здоровья [1]. Около 10 процентов подростков имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Категория здоровья не входит в приоритет жизненных ценностей подростков.

В рамках нашего исследования выносливость рассматривается как интегративное психо-физическое качество личности по эффективному функционированию в течение заданного периода времени, без заметных признаков усталости и снижения активности в деятельности (учебной, внеучебной, социально – коммуникативной, спортивной, игровой) подростков, обучающихся в колледже и осваивающих профессиональные стандарты будущей специальности.

Расширенная характеристика выносливости затрагивает механизм саморегуляции и натренированность психоэмоциональной выдержки.

Характер и содержание тренировок выносливости подростков, обучающихся в колледже на 1 и 2 курсе, варьируются в зависимости от индивидуальных потребностей и целей каждого студента. Однако, перечисленные аспекты являются важными для поддержания физического и психологического благополучия обучающихся:

- повышение устойчивости к физической нагрузке, благодаря укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышц и суставов, чтобы подростки могли лучше справляться с физическими нагрузками;

- развитие устойчивого психологического состояния, уверенность в себе, силу воли и стрессоустойчивости, позволяют справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями, что положительно влияет на их общее психологическое состояние;

- повышение энергетического потенциала дают регулярные тренировки выносливости за счет улучшения энергетического метаболизма организма. Это позволяет подросткам чувствовать себя более энергичными и бодрыми в повседневной жизни, а также, более продуктивно учиться и справляться с академическими требованиями;

- улучшение общей физической формы и здоровья в систематических тренировках выносливости помогают подросткам контролировать свой вес, улучшать общую физическую форму и поддерживать здоровье мышц, костей и органов;

- социализация и развитие командного духа дает участие в тренировках выносливости в ходе взаимодействия с другими обучающимися, развития навыков коммуникации и сотрудничества;

- формирование здорового образа жизни [1] в процессе тренировок выносливости дает возможность сформировать привычки, исключая курение или употребление алкоголя.

При анализе физической формы студента необходимо учитывать его текущую физическую активность, уровень аэробной и анаэробной выносливости, а также наличие каких-либо ограничений физической активности (например, травмы, заболевания или хронические состояния). Психологическая устойчивость может сильно влиять на способность студента продвигаться и решать сложные задачи. Определение уровня психологической устойчивости поможет разработать стратегию, чтобы студент не терял мотивацию и справлялся с возможными трудностями на пути к увеличению выносливости. Например, если студент является пессимистом или склонен сомневаться в своих способностях, может потребоваться особое внимание к поддержке мотивации и развитию позитивной тактики самоубеждения.

Личные особенности характера могут оказывать влияние на способность студента к дисциплине, сосредоточенности, сотрудничеству и упорству. Например, студенты, которые склонны быть более командными и конкурентоспособными, могут быть мотивированы групповыми тренировками или соревнованиями. Студенты, которые предпочитают работать самостоятельно и более интровертированы, могут предпочитать индивидуальные тренировки или фиксированную интенсивность.

При разработке программы воспитания выносливости подростков, обучающихся в колледже, учитывались положения Национальной доктрины образования в Российской Федерации о воспитании гражданина: «Система образования призвана обеспечить... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободу личности и обладающих высокой нравственностью...».

Выносливость и данные личностные качества являются стержневыми в подготовке будущих защитников Отечества, необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, а также для дальнейшего профессионального самоопределения и адаптации к жизни в обществе.

Список литературы

1. Жданова С.Н. Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у подростков / С.Н. Жданова, М.А. Лапин // Вестник ГГУ. – 2021. – №3. – С. 36–42.
2. Зализняк А.А. Выносливость / А.А. Зализняк // Грамматический словарь русского языка. – 5-е изд., испр. – М.: АСТ Пресс, 2008.
3. Ростовых Д.А. Парадоксы развития информатизирующегося общества / Д.А. Ростовых // Молодой ученый. – 2009. – №12 (12). – С. 339–343 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/12/981/> (дата обращения: 29.08.2023). EDN MUADZJ
4. Коротаева М.Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М.Ю. Коротаева, А.Е. Макаева // Молодой ученый. – 2017. – №48 (182). – С. 315–318 [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://moluch.ru/archive/182/46781/> (дата обращения: 03.12.2023). EDN ZWLQYV
5. Лях В.И. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 258 с.