**Хулапова Ольга Сергеевна**

**Учитель физической культуры**

**МБУ «Школа №1» г.о. Тольятти**

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация:** в статье рассматривается комплексный анализ проблем, связанных с развитием выносливости у современных подростков в контексте уроков физической культуры.

**Ключевые слова:** современный подросток, урок физической культуры, современные технологии, современные тенденции развития, проблемы развития, выносливость.

В последние десятилетия можно наблюдать резкое изменение образа жизни подростков, что в свою очередь создало ряд значительных проблем, касающихся их физического и психического здоровья. Развитие выносливости у детей и подростков становится особенно актуальным в свете современных условий жизни, которые включают в себя технологии, менее активные формы досуга, а также изменения в образовательной среде.

Выносливость, как физическое качество, представляет собой способность организма выполнять продолжительную физическую работу без значительного утомления. Для подростков этот аспект является особенно важным, так как в этот период жизни происходит активное развитие физических, психических и социальных качеств. Устойчивый уровень выносливости способствует не только улучшению общего физического состояния, но и укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению учебных показателей. Однако, несмотря на все преимущества, развитие выносливости у современных подростков сталкивается с множеством преград.

Во-первых, следует учитывать, что в условиях стремительного технологического прогресса многие подростки уделяют гораздо больше времени гаджетам и интернету, нежели физической активности. Это приводит к ухудшению физической формы, снижению уровня здоровья и увеличению рисков возникновения различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые патологии и заболевания опорно-двигательной системы. Исследования показывают, что молодежь, проводящая большинство своего времени в сидячем положении, значительно отстает в развитии выносливости от своих сверстников, занимающихся спортом или проявляющих физическую активность.

Во-вторых, значительное влияние на выносливость подростков оказывают и образовательные условия. Непродуманные учебные нагрузки, неподходящий режим дня, отсутствие адекватного времени для отдыха и занятий спортом формируют негативный фон, который затрудняет процесс физического развития. Современные образовательные учреждения часто не располагают достаточным количеством ресурсов и возможностей для активного физического воспитания, что в свою очередь сказывается на подготовке учащихся к будущим вызовам жизни.

Таким образом, актуальность темы «Развитие выносливости у современных подростков на уроках физической культуры» заключается в необходимости поиска и внедрения эффективных методик обучения, которые помогут преодолеть вышеуказанные проблемы. Дополнительно важно понять, как важно сочетать учебную и физическую активность, чтобы подростки не только достигали высоких учебных результатов, но и развивали свою силу, выносливость и здоровье, необходимые для полноценной жизни в современном мире.

Учитывая все вышеизложенное, развитие выносливости у подростков является не просто задачей физической культуры, но комплексной проблемой, требующей внимательного подхода со стороны родителей, педагогов и общества в целом.

Целью данной статьи является комплексный анализ проблем, связанных с развитием выносливости у современных подростков в контексте уроков физической культуры. Мы стремимся выявить основные факторы, которые негативно влияют на физическую активность и выносливость подростков, а также предложить эффективные пути их преодоления.

Важно отметить, что исследование стремится не только подчеркнуть негативные факторы, влияющие на физическую активность, но и выявить позитивные тенденции, примеры успешного педагогического опыта, которые способствуют развитию выносливости у подростков.

Таким образом, достижение поставленной цели и выполнение задач исследования позволит создать основательный и обоснованный материал, который послужит основой для дальнейших научных исследований и практических рекомендаций, направленных на улучшение физической культуры и здоровья подростков в современных условиях.

Выносливость делится на два основных вида: общей и специальной. Общая выносливость связана с возможностью организма выполнять длительную физическую работу при любых условиях. Она развивает сердечно-сосудистую систему, увеличивает кислородную ёмкость крови и способствует более эффективному обмену веществ в организме. Специальная выносливость, в свою очередь, определяется способностью выполнять работу в рамках определенной физической активности, например, в легкой атлетике, велоспорте или плавании. Эта форма выносливости важна для атлетов, поскольку она позволяет улучшать результаты в конкретном виде спорта.

У подростков выносливость имеет свои особенности, которые обусловлены физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в этом возрасте. В период полового созревания отмечается активный рост мышечной массы и увеличение объема легких, что в свою очередь способствует улучшению показателей выносливости. Подростки, как правило, имеют достаточно высокий уровень общего здоровья, однако, из-за низкой физической активности и неправильного образа жизни, данный потенциал может оставаться нераскрытым.

Кроме того, важно учитывать, что психологические аспекты также играют значительную роль в развитии выносливости. Подростковый возраст характеризуется высокой восприимчивостью к внешним воздействиям, поэтому формирование интереса к физической активности и спорту может сильно зависеть от социальной среды, в которой растет подросток. Поддержка со стороны родителей, учителей и сверстников может стать важным мотиватором для активного участия в физических упражнениях.

Стоит отметить, что выносливость не только влияет на физическую подготовку подростка, но и имеет большое значение для общего психологического состояния. Регулярные занятия спортом и физической активностью способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Предоставляя подросткам возможность развивать свою выносливость на уроках физической культуры и других активностях, мы способствуем формированию у них здоровых привычек и жизненной стойкости.

С учетом всего вышесказанного, становится очевидным, что выносливость является неотъемлемой частью физического состояния подростков, которая способствует их всестороннему развитию. Она становится ключевым элементом не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, влияя на учебные успехи, здоровье и общее качество жизни учащихся. Поэтому важно уделить внимание формированию основы для ее развития уже в школе, обеспечивая подростков необходимыми знаниями и практикой.

Выносливость играет жизненно важную роль в развитии подростков, затрагивая многие аспекты их физического, умственного и социального благополучия. В подростковом возрасте, когда происходит активное формирование личности, организму необходимы определенные физические качества для успешной адаптации к меняющимся условиям, и выносливость является одним из таких качеств.

Однако выносливость не ограничивается лишь физическим здоровьем. Умственное развитие также тесно связано с развитием этого качества. Занятия спортом и физической активностью способствуют улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и способность к обучению. Исследования показывают, что подростки, занимающиеся физической активностью, демонстрируют более высокие академические успехи, так как физическая нагрузка активирует процессы, связанные с обучением и памятью, а также способствует улучшению эмоционального состояния, что может снизить уровень стресса во время учебы.

Социальная адаптация является еще одним важным аспектом, в который проникает значение выносливости. Участие в спортивных мероприятиях и командных играх помогает подросткам развивать социальные навыки, такие как взаимодействие, сотрудничество и умение работать в команде. Это способствует формированию чувства ответственности, уверенности в себе, а также умению справляться с трудностями и преодолевать преграды. Подростки, активно занимающиеся спортом, имеют больше шансов на налаживание социальных связей и дружеских отношений, что в свою очередь положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

Кроме того, выносливость развивает у подростков качественные навыки, такие как усидчивость, целеустремленность и самодисциплина. Эти качества незаменимы не только в спорте, но и в других сферах жизни, включая учебу и будущую профессиональную деятельность. Умение достигать поставленных целей, работать над собой и преодолевать трудности в физической активности формирует базу для успешной реализации в любых начинаниях.

Таким образом, значимость выносливости для подростков трудно переоценить. Она является неотъемлемым элементом их физического, умственного и социального развития, который помогает им сформировать здоровую, гармоничную личность, способную конструктивно взаимодействовать с окружающим миром. Поэтому поддержка и развитие выносливости у подростков должны стать приоритетной задачей как родителей, так и образовательных учреждений.

Образ жизни современных подростков также вносит значительный вклад в их физическую подготовку. Современный стиль жизни, как правило, менее активен по сравнению с прошлыми поколениями. Подростки часто подвергаются влиянию тенденций, таких как использование общественного транспорта и киберспорт, которые требуют меньше физического усилия. Это сокращение движения, в свою очередь, отрицательно сказывается на общей физической форме и выносливости молодежи. По данным статистики, уровень физической активности среди подростков уменьшается, что связано с увеличением времени, проведенного в сидячем положении, и недостатком организованных спортивных мероприятий.

Кроме того, учебная нагрузка также оказывает значительное влияние на уровень выносливости подростков. Современные образовательные учреждения часто ставят перед студентами высокие требования, что приводит к недостатку времени на занятия физической культурой. Сложные программы, необходимость подготовки к экзаменам и высокая конкуренция создают стрессовую среду, в которой подростки ограничивают физическую активность, чтобы уделить больше внимания учебе. Этот дисбаланс может придавать учащимся чувство усталости и повышает вероятность развития таких проблем, как хронический стресс и ухудшение здоровья.

Важно отметить, что существует необходимость в комплексном подходе к образованию и воспитанию подростков, который включал бы не только учебную нагрузку, но и физическую активность. Предоставление подросткам возможности заниматься спортом и активно участвовать в физической культуре в школе поможет улучшить их выносливость и общее состояние здоровья.

В заключение, повседневные технологические влияния, образ жизни и учебная нагрузка представляют собой ключевые факторы, влияющие на развитие выносливости у современных подростков. Комплексное понимание этих факторов и работа над их улучшением могут способствовать формированию активного и здорового поколения. Участие родителей, педагогов и сообществ важно для создания условий, способствующих полноценному физическому и эмоциональному развитию подростков.