

Пушкарева Валерия Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЁЖИ В ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматривается процесс увеличения двигательной активности у подростков. Приводятся рекомендации по организации учебного процесса в рамках повышения физической нагрузки в период нахождения подростка в школе.

Ключевые слова: технологии физического воспитания, физическая активность, здоровый образ жизни, молодёжь, подростки, студенты, двигательная активность.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Здоровье, физическая и двигательная активности неразрывно связаны друг с другом. Интенсивная нагрузка на все группы мышц человека помогает правильно функционировать всем системам организма и поддерживать общий тонус тела. Активный образ жизни повышает устойчивость организма к внешним угрозам. В свою очередь, гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей дыхательной, эндокринной и дыхательной систем, вызывает нервное напряжение и может привести к нарушению обмена веществ в организме.

В наше время наблюдается тенденция к уменьшению физической активности у подростков, что приводит к многочисленным заболеваниям. Чаще всего данная проблема возникает из-за большой учебной нагрузки и дополнительных занятий по научным дисциплинам. Все меньше подростков проводят время на свежем воздухе. Они отдают предпочтение малоподвижным активностям, таким как компьютерные игры, просмотр видео в интернете или дополнительный дневной сон. В результате чего происходит нарушение естественного развития

подросткового организма. Школьные занятия физической культурой компенсируют лишь 10% от общей необходимой физической нагрузки.

В процессе модернизации образования, современные школы активно внедряют в образовательную деятельность новые технологии физического воспитания подростков [1]. Эти инновации включают в себя не только стимулирование физической активности, но также теоретические знания и практические навыки, необходимые для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

Основной целью использования данных инноваций является создание оздоровительной среды для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни, развитие и совершенствование двигательных навыков и качеств, получение теоретических знаний, которые будут использованы при самостоятельных занятиях [3]. Реализуя эту цель, общеобразовательные учреждения создают такие условия, при которых объем двигательной активности, будет оптимален, а полученные знания будут способствовать формированию здоровья [4]. Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на два ключевых аспекта: улучшение здоровья и образование.

Оздоровительное направление в учебном процессе направлено на поддержание и улучшение здоровья студентов, способствуя их физическому и психическому благополучию. Для поддержания хорошего тонуса мышц и эмоционального равновесия, учебный процесс включает в себя физкультурные минутки и паузы, которые состоят из элементарных физических упражнений, специфических упражнений для глаз и упражнений на дыхание [2]. Все эти упражнения способствуют снятию нагрузки и усталости во время учебного процесса.

Молодые люди в возрасте до 22–25 лет, ввиду гормональных перестроек их организмов особенно подвержены нервным нагрузкам. Для того, чтобы помочь студентам свести эмоциональное напряжение на минимум, в некоторых Высших учебных заведениях вводится «перерыв для эмоциональной разгрузки». Перерыв эмоциональной разгрузки предполагает аутогенную тренировку, позволяющую снять психическую и эмоциональную нагрузку, скопленную в течение учебного дня. В системе данной тренировки основную роль на себя берет дыхательная

гимнастика. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все части легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких [5]. Такая гимнастика стабилизирует сердечно-сосудистую систему и способствует оздоровлению организма.

Образовательное направление несет в себе интеграцию практических навыков и полученных теоретических знаний в области формирования здоровья. Развивая это направление, образовательное учреждение использует физкультурно-оздоровительную деятельность во внеурочное время. Во время неё школьники учатся создавать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом поможет им укрепить и сохранить здоровье. Студентам, в свою очередь, образовательные учреждения предоставляют дополнительные спортивные секции на базе университета, а также проводят различные соревнования и эстафеты.

Таким образом, главной задачей в увеличении двигательной активности подростков и студентов будет являться введение процессов формирования знаний об укреплении здоровья у подростков как основы выработки осознанного желания и потребности в занятиях физической культурой и спортом, а также поддержания здорового образа жизни. Подобные введения помогут школьникам оставаться здоровыми и активными на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 05–06 октября 2023 г.) / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 272 с. EDN QXCJWR

3. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.) / отв. за выпуск А.Г. Кошаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476–478. – EDN LNHLBD.

4. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 г.). – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC.

5. Уманский М.И. Принципы физвоспитания в условиях севера / М.И. Уманский, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая [и др.] // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 марта 2022 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. – EDN IYJSPQ.

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с. EDN QXWHTH