

*Консультация для родителей
Консультанта «Родительский университет 24/7»
инструктора по физической культуре
Богатырева А.В.*



Физкультура и спорт для подростков: риски и возможности

Постановка вопроса

Подростковый возраст обычно определяется как этап развития человека между детством и взрослостью. Ранее продолжительность данного этапа оценивали всего в 3-4 года (период с 13-14 до 17 лет), сегодня (в том числе, в связи с более ранним взрослением детей) подростковым называют период с 10-12 до 17-18 лет. Период этот очень сложный. Происходят значительные психофизиологические изменения, формируется личность. Для того, чтобы эта личность была здоровой, подросток должен максимально самореализовываться, занимаясь разнообразными видами деятельности. Обязательно в их числе должна присутствовать физическая культура. Но нужен ли подростку спорт? Вопрос является довольно спорным, и в данной статье мы постараемся раскрыть некоторые аспекты.

Физическая культура и Спорт

Понятия «физическая культура» и «спорт» имеют важное отличие, которое особенно значимо в рамках организации качественного физического развития подростков. Приведем наиболее точные, с нашей точки зрения, определения.

Физическая культура — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В широком смысле это именно часть культуры, совокупность знаний и ценностей, которые общество создает и применяет с целью развития способностей человека (физических и интеллектуальных) путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В узком смысле (и общепринятом сегодня) физическая культура — это система мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья и развитие физических способностей

Для нашей страны характерно словосочетание «физкультура и спорт», которое отделяет спорт от физкультуры, перенося его исключительно в область соревнований. Например, шахматы — это не физкультура, но спорт. Данная трактовка, по нашему мнению, также подчёркивает деинтеллектуализацию современной физической культуры.

Спорт — это часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. С нашей точки зрения, современным обществом спорт сегодня преимущественно воспринимается в узком смысле, спорт — это физическая культура «высоких достижений», цель здесь — не поддержание физического здоровья, а получение результатов — наград на соревнованиях достаточно высокого уровня, повышение спортивного разряда и т. п. Это точка зрения, присущая западной культуре, в последние десятилетия распространившаяся и в России. Данная статья направлена на коррекцию негативных тенденций, сформированных нашим обществом, потому как основные для статьи мы будем рассматривать именно узкие определения физкультуры и спорта, т. е. физкультура и спорт как их понимает наше общество.

Итак, вполне естественно, что большую пользу для организма несёт физическая культура. Организм человека в подростковый период интенсивно развивается, и ему требуются физические нагрузки, однако, не предельные (что характерно для спорта), а относительно умеренные. Объёмы нагрузок для каждого подростка следует оценивать индивидуально, с учётом психофизической специфики. Не стоит рассматривать посещение секции как занятия подростка спортом: по мнению специалистов, посещение секций 2-3 раза в неделю (особенно по аэробным направлениям: плавание, бег, ходьба и т. п.) — это скорее необходимая для подростка физическая деятельность, а не спорт. Ожирение подростков сегодня часто связано с тем, что ребёнок, у которого что-то не получается на уроках физкультуры, отвергает физическую культуру вообще, начинает испытывать страх при выполнении любых физических упражнений, переходит к гиподинамии. Такая ситуация очень опасна, и родители должны регулярно контролировать качественные и количественные показатели физических нагрузок и уровень физических возможностей подростка. Стоит подчеркнуть нежелательность множественных анаэробных нагрузок в подростковом возрасте, а также резкое вовлечение подростка, прежде не испытывавшего больших физических нагрузок, в спортивную деятельность (даже при наличии потенциала).

Подростки нередко осознанно нарушают запреты, негативно относятся к требованиям, предъявляемым взрослыми, в том числе, и обращенным на поддержание здоровья подростков. В частности, подростки нарушают рекомендации врача (особенно связанные со спецификой питания), вообще не обращаются к врачу, скрывают наличие заболеваний, имеют

недостаточный сон (в том числе, в связи с их предпочтением ночному сну игры и общение в системе Интернет). Интенсивные занятия физической культурой и спортом в форме посещения тренировок спортивных секций и кружков, участием в соревнованиях требуют от юного спортсмена повышения ответственности по отношению к собственному здоровью. Такой подросток понимает, что без соблюдения режима труда и отдыха он не сможет достичь результатов, и развивает самодисциплину, одновременно пропагандируя её среди сверстников.

Интересно заметить, что согласно статистике, не более 10% подростков занимаются именно спортом в том смысле, который принят для данной статьи. Порой ребёнок участвует в соревнованиях, но это не становится для него основным стимулом. В качестве же стимула посещения спортивного кружка или секции предстают общение со сверстниками и тренером, физическая разрядка, поддержание физической формы и т. п.

Спорт для трудных подростков

Хотелось бы обратить внимание на такой аспект, как спорт и физкультура в работе с трудными подростками. Занятий в рамках исключительно физической культуры таким подросткам бывает недостаточно. Часто именно спорт — очень хороший, а порой и единственно возможный способ педагогической работы с трудными подростками. Ведь спорт требует от человека отдачи всех сил. Это превосходный способ снижения уровня агрессивности трудных подростков: в ходе занятий, соревнований скрытая агрессивность проявляется, и выходит наружу. Подросток (если он желает побеждать) должен контролировать собственную агрессию, развивая волю и обращая внимание на моральную сторону спортивных занятий [

Очень высок в этом случае уровень ответственности тренера. Особенно велики риски занятий спортом трудных подростков в силовых видах. Наиболее опасными нам представляются риски двух типов:

1. Переоценка подростком собственных физических возможностей, нежелание и неумение снизить нагрузку. Результат — перегрузки организма (в том числе, систематические), крайне негативно влияющие на физическое развитие растущего организма. Тренер должен строго контролировать уровень нагрузок на индивидуальном уровне, рассказать об опасности самостоятельных тренировок с большими нагрузками.

2. Морально-этические риски. «Трудные подростки» в командных видах спорта (футбол, баскетбол, хоккей и т. п.) часто становятся лидерами в команде. Однако при наличии другого лидера «трудный подросток» будет «биться за лидерство» силовыми методами, что негативно повлияет как на климат в команде, так и на здоровье обоих подростков. В индивидуальных видах спорта, таких, как различные виды борьбы и т. п., трудный подросток, добившись определенных успехов, часто начинает чувствовать себя «всесильным» и принижать других подростков, не занимающихся спортом

либо имеющих более скромные результаты. Стоит заметить, что силовое воздействие на более слабых спортсменов оказывают не только юноши, но и девушки-подростки. Тренер в этом случае должен своевременно заметить подобные явления, и пояснить юному спортсмену, что наличие физической силы в современном мире — далеко не определяющий фактор; следует рассказать о силе воли как более значимом моменте.

Трудные подростки часто становятся, как отмечалось выше, лидерами в командах, демонстрируют высокие показатели в индивидуальных видах спорта. Спорт для них — это важный, а часто — и единственный способ самореализации. Потому особенно значимыми для них являются похвала тренера, грамоты и медали, полученные по результатам соревнований.

Таким образом, как спорт, так и физкультура могут применяться для развития детей в подростковом возрасте. Физкультура в этом случае направлена на гармонизацию развития ребёнка, а спорт — это средство для самореализации подростка. Очень велика при работе с подростками ответственность тренера: он должен формировать физические нагрузки с учётом индивидуальной специфики, блокировать негативные моменты в отношениях, приучать подростка к контролю за собственным состоянием (как физическим, так и психическим). Для трудных подростков физкультура становится способом организации досуга, а спорт — значимым средством самореализации. Поэтому привлечение их к занятиям физической культурой, с нашей точки зрения — это путь к гармонизации российского общества в целом.

Физическая культура в подростковом возрасте играет огромную роль, потому что организм в возрасте 10-17 лет еще пластичен, и многие заболевания можно излечить без следа. Это касается таких состояний как остеохондроз, сколиоз, кифоз. Часто в подростковом возрасте в результате быстрого и неравномерного роста появляется неуклюжесть, нескладность, нарушения координации, осанки. Регулярные занятия помогают подростку сформировать хорошую осанку, гармоничную фигуру, избавиться от таких проблем, как лишний вес или сутулость. Физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную и гормональную системы организма.

В то же время тренировки для подростков сильно отличаются от взрослых тренировок. Организм ребенка 12-17 лет стремительно растёт, гормональный фон стремительно меняется, многие органы не успевают подстраиваться к возрастающим нагрузкам, поэтому тело подростков отличается особой хрупкостью. В этом возрасте частыми становятся травмы, могут появиться хронические заболевания, которые ранее не проявляли себя. В связи с этими особенностями занятия должны носить щадящий характер и иметь своей целью не спортивные достижения и рекорды, а оздоровление организма.

Немалую роль в занятиях физической культурой имеет психологический аспект тренировок. Занятия физкультурой должны укреплять самооценку, повышать настроение, уверенность в себе. Задача тренера при работе с подростком состоит в убеждении о необходимости ведения здорового образа жизни, объяснении процессов, происходящих в организме при неправильном питании, употреблении алкоголя и курении.

Правила при занятиях физкультурой с подростками:

- В возрасте до 16 лет нельзя выполнять упражнения с дополнительным весом, т.к. это многократно увеличивает нагрузку на кости, мышцы, связки и суставы.
- Подросткам не рекомендуется выполнять упражнения на скручивание и сжимание позвоночника, различные виды жимов, потому что некрепкий позвоночный столб легко может деформироваться.
- Нагрузки должны возрастать постепенно и только под контролем опытного тренера
Огромное значение имеет качество выполнения упражнений, т.к. слишком быстрый темп, неправильная поза во время упражнения или слишком большая амплитуда движений могут привести к сильной травме. Должное внимание должно уделяться процессу дыхания во время тренировок, т.к. у подростков очень чувствительная сердечно-сосудистая система, и при неправильном дыхании возможны резкие скачки артериального давления. Занятие физической культурой у подростков должно состоять из разминки, основной части и заминки, причем разминке уделяется особое внимание. В подростковом возрасте аэробные упражнения должны преобладать над анаэробными. Аэробные нагрузки сокращают риск заболевания сахарным диабетом, заболеваниями сердца и сосудов, вегетососудистой дистонией, атеросклерозом.

Хорошо подходят различные подвижные игры, командные эстафеты, которые повышают настроение, помогают подросткам сплотиться, найти друзей.

Кроме занятий физической культурой подростки должны придерживаться правильного питания, т.к. растущему организму особенно необходимо большое количество белка, витаминов и минеральных веществ. Также важен достаточный питьевой режим, включающий употребление 1.5-2 литров чистой воды ежедневно.

Несмотря на всю пользу занятий физической культурой, они не должны приводить к истощению сил. Оптимальная продолжительность тренировки составляет 30-60 минут, интенсивность занятия должна быть подобрана так, чтобы у подростка не возникало чувство сильной усталости. Оптимально, если подросток будет заниматься 4-5 раз в неделю, из них 2-3 раза с тренером, и 2-3 раза самостоятельно по утвержденному наставником плану. Занятия физкультурой обязательно необходимо сочетать с прогулками на свежем воздухе. Родители и тренер должны объяснить необходимость ведения активного образа жизни, в котором должны оптимально сочетаться отдых и нагрузки. Подросток должен спать не менее 8-9 часов в сутки, полноценно и дробно питаться 5-6 раз в день.

Прежде чем начать тренироваться, подростку необходимо посетить врача-терапевта и получить его разрешение. К сожалению, многие хронические заболевания могут не проявлять себя в раннем возрасте, но их наличие необходимо учитывать при разработке программы тренировок.