

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2024.10.41.047

Последствия чрезмерной физической нагрузки и верный подход к физическому воспитанию в подростковом возрасте

Покусаева Наталья Васильевна

Старший преподаватель,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 000548@pnu.edu.ru

Воробьев Никита Борисович

Студент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 2022102279@pnu.edu.ru

Аннотация

В наше время особое влияние должно уделяться спортивному просвещению, так как сейчас дети с раннего возраста уделяют больше внимания различным гаджетам, чем прогулке на свежем воздухе или занятиям спортом. Подростковый период – период, когда человек использует свою энергию в самых разных направлениях и, к сожалению, спорт является не самым популярным из них. В этот период в организме человека происходит множество изменений, и какими они станут, положительными или негативными, зависит от физической активности подростка и его заинтересованности в поддержании здорового образа жизни. Однако и неверно спланированные действия, направленные на укрепление организма, могут также негативно сказаться на нем. В данной статье будет рассматриваться подход к организации физической деятельности подростка и последствия чрезмерной физической активности. Предполагается, что подростки из-за малой информированности о физической культуре для их периода могут получить травмы вследствие чрезмерных физических нагрузок. Это неудивительно, учитывая то, что подростковый период – период социализации человека и формирования личности в целом. Максимально эффективно заниматься спортом можно лишь при сбалансированном подходе к нему. В заключение можно сказать, что, хотя физические нагрузки являются важной частью здорового образа жизни, важно осознавать потенциальную опасность чрезмерных физических нагрузок. Занимаясь умеренными физическими упражнениями и прислушиваясь к своему организму, мы можем снизить риск травм и других негативных последствий для нашего здоровья.

Для цитирования в научных исследованиях

Покусаева Н.В., Воробьев Н.Б. Последствия чрезмерной физической нагрузки и верный подход к физическому воспитанию себя в подростковый период // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А. С. 518-523. DOI: 10.34670/AR.2024.10.41.047

Ключевые слова

Спорт, здоровье, подросток, психологическое здоровье, физическое здоровье.

Введение

Целью исследования является нахождение оптимального подхода к физическим мероприятиям дабы избежать возможных травм, которые могут возникнуть вследствие чрезмерных физических нагрузок на подростковый организм, а также информирование подростков о верном подходе к их физическому воспитанию.

Гипотеза: предполагается, что подростки из-за малой информированности о физической культуре для их периода могут получить травмы вследствие чрезмерных физических нагрузок. Это неудивительно учитывая то, что подростковый период – период социализации человека и формирования личности в целом. Максимально эффективно заниматься спортом можно лишь при сбалансированном подходе к нему.

Для достижения этих целей были поставлены задачи:

- Провести опрос среди студентов на наличие признаков чрезмерной физической нагрузки
- Изучить методологию физического развития и формы здорового образа жизни среди подростков
- Изучить причины и следствие чрезмерной физической нагрузки

Основная часть

Легко предположить, что большая физическая активность укрепит организм и в целом окажет только положительное влияние, но на самом деле чрезмерные физические нагрузки в подростковом возрасте могут привести и к негативным последствиям. В этом мы убедились после проведения опроса среди 97 студентов.

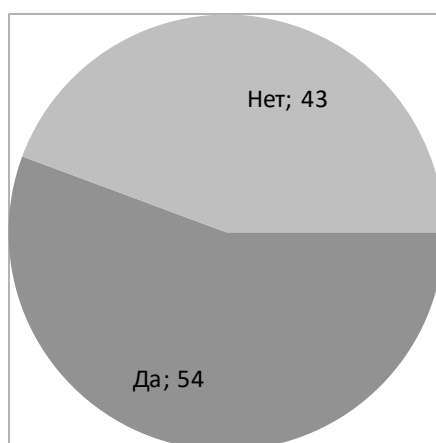


Рисунок 1 - Ответы на вопрос «Вы занимаетесь физической активностью?»

Как мы видим из опроса, более 50% опрошенных студентов занимаются физической активностью, однако вместе с этим все еще немало людей отдают приоритет другим сферам жизни.

54 студентам, ответившим «Да» на первый вопрос, был задан второй вопрос, которым мы

хотели узнать, травмировались ли студенты во время физической активности каким-либо образом.

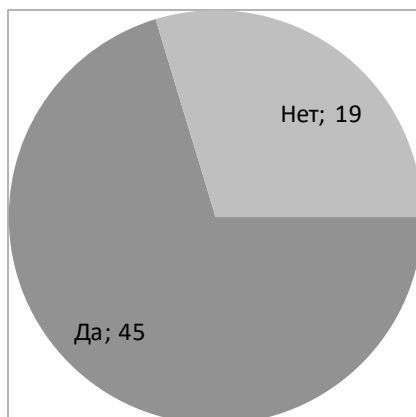


Рисунок 2 - Ответы на вопрос «Травмировались ли вы, занимаясь физической активностью?»

По результатам второго вопроса можно судить, что большинство опрошенных студентов, занимающихся спортом, так или иначе травмировались во время чрезмерных физических нагрузок. Прежде чем мы перейдем к последнему вопросу, заданному студентам, хотелось бы рассказать о известных последствиях чрезмерной физической активности:

Риск травм от чрезмерной активности. Подростки особенно уязвимы к травмам от чрезмерных физических нагрузок, поскольку их организм все еще растет и развивается. Распространенные травмы от несбалансированных физических нагрузок у подростков включают в себя стрессовые переломы, тендинит и растяжения мышц.

Негативное влияние на успеваемость и социальное развитие. Когда люди слишком много внимания уделяют физическим упражнениям, они могут пренебрегать учебой или социальными отношениями, что приводит к чувству изоляции и низкой самооценке.

Негативное воздействие на сердце. Интенсивная и длительная физическая активность может вызвать нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивая риск возникновения проблем с сердцем, таких как аритмии и сердечные приступы [Пронин, 2019].

И после того, как мы рассмотрели самые распространенные последствия несбалансированных физических нагрузок, мы можем посмотреть ответы на последний вопрос.

На последний вопрос отвечали оставшиеся после предыдущих двух 45 студентов, испытывавшие на себе негативные последствия небалансированного подхода к физическому воспитанию себя.

На диаграмме мы можем видеть, что большинство в период чрезмерных физических нагрузок испытывали травмы во время занятий, что может также сказаться на их успеваемости, что и случилось с 17 опрошенными. А вследствие этого может быть нарушен режим дня, что испытывали на себе 15 опрошенных. Также, как мы видим, чрезмерные физические нагрузки негативно повлияли на сердце 7 человек, а также проблемы с пищеварением после физических нагрузок были у 11 человек. Еще 3 человек заявило, что их чрезмерное увлечение физическими активностями негативно повлияло на их социальное развитие.

И после выше сказанного появляется один вопрос: что именно нужно делать для сбалансированного развития молодого организма?

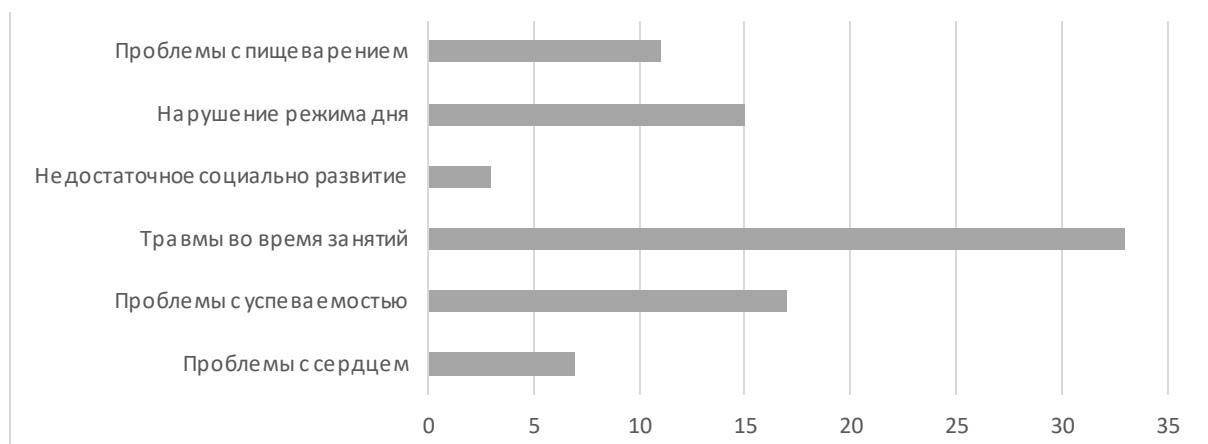


Рисунок 3 - Ответы на вопрос «Испытывали ли вы в период интенсивных тренировок», количество студентов в %

Нужно обращать внимание, насколько чаще вы занимаетесь определенными физическими нагрузками каждый день [Дисько, Якуш, 2018]. Если постепенно наращивать темп и длительность тренировок все будет хорошо и организм будет развиваться сбалансировано. Вы должны повышать интенсивность и длительность тренировок каждую неделю не более чем на 10%.

Не следует забывать и о мерах предосторожности. В зависимости от погодных условий необходимо формировать план занятий, предпочтительными следует считать занятия утром, не в жаркую погоду, дабы избежать риска дегидратации и сильной нагрузки на сердце [Иссурин, Лях, 2020]. Педагоги и родители могут выступать за сбалансированный подход, поощряя подростков участвовать в различных видах физической активности, вместо того чтобы сосредотачиваться исключительно на одном виде спорта или физических упражнениях.

Следует также уделить время на формирование здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек поможет не только укрепить здоровье и обрести свободное время. В питании нужно следить за сбалансированностью рациона в белках, клетчатке, углеводах и витаминах, контролировать калорийность пищи и сверять ее с возрастом, видом спорта и другими параметрами [Дисько, Якуш, 2018]. Не следует принимать пищу за 3 часа до тренировки, а сама пища должна быть легкоусвояемой организмом.

Заключение

В заключение можно сказать, что, хотя физические нагрузки являются важной частью здорового образа жизни, важно осознавать потенциальную опасность чрезмерных физических нагрузок. Занимаясь умеренными физическими упражнениями и прислушиваясь к своему организму, мы можем снизить риск травм и других негативных последствий для нашего здоровья.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Ботагариев Т.А., Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. 2019. 128 с.

3. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
4. Диско Е.Н., Якуш Е.М. Основы теории и методики спортивной тренировки. 2018. 250 с.
5. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. 2020. 176 с.
6. Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Выпуск VII. 2019. 176 с.
7. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
8. Пронин М.В. Физическая культура. Комплекс методических указаний и самостоятельных работ. 2019. 63 с.
9. Смирнова Г.А., Щадилова И.С. Средства и методы физической рекреации студентов. 2020. 37 с.
10. Хабарова О.Л. Физическое воспитание в вузе. 2019. 102 с.

The consequences of excessive physical activity and the right approach to physical education in adolescence

Natal'ya V. Pokusaeva

Senior Lecturer,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 000548@pnu.edu.ru

Nikita B. Vorob'ev

Student,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 2022102279@pnu.edu.ru

Abstract

Nowadays, special influence should be given to sports education, since now children from an early age pay more attention to various gadgets than to walking in the fresh air or playing sports. Adolescence is a period when a person uses his energy in a variety of directions and, unfortunately, sport is not the most popular of them. During this period, many changes occur in the human body, and whether they become positive or negative depends on the physical activity of the teenager and his interest in maintaining a healthy lifestyle. However, incorrectly planned actions aimed at strengthening the body can also negatively affect it. This article will discuss the approach to organizing the physical activity of a teenager and the consequences of excessive physical activity. It is assumed that adolescents, due to low awareness of physical education for their period, can be injured due to excessive physical exertion. This is not surprising considering that adolescence is a period of human socialization and the formation of personality as a whole. You can play sports as effectively as possible only with a balanced approach to it. In conclusion, while exercise is an important part of a healthy lifestyle, it is important to be aware of the potential dangers of excessive exercise. By engaging in moderate exercise and listening to our bodies, we can reduce the risk of injury and other negative effects on our health.

For citation

Pokusaeva N.V., Vorob'ev N.B. (2023) Posledstviya chrezmernoj fizicheskoi nagruzki i vernyi podkhod k fizicheskomu vospitaniyu sebya v podrostkovi period [The consequences of excessive physical activity and the right approach to physical education in adolescence]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (12A), pp. 518-523. DOI: 10.34670/AR.2024.10.41.047

Keywords

Sports, health, teenager, psychological health, physical health.

References

1. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
2. Botagariev T.A., Tissen P.P. (2019) *Teoriya i metodika obucheniya fizicheskoi kul'ture* [Theory and methods of teaching physical culture].
3. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studentcheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
4. Dis'ko E.N., Yakush E.M. (2018) *Osnovy teorii i metodiki sportivnoi trenirovki* [Fundamentals of the theory and methodology of sports training].
5. Issurin V.B., Lyakh V.I. (2020) *Nauchnye i metodicheskie osnovy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov* [Scientific and methodological foundations for training qualified athletes].
6. Khabarova O.L. (2019) *Fizicheskoe vospitanie v vuze* [Physical education at the university].
7. Kuchma V.R., Skoblina N.A., Milushkina O.Yu. (2019) *Fizicheskoe razvitie detei i podrostkov Rossiiskoi Federatsii. Vypusk VII* [Physical development of children and adolescents of the Russian Federation. Issue VII].
8. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika.* [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
9. Pronin M.V. (2019) *Fizicheskaya kul'tura. Kompleks metodicheskikh ukazanii i samostoyatel'nykh rabot* [Physical Culture. A set of methodological instructions and independent work].
10. Smirnova G.A., Shchadilova I.S. (2020) *Sredstva i metody fizicheskoi rekreatsii studentov* [Means and methods of physical recreation for students].