

СТАТЬИ

УДК 37.037.1

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА
ГИПЕРТРОФИРОВАННОЙ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ
СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА****Беляев О.В.***АНПОО «Сургутский институт экономики, управления и права», Сургут,
e-mail: oleg.belyaev.6868@mail.ru*

Статья посвящена исследованию роли и возможностей занятий физической культурой и спортом в социально значимом деле отвлечения современного подростка от мира интернета и компьютерных технологий. Поднимается вопрос о глобальной проблеме зависимости подрастающего поколения от компьютерных технологий, заменяющих стремление к здоровому образу жизни на виртуальные достижения игрового мира. Выдвигается на первый план педагогическая проблема создания системы продуманной организации физического развития подрастающего поколения. Организация занятий спортом у обучающихся рассматривается как одно из ведущих направлений в деятельности педагога физической культуры как в общеобразовательной организации, так и в образовательном учреждении среднего профессионального и высшего образования. Организация физического развития и саморазвития юного гражданина рассматривается в тесной связи с развитием культурного уровня обучающегося, выступает в качестве способа его социальной адаптации, ведущей формы воспитания. В статье представлены основные негативные последствия чрезмерного использования интернета, выделяются причины появления компьютерной зависимости у подрастающего поколения. Выделены основные приемы привлечения внимания подростка к занятиям физической культурой. Делается вывод о том, что спорт представляет собой не только мышечное развитие и успехи тела, но и является одним из важнейших элементов в единой системе жизнедеятельности обучающегося.

Ключевые слова: гаджеты, компьютеризация, оздоровление, подросток, профилактика, спорт, физическая культура**PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS PREVENTION OF HYPERTROPHIED
COMPUTERIZATION OF A MODERN TEENAGER****Belyaev O.V.***Autonomous non-profit professional educational organization Surgut Institute of Economics,
Management and Law, Surgut, e-mail: oleg.belyaev.6868@mail.ru*

The article is devoted to the study of the role and possibilities of physical culture and sports in the socially significant matter of distracting a modern teenager from the world of the Internet and computer technologies. The question is raised about the global problem of the younger generation's dependence on computer technologies, which replace the desire for a healthy lifestyle with virtual achievements of the gaming world. The pedagogical problem of creating a system of thoughtful organization of physical development of the younger generation is highlighted. The organization of sports activities among students is considered as one of the leading directions in the activities of a teacher of physical culture both in a general educational organization and in an educational institution of secondary vocational and higher education. The organization of physical development and self-development of a young citizen is considered as a close connection with the development of the cultural level of the student, acts as a way of his social adaptation, the leading form of education. The article presents the main negative consequences of excessive use of the Internet, highlights the reasons for the emergence of computer addiction in the younger generation. The main methods of attracting the attention of a teenager to physical education are highlighted. It is concluded that sport is not only muscular development and body success, but is also one of the most important elements in the unified system of a student's life.

Keywords: gadgets, computerization, health improvement, teenager, prevention, sports, physical culture

На современном этапе развития общества, когда особую актуальность приобретает проблема зависимости подрастающего поколения от компьютерных технологий, заменяющих здоровый образ жизни виртуальными достижениями игрового мира, на первый план выходит проблема продуманной организации физического развития подрастающего поколения. Организация занятий спортом у обучающихся – это одно из ведущих направлений в деятельности педагога, особенно учителя физической культуры. Планируя и организуя физическое развитие подростка, педагог оказывает положительное влияние на его поведе-

ние через его же, обучающегося, интересы и творчество, развивает культурный уровень юного гражданина, способствует его социальной адаптации, развивает его способности, а значит, воспитывает его. Спортивная деятельность в подростковой среде может осуществляться во внеурочное время, как в период учебного года, так и летом. Для плодотворного развития физических способностей обучающихся создаются разнообразные секции по интересам, спортивные команды на постоянной и временной основе. Сотрудничество со спортивными организациями дополнительного образования также помогает развитию способно-

стей, направленных на достижение высоких результатов в области физической культуры и спорта.

Рассматривая актуальность исследуемой научной проблемы на социально-педагогическом уровне, следует отметить, что она исходит из назревшей социальной проблемы формирования на базе образовательной организации такой личности, которая являлась бы сознательным носителем ценностного отношения не только к своему здоровью, но и здоровью других людей; воспитывающей себя как гражданина, способного принести пользу своему народу в профессиональной деятельности, защитить своё государство, будучи физически развитым и здоровым в интеллектуальном, духовно-нравственном и психологическом аспектах.

В то же время можно отметить, что, хотя в педагогической науке формирование здорового образа жизни подрастающего поколения признавалось важным аспектом образовательной и воспитательной систем, вопросы ценностного отношения будущих педагогов к здоровью зачастую остаются вне поля зрения преподавателей, которые недостаточно подготовлены к ведению такой деятельности [1]. В образовательной среде учебных заведений на практике доминирует развитие непосредственно физических качеств обучающихся, а вопросам формирования ценностного отношения к здоровью, в том числе отрыву обучающихся от мира интернета, уделяется недостаточно внимания.

Цель исследования – выявить уровень влияния компьютерных технологий на подрастающее поколение. Сопоставить положительные и отрицательные стороны воздействия современных технологий на организм обучающегося, предложить способы преодоления интернет-зависимости с помощью занятий физической культурой и спортом.

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели нами использованы такие методы, как теоретические, среди которых следует прежде всего назвать анализ федеральных нормативных документов в сфере физической культуры и спорта; анализ психолого-педагогической и медико-биологической литературы; понятийный и сравнительный анализ; обобщение и систематизация изученных научных фактов; а также эмпирические методы – ретроспективный анализ собственного педагогического опыта работы с обучающимися в сфере физической культуры (32 года); включенное и невклю-

ченное наблюдение; диагностические методы (опрос и анкетирование учащихся и студентов) и, наконец, методы статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

К взаимоотношениям юношества XXI в. с гаджетами нельзя относиться однозначно. Вариантов изучения данной проблемы может быть множество, но мы предлагаем рассмотреть данный феномен в двух аспектах: первый связан с практической пользой компьютеризации мира современного подростка, второй – с исследованием уровня вреда для молодого организма от использования гаджетов, в связи с чем занятия физической культурой должны выдвигаться на первый план в образовательном процессе школы, колледжа и вуза.

Первый вариант рассмотрения влияния современных технологий на молодое поколение предполагает выявление таких положительных моментов, как ускоренное интеллектуальное развитие, быстрый обмен информацией, возможность реализовать себя в виртуальной среде, нахождение любых знаний в шаговой доступности.

В данном списке положительного влияния автор хотел бы выделить один, но ключевой момент: вся вышеуказанная польза нивелируется, если пребывание подростка в мире интернета становится неограниченным. При корректном использовании компьютерных технологий интернет не оказывает негативного влияния на здоровье подростка, однако следует помнить, что большинство из них пренебрегает правилами безопасности. Представим далее последствия неграмотного использования компьютерных технологий.

Во-первых, серьёзную опасность представляет электромагнитное излучение (ЭМИ). Исследование компьютеров, которое проводили сотрудники Центра ЭМ безопасности (г. Москва), выявило превышение биологически опасного уровня ЭМИ в зоне нахождения пользователя, что ведет за собой головные боли, нервозность, усталость, снижение сопротивляемости к инфекциям и т.д.

Во-вторых, неизбежными становятся проблемы со зрением. Про ухудшение зрения при долгом нахождении перед монитором написано немало статей, в процессе работы над которыми было выявлено, что для каждого возраста есть свой ограничитель по времени, и его важно соблюдать во избежание переутомления глаз.

В-третьих, наблюдается ухудшение осанки. Подростки зачастую уходят

в виртуальный мир «с головой», не замечая, что происходит вокруг и как меняется их поза. Патологический процесс развивается стремительно: сперва это небольшая сутулость, поскольку ребёнку становится трудно постоянно держать спину прямой, затем в сидячем положении спина становится круглой, а дальше происходит самое опасное – искривление позвоночного столба.

Наконец, сама компьютерная зависимость – именно из этого пункта вытекают все остальные. Не так давно в ходе исследований было выявлено, что в группу риска чаще всего попадают дети в возрасте с 11 до 18 лет, но на данный момент указанные цифры поменялись в худшую сторону, зависимость наступает еще раньше.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Одними из тех, кто поставил себе цель исследовать интернет-зависимость, были американские ученые-психиатры К. Янг, К. Суррат, Д. Гринфилд и И. Голдберг, на основе полученных результатов создавшие первые монографии по изучаемой проблеме [2].

По данным Всероссийского омнибуса GfK, в 2016 г. аудитория интернет-пользователей в России в возрасте от 16 лет и старше составляла около 84 млн чел., или 70,4% от общего числа жителей этой возрастной категории. К тому же на одну страдающую зависимостью девочку приходится около десяти мальчиков. Названные статистические данные обуславливаются тем, что одной из проявлений зависимости являются компьютерные игры, влиянию которых больше подвержены мальчики в переходном возрасте.

Следующий пункт, который нужно выделить – причина появления компьютерной зависимости у подрастающего поколения [3, 4]. Причины каждого подростка индивидуальны, но объединяет их уход в виртуальный мир, который происходит из-за различных причин, таких, как, к примеру, недостаток внимания от близких и родителей. Не зря XXI в. можно назвать веком «вечно бегущих куда-то людей», так же они «бегут» и от того, чтобы уделить своим детям должное внимание – из-за занятости им легче дать телефон, чтобы ребёнок сам себя развлекал. Ранее приведенный тезис можно отнести к определенной возрастной группе (от 2 до 10 лет), но чем старше становится ребёнок, тем более он чувствует себя одиноким от нехватки общения с родными людьми, особенно ярко это выражается в пу-

бертатном возрасте, когда важным является разговор с ним и внимание к его проблемам, оказание помощи и поддержки – если этого не случается, «домом» для подростка становится виртуальный мир. Виртуальный мир подразумевает множество вариантов времяпровождения – это и общение, и игры, и просмотр чего-либо, а также многое другое [5]. И поскольку для подростка несуществующий мир становится «вторым домом», то и проводит он там свое время в излишке. Однако невнимание к своему ребёнку – это лишь одна из причин появления данной проблемы. Бывают ситуации, когда подросток отдаляется даже от самых заботливых родителей по самым разным причинам: плохая компания или плохое общение с людьми и окружающим миром и т.д.

Длительное нахождение за компьютером оказывает вредное влияние на нервную систему и психику. Ярче всего это проявляется у геймеров – любителей компьютерных игр. Увлеченность игрой у них граничит с фанатизмом, и всё, что может как-либо их отвлечь от занятия, вызывает агрессию. Агрессия появляется на фоне того, что реальный мир им неинтересен или доставляет дискомфорт, аддикты стремятся уйти от проблем внешнего мира, и игры являются одним из главных «лекарств». И пусть геймеры чаще всего встречаются среди зависимых – аддиктов, то же поведение наблюдается и у подростков, которые реальным друзьям предпочитают виртуальных.

Насколько длительным был путь привыкания ко «второму миру», настолько долгим будет и путь реабилитации. Проблема кроется не в материальных вещах, а в подсознании, и это всегда требует особого внимания.

Автор настоящего исследования предлагает решить данную проблему путём занятий физической культурой. Почему занятия физической культурой так полезны и почему стоит сконцентрировать на них внимание?

Во-первых, врачами-педиатрами доказана физиологическая польза занятий спортом: укрепление мышц, легких, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, развитие внимания, ловкости, выносливости и быстроты реакций, выработка правильной осанки и многое другое.

Во-вторых, спорт – это также и психологическая помощь в пользу правильного развития: физические занятия дисциплинируют, что способствует выработке характера. Подростки зачастую гиперактивны, и это может приводить к проблемам, к примеру: невнимание на учебных занятиях, неподобающее поведение на людях или с родите-

лями. Спорт же станет тем занятием, на котором обучающийся может сосредоточить своё внимание и достичь высоких результатов, поощряемых в окружающем социуме. В секциях обучающийся получает опыт социализации – общения со сверстниками, в процессе которого он может найти себе товарищей.

Спорт – это не просто упражнения с пользой, это стиль жизни, это привычка, которая вырабатывается с годами. Привлечь к этому «стилю жизни» не так сложно маленьким детям, большую сложность составляет привлечь внимание подростка, у которого уже сформировано какое-то определенное мышление.

Выделим основные приёмы привлечения внимания подростка к занятиям физической культурой. Прежде всего, важен пример родителей. Родители, показывая пример, должны сами начать вести здоровый образ жизни.

Не отпугнуть подростка – не менее важный момент. Нужно хвалить его даже в случае неудачи (преподносить неудачу как временную на пути к спортивным достижениям), стимулировать в нём дух победы.

Следует прислушиваться к подростку, чтобы не упустить тот момент, когда ему окажется тяжело справляться с нагрузками. Такое действительно может случиться, если он тратит много времени на учёбу. Поэтому необходимо грамотно подбирать виды спорта с учётом возможностей, способностей и интересов обучающегося.

Для тренера важнейшим качеством является терпение. «Ломать» себя подростку в более зрелом возрасте труднее, чем ребёнку, но отчаиваться – значит показать обучающемуся, что вы не верите, а этого преподаватель физической культуры не должен допустить ни в коем случае.

Также выделим аспекты, помогающие самому подростку включить спорт в свою жизнь:

1. Юность – это прекрасный период жизни и одновременно сложный, когда подросток начинает «искать себя». Попробуйте найти смысл в занятиях физической культурой.

2. Найдите мотивацию. Это может быть тяга к саморазвитию, стремление укрепить здоровье, подтянуть физическую форму.

3. Если смысл найден и есть мотивация, следующим пунктом станет сохранение этого «рвения». Превратите мотивацию в цель – определенную и точную.

4. Получайте удовольствие. В спорте важно знать свою меру и идти постепенно к поставленным задачам. Резкий рывок мо-

жет не только навредить физиологически, но и отпугнуть от дальнейших физических занятий.

Одной из оптимальных площадок для непрерывного положительного воздействия на организм обучающегося методами и средствами физической культуры является летний лагерь при образовательной организации.

Рост уровня физического развития и повышение уровня здоровья обучающегося пропорционально зависит от рационального распределения элементов эффективной системы внеурочной спортивной подготовки во время летнего лагеря, которую можно детерминировать как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки с учетом закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей, подростков и юношей и особенностей их успешной адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка воспитанников летнего лагеря представляет собой сложный разнообразный по методикам и самим мероприятиям процесс, итогом которого становится совершенствование индивидуальных и командных способностей учащихся, которые проявятся положительной динамикой результативности не только в летнем лагере, но и в течение следующего учебного года. Принципиально система подготовки детей и подростков средствами внеурочной деятельности спортивной направленности является основой лестничной системы физического совершенствования и самосовершенствования воспитанников.

Особенно важным элементом приобщения к здоровому образу жизни и формирования ценностного отношения к своему здоровью у подрастающего поколения в летнем лагере является организованный туристический поход на природу всем составом лагеря (и, по желанию, с участием родителей воспитанников). Здесь проходят спортивные мероприятия, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, обучение выживанию в условиях дикой природы. Дети учатся разжигать костёр, устанавливать палатку, готовить горячие блюда на костре, сервировать стол в походных условиях, включая походную гигиену, что развивает самостоятельность.

Заключение

Таким образом, следует подчеркнуть, что спорт представляет собой не только мышечное развитие и успехи тела, спорт – это один из важнейших элементов в единой системе жизнедеятельности обучающегося. Занятия физической культурой помогут

подростку выйти из виртуального мира, они позволят получать положительные эмоции вне компьютера, и достижения, полученные в результате занятий физической культурой, будут реальны, ощутимы и духом, и телом.

Отсюда возникает инновационная задача образовательной организации – воспитание динамично развивающейся личности, сочетающей в себе интеллект, устойчивую психику, стабильный нравственный фон и физическое здоровье. Сочетание интеллекта и нравственности важно тем, что устойчивые ценности формируются в результате ценностного отношения к собственному здоровью, а это отношение не появится до тех пор, пока обучающийся или студент не выявит проблематичность удовлетворения определённой потребности. Соответственно, чем сложнее удовлетворить какую-либо потребность, тем ценнее она становится для подрастающего поколения, и такой ценностью, прежде всего, должно стать здоровье.

Эмоционально-ценностное отношение способствует формированию психологической готовности обучающегося к здоровьесберегающему типу деятельности, развитию способности к объективному анализу и объективной самооценке повседневного

поведения в виртуальном и реальном социуме [6]. В связи с этим приобретает особое значение роль преподавателя физической культуры как воспитателя нового человека, носителя и транслятора социальных ценностей, поскольку с помощью педагогических средств, доступных в образовательной организации, становится наиболее эффективным стимулирование мотивации у молодого поколения к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Кузнецова Е.Т. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета // Здоровье для всех. 2021. № 1. С. 33–36.
2. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24–29.
3. Лугин Д.В. Использование возможностей танцевального спорта для социальной адаптации и физического восстановления интернет-зависимых юношей и девушек // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–1. С. 111–113.
4. Овчарова Р.В. Субъектность личности и уровень интернет-зависимости подростков // Поволжский педагогический вестник. 2021. Т. 9. № 1 (30). С. 45–52.
5. Макарова И.А., Резников С.А. Организация профилактики интернет-зависимости подростков в современной школе // Вопросы педагогики. 2020. № 6–2. С. 143–146.
6. Панова Е.О., Ушников А.И. Формирование ценностных ориентаций у детей и подростков в физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 59–62.