

Гугнина Оксана Александровна

магистрант

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

DOI 10.31483/r-167632

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются система физического воспитания и методы контроля состояния здоровья молодого поколения. Также проанализированы актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества. Определены практические пути решения проблемы снижения уровня физического здоровья и распространенности различных заболеваний в особенности у молодого поколения, так как они могут поставить под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в ближайшем будущем.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровье, тренировочный процесс, качество жизни, работоспособность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, педагогический процесс.*

Президент РФ В.В. Путин в одном из своих выступлений справедливо заметил, что невнимательное отношение к спорту может «пагубно отразиться на здоровье нации». Одной из важнейших и актуальных государственных задач в новейшей истории России выступает забота о генофонде населения нашей страны. Неотъемлемой частью экономической составляющей жизни общества является

физическое и духовное здоровье нации. Несомненно, существенный вклад в решение этой проблемы могут внести физическая культура и спорт. Важнейшей задачей является сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности, повышение качества и увеличение продолжительности жизни.

Оболонкова Ю.Н. утверждает, что адекватный тренировочный процесс значительно повышает уровень физической выносливости, влияя на качество жизни и работоспособность [4].

Исследователи, в том числе Воронов Н.А., утверждают, что начинать заниматься спортом и вести активный образ жизни следует с детства, так как это помогает создавать крепкую основу для развития как физического, так и психологического здоровья, помогая предотвратить множество заболеваний и нарушений в будущем [2].

Актуальной проблемой современности является то, что более половины молодых людей характеризуются слабой физической подготовленностью и низким уровнем показателей функциональных систем организма. Физическая активность способствует не только развитию физических качеств, повышению уровня здоровья и адаптационных резервов занимающихся [5], но и поддержанию умственной работоспособности [6].

В жизни 44% россиян спорт практически или совсем отсутствует, говорится в опросе Всероссийского центра изучения общественного мнения. В ходе опроса 40% признались, что никогда им не занимаются, еще 4% ограничиваются несколькими тренировками в год. Низкий уровень физической активности снижает умственную и физическую работоспособность, уменьшает сопротивляемость болезням и повышает риск стрессовых реакций организма.

Препятствиями для регулярных тренировок многие отмечают нехватку времени, денег, отсутствие соответствующей инфраструктуры (спортивные сооружения, площадки рядом с домом), некоторые не знают, как правильно заниматься, а пользоваться услугами тренеров нет возможности. В связи с этим наблюдается явное снижение уровня физической культуры среди школьников и молодежи.

Также негативно влияет на ситуацию падение авторитета здорового образа жизни, отсутствие компетентного кадрового потенциала в сфере физической культуры. Выпускники факультетов физической культуры не могут найти работу, что является важным фактором при выборе будущей профессии. Особенно остро эта проблема стоит перед специалистами по физической реабилитации, которым сложно найти работу в медицинском учреждении.

Занятия по физическому воспитанию, где преобладают акцент на физическую подготовку и ориентация на выполнение зачётных нормативов, на сегодняшний день не в достаточной степени обеспечивают современные потребности в решении задач физического воспитания (образовательной, воспитательной и оздоровительной) [3]. Педагогический процесс физического воспитания молодёжи должен отвечать современным вызовам общества, включать инновационные эффективные, физиологически обоснованные технологии в процессе физкультурных занятий, а также методы управления ими [1].

В результате проведения теоретического анализа проблем физического воспитания были выявлены следующие проблемы.

1. Кризис мотивации и «цифровой малоподвижности». Традиционные методики перестают работать с поколением «альфа» и молодёжью. Кризис мотивации у поколений Z и «альфа» – это не просто «лень», а глубокий когнитивный и культурный разрыв. Традиционная методика физвоспитания строится на принуждении и иерархии, в то время как цифровое поколение живет в парадигме геймификации и выбора.

2. Дефицит «дофаминового вознаграждения». Молодежь привыкла к моментальной обратной связи (лайки, уведомления, уровни в играх). Если в традиционной базе результаты видны только спустя длительный промежуток времени при условии регулярных занятий. Также оценка результатов может быть субъективной, так как часто формируется посредством «взгляда учителя». Поколение «альфа» хотят видеть прогресс сразу. Им попросту скучно выполнять монотонные упражнения, поэтому мозг может считать такую активность бессмысленной.

3. Кризис авторитета и нормативности. Современные подростки не хотят быть загнанными в рамки нормативов, считая их внешним давлением и ограничением индивидуальности.

Традиционная физкультура отличается от современного фитнеса. Урок, состоящий из бега по кругу, отжимания и приседаний, воспринимается как архаичный ритуал. Тогда как индустрия фитнеса дает визуальный и эмоциональный контент.

В настоящее время существуют значительные различия между материально-технической базой вузов и школ и современных фитнес-клубов. Это создает серьезный барьер на пути формирования здорового образа жизни. Главное противоречие в том, что традиционная база ориентирована на выполнение нормативов, в то время как в современном подходе к физическим занятиям приоритет отдается персонализации и комфорту. Старый инвентарь, технологическая отсталость, отсутствие душевых кабин и комфортных раздевалок, ремонт, который был сделан в 70–80-х годах начинают ассоциироваться с психологическим и эстетическим дискомфортом, а не с успехом и здоровьем. Также большой проблемой является то, что старое оборудование травмоопасно и не учитывает антропоморфические особенности современных детей, тогда как современные тренажеры позволяют подстроить параметры индивидуально с учетом роста и веса человека. В результате такого несоответствия у подростков снижается мотивация и они воспринимают уроки физкультуры как повинность, предпочитая платные абонементы в фитнес-клубы, которые не все родители имеют возможность оплатить, или полную гиподинамию. Также, из-за отсутствия инвентаря преподаватели попросту не могут обучать современным методикам.

Для того, чтобы решить эту проблему необходимо оснастить образовательные учреждения современным оборудованием и развивать цифровой контент и сервисы, направить инвестиции в устройство раздевалок и душевых кабин. Важным фактором также является развитие инфраструктуры путем увеличения количества доступных спортивных объектов, таких как стадионы, спортивные площадки и бассейны, делая их доступными для широкой общественности.

Решение проблемы оперативного мониторинга функционального состояния занимающихся является важнейшим механизмом педагогического контроля при занятиях физическими упражнениями. Данные, полученные в результате мониторинговых исследований уровня физической подготовленности учащихся, в обязательном порядке должны быть реализованы в процессе физического воспитания. При этом можно выделить два основных направления:

- а) коррекция выявляемых при проведении мониторинга отклонений в состоянии развития кондиционных физических качеств;
- б) использование мониторинга в качестве основы для создания системы спортивного отбора.

Большую важность имеет процесс цифровизации занятий и индивидуальный подход. Использование медицинских показателей (ЧСС, вариабельность ритма и др.) в процессе оценки физической подготовленности, создание цифрового паспорта здоровья как инструмента индивидуального планирования активности. Мониторинг должен стать не просто инструментом контроля, а средством оперативной коррекции программ физического воспитания.

Однако, проблема не только в деньгах, но и в жестких СанПиНах и ГОСТах, которые часто запрещают установку современного оборудования в образовательных учреждениях из-за бюрократических сложностей с сертификацией.

Необходимо ясно понимать, что современная молодежь склонна испытывать стрессовые состояния, вызванные загруженностью учебных программ, нарушение режима сна и отдыха, отсутствие устройства быта и досуга, неумение находить полезные занятия и хобби ведут к тому, что большая часть молодежи предпочитает пассивные формы досуга активным. Это становится причиной ухудшения здоровья и появления вредных привычек.

Таким образом, физическая культура участвует в формировании позитивного отношения к жизни, снижению стресса и укреплению психического здоровья. Поэтому, интеграция физической культуры в повседневную жизнь, начиная с детства и продолжая на протяжении всей жизни, является стратегически важным шагом для создания здорового и активного общества.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура как составная часть культуры общества / Н.А. Воронов // Образование и педагогические науки в XXI веке: сборник статей Международной научно-практической конференции. – М.: Советский спорт, 2021. – С. 162–165.
2. Жаброва Т.А. Адаптационные изменения кардиореспираторной системы у студентов под влиянием занятий физической культурой в различных условиях современной окружающей среды / Т.А. Жаброва // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №12. – С. 52–54. EDN XBJSKX
3. Оболонкова Ю.Н. Физическая культура: ключевой компонент крепкого здоровья / Ю.Н. Оболонкова, О.В. Котова // Наука молодых – будущее России: сборник научных статей 8-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых (Курск, 12–13 декабря 2023 г.). – Курск: Университетская книга, 2023. – С. 72–75. EDN UELCKC
4. Oliveira A. Effects of group sports on health-related physical fitness of overweight youth: a systematic review and meta-analysis / A. Oliveira // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2017. – Vol. 27. No. 6. – P. 604–611.
5. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 12–15. EDN WEFSCN