

УДК 796

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ
УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Тхазеплов А.М., Хамгоков М.А., Болова Е.Х., Тарчоков Р.М.

*Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова*

***e-mail: txazeplov54@mail.ru**

В статье рассматриваются теоретико-методические аспекты технологии формирования и сохранения здоровья юных спортсменов на основе индивидуализации тренировочного процесса.

Ключевые слова: *основы индивидуализации, тренировочный процесс, здоровьесформиование, здоровьесбережение, спортивная подготовка, тренировочные нагрузки.*

**TECHNOLOGY OF FORMATION AND PRESERVATION
OF HEALTH OF YOUNG ATHLETES ON THE BASIS
OF TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL PECULIARITIES
IN TRAINING PROCESS**

Thazeplov A.M., Khamgokov M.A., Bolova E.Kh., Tarchokov R.M.

Kabardino-Balkar State University named after H.M. Berbekov

The article considers theoretical and methodical aspects of technology of formation and preservation of health of young athletes on the basis of individualization of training process.

Keywords: *fundamentals of individualization, training process, health reforming, health saving, sports preparation, training loads.*

Введение

В системе спортивной подготовки юных спортсменов основными задачами наравне с формированием и совершенствованием необходимых двигательных качеств считается оздоровление и образование, формирование системы ценностных отношений к своему здоровью и здоровью партнеров и соперников. Эффективное решение этих задач, в конечном счете, обуславливает оптимальное развитие всех систем растущего организма, высокий уровень которого обеспечивает в будущем успешную деятельность (Л.В. Волков, 2002).

Спорт как общественное явление оказывает значительное влияние на формирование современного человека в физическом и духовном плане, его мировоззрения, определяет стремление человека к более совершенному проявлению своих способностей. Он является своего рода ориентиром, моделью, средством достижения совершенства на протяжении достаточно длительного периода жизни человека.

Передовые в методическом отношении программы сбережения здоровья школьников в основном построены на обучении жизненным навыкам. Такого рода программы выступают как образовательная модель обеспечения психосоциального развития детей и профилактики социально обусловленных заболеваний (наркомания, ВИЧ, СПИД и др.).

Как же обстоят дела с культурой формирования здоровья в организации напряженных учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности юных спортсменов в системе спортивных школ? Ведь спортивная тренировка и спортивные соревнования считались и считаются по сей день напряженной деятельностью человеческого организма, связанной с достаточной степенью риска для своего здоровья, особенно в связи с изменившимися положениями в плане профессионализации и коммерциализации спорта высших достижений.

С момента зарождения спорта и до настоящего времени технология спортивной подготовки настолько шагнула вперед и усовершенствовалась, что современные атлеты показывают фантастические спортивные результаты по сравнению с результатами, показанными более двух столетий назад. При этом спорт высших достижений стал, по существу, профессией, высококвалифицированной и высокооплачиваемой человеческой деятельностью (Т.Е. Виленская, 2006) [3].

Методы исследования

Спорту присущи специфические социальные функции, среди которых соревновательно-эталонная является одной из наиболее значимых. Она направлена на выявление, сравнение и оценку человеческих возможностей в процессе состязаний. Реализация функции отражается в динамике соревновательных достижений и предполагает их неуклонный рост. Однако практика современного спорта показывает, что за прогрессом спортивных достижений недостаточно внимания уделяется современным технологиям здоровьесформирования уже в самом начале спортивной карьеры, а в дальнейшем – сохранению здоровья в процессе спортивного совершенствования.

Традиционные методы организации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-игровиков имеют ряд противоречий с современной системой теоретических представлений об ее организации и методов их подготовки, основанных на учете необходимости к дифференцированию и углубленной индивидуализации тренирующих нагрузок на разных этапах многолетней спортивной тренировки [5].

Решение этих проблем становится возможным при условии организации учебно-тренировочного процесса на основе раскрытых эмпирическим путем теорий адаптации, изучения теории функциональных систем, накопленных знаний и достижений в области физиологии спорта, спортивной медицины и других естественных наук (В.К. Бальсевич, 1994) [1].

Исследование проводилось на базе СШОР по футболу г.о. Нальчик с участием юных футболистов 9–10 лет в количестве 38 спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки от 2-х до 3-х лет.

В ходе педагогического исследования предполагалось, что организация мониторинга индивидуально-типологических особенностей, определение физиологической реакции юных спортсменов на внешние воздействия (физическая нагрузка), вариантов биологического развития позволят:

- выявить индивидуальную переносимость организма юных спортсменов тренирующих воздействий;
- определить приспособительные реакции, специфические для каждого варианта развития и морфофункциональной конституции индивида;

- определить элементарную предрасположенность индивида к успешности занятий избранным видом спорта;
- учесть различные стороны подготовленности, присущие индивидуальности юных спортсменов для каждого этапа и временного периода в процессе многолетней подготовки;
- реализовать принципы индивидуального и типологического подхода в определении постоянного баланса объемов, характера и интенсивности нагрузок с особенностями биологических возрастных периодов, и в первую очередь учета их сенситивности для стимуляции развития специфических и моторных способностей [2].

Рациональная система спортивной тренировки, направленная на оптимизацию физического состояния, обеспечит создание педагогических предпосылок для формирования и сохранения здоровья юных спортсменов с учетом всех перечисленных факторов. Подобный подход как теоретико-методическое обоснование стимулирования здоровьесформирования с первых дней занятия спортом в учебно-тренировочном процессе до настоящего времени мало изучен и практически не используется в процессе спортивной подготовки юных спортсменов [3].

Крайне редко в экспериментальных исследованиях в практике физической культуры и спортивной деятельности реально контролируется изменение физического состояния с использованием необходимых критериев. В этом случае возникает вопрос: какая оптимальность двигательной активности или физической нагрузки тренировочного режима может воздействовать положительно на физическое состояние?

Получается неопределенный и научно не обоснованный толчок специалистов к наращиванию спортивной подготовки юных спортсменов. Такой толчок со стороны тренеров нацелен на форсированную специализированную подготовку, так как необходимо определить дальнейшую «спортивную» карьеру данного ребенка, что в конечном итоге отразится на дальнейшем развитии массового детско-юношеского спорта.

Результаты работы и обсуждение

Как показывает педагогическое наблюдение и изучение профессиональной деятельности тренеров-преподавателей, имеются определенные организационные недостатки и методические просчеты в обу-

чении занимающихся. Это связано с тем, что не всегда тренеры конкретизируют цель тренировки, недостаточно времени отводится решению образовательной и оздоровительной задач, не в полной мере добиваются необходимых знаний, особенно когда речь идет об элементарных представлениях специфической направленности физических упражнений. Часто специфические упражнения, применяемые в разминках, не соответствуют основным задачам тренировочного занятия, что приводит организм ребенка в дезорганизованную систему, не способную выполнить предстоящую напряженную двигательную деятельность.

В целях предоставления доказательной базы, обозначенной выше, на первом этапе исследования было проанализировано содержание подготовительной части тренировочного занятия, направленность применяемых упражнений с учетом прогнозируемого риска их негативного влияния на здоровье юных спортсменов, специфика и направленность тренировочных нагрузок.

Кроме того, были установлены уровни физического развития и физической подготовленности исследуемого контингента в соответствии с теорией тестирования в практике спорта.

Наблюдения за организацией подготовительной части разминки показали, что большая часть тренеров придерживается методических рекомендаций для младшего школьного возраста, однако наблюдалось и несоответствие применяемых упражнений основным задачам в структуре тренировочного занятия. В процессе разминки применялось несколько упражнений «прыжки с движениями и поворотами», которые представляли некоторую степень риска для здоровья юных футболистов (рис. 1, 2).

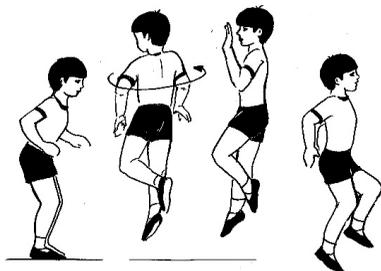


Рис. 1. Прыжки с поворотом на 360°

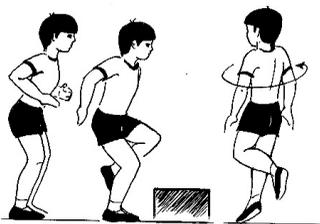


Рис. 2. Прыжки через препятствия с приземлением на одну ногу с поворотом на 180°

Приведенные на рисунках движения представляют собой определенную опасность при отталкиваниях и приземлениях, кроме того, существует степень риска для коленных суставов и тканей стопы, а также гипермобильности в шейном и поясничном отделах позвоночника, так как могут привести к деформации суставов и тканей.

На практике показано, что при приземлении на одну ногу появляется риск создания условий для возникновения деформации таза на стороне приземления. При этом крестец может сместиться вперед и в одноименную сторону, что может вызвать встречное компенсаторное противодвижение на разноименной стороне черепно-шейного перехода.

В процессе скручивания отделов позвоночника в противоположные стороны может произойти формирование сколиотической деформации. Повторное выполнение таких прыжков может вызвать даже боли в стопах и позвоночном столбе занимающихся.

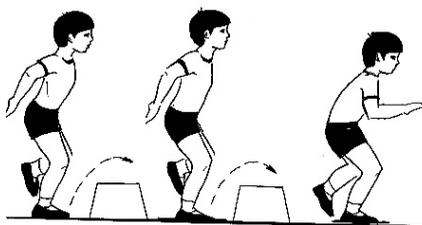


Рис. 3. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15–20 см) на дистанции 8–10 м

Приведенные примеры являются фрагментарной частью нашего исследования. Дальнейшие результаты по установлению уровня физического развития и физической подготовленности отображены в табл. 1–2.

Проведенное педагогическое тестирование по оценке уровня физической подготовленности и функциональной силы отдельных групп мышц юных спортсменов было направлено на:

- установление «слабых звеньев» в физической подготовленности;
- определение эффективности тренировочных занятий с позиции организации оптимальной физической нагрузки в соответствии с возрастными особенностями;
- выявление возможности повышения эффективности спортивной тренировки путем использования дозированных нагрузок различного характера в целях здоровьесбережения.

Анализ параметров физической подготовленности у обследованных групп детей с позиции разработанных нами градаций, представляющих взаимосвязь отдельных показателей физической подготовленности с физическим развитием, показал, что низкий уровень развития отдельных физических качеств обнаружили у юных спортсменов, у которых уровень физического развития имеет незначительные или существенные отклонения от должных норм.

Практически во всех показателях наблюдается соответствие нормативным требованиям (табл. 1). Однако цель исследования и оценки уровня развития физических качеств была в другом – какие слабые стороны подготовленности обнаружатся в развитии качеств в сравнении с нормативными требованиями и должным уровнем их развития для данной возрастной категории. Данный раздел задач исследования нас удовлетворил.

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования юных спортсменов ($X \pm \delta$)

Наименование тестов	Юные спортсмены n=38	Эталонные нормативы
1. Бег 30 м, сек.	5,58±0,21	5,10–5,65
2. Бег на месте 10 сек. (раз)	34,3±2,42	28,0–35,0
3. Челночный бег 3x10 м, сек.	11,24±0,29	11,0–11,6
4. Теппинг-тест, 15 сек. (раз)	47,43±4,13	40,5–36,5

Продолжение таблицы 1

5. Прыжок в длину с места, см	188,54±12,65	175,0–195,0
6. Уровень ПЗМР (реакция, падающая линейка), см	32,7±2,78	30,0–35,0
7. Стойка на одной ноге, сек.	21,64±1,76	20,0–23,0
8. Бросок набивного мяча 1 кг, см	361,3±42,5	350,0–380,0

Немаловажным фактором в развитии физических качеств и физического состояния юных спортсменов и школьников является функциональное состояние и сила отдельных групп мышц.

Отобранные тесты по оценке и состоянию групп мышц позволили нам в ходе проведения исследования установить силу прямых мышц живота, силу косых мышц живота и силу мышц-разгибателей позвоночника.

У юных спортсменов переход из положения «сидя» в положение «лежа» находится на нижней границе нормативных требований (табл. 2).

Таблица 2

Показатели функциональной силы отдельных групп мышц ($X \pm \delta$)

Наименование упражнений	Контингент исследуемых	
	Юные спортсмены n=38	Эталонные нормативы
1. Сила прямых мышц живота (переход из положения сидя в положение лежа), баллы, сек.	3,88±0,92	3,7–4,3
2. Сила косых мышц живота (удержание туловища в положение 45° сидя, сек.	3,76±0,84	3,5–4,0
3. Сила мышц-разгибателей (удержание поднятых рук и ног в стороны в положении лежа на животе), баллы, сек.	3,23±0,56	3,10–3,6

Примечателен тот факт, что сила мышц отдельных групп у спортсменов также оставляет желать лучшего. По пятибалльной шкале максимальных показателей никто из спортсменов не показал.

Следует также отметить, что чем выше сложность удержания позы, тем хуже показатели тестов.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют утверждать, что для формирования и сохранения здоровья юных спортсменов необходимо организовать более обширные поиски в системе тренировки в многолетнем процессе, которые могут способствовать совершенствованию задач спортивной подготовки, вооружить занимающихся спортом детей принципиальными положениями и знаниями элементарных основ биологии, анатомии и физиологии.

Особенность нынешнего периода истории человеческой цивилизации состоит в том, что преодоление его трудностей возможно только на основе коренного преобразования культуры жизнедеятельности человека. Для этого необходимо осознанное изменение его отношения к внешним информационным воздействиям, формирование приемлемого для него индивидуального стиля жизни [6].

Резко снизился объем и интенсивность двигательной активности людей; возросли психологические, информационные перегрузки; усилилось давление антикультурных, противонравственных факторов.

Для реализации перечисленных положений необходимо решение трех основных задач:

- 1) серьезные организационные преобразования в плане учреждений практического здравоохранения, осуществляющих медицинское обеспечение спортивной тренировки;
- 2) повышение уровня медицинских знаний тренеров-преподавателей по оказанию неотложной медицинской помощи;
- 3) увеличение количества тренеров-преподавателей на группы занимающихся.

Подавляющее большинство параметров физической подготовленности у детей и подростков проявляют взаимосвязь с уровнем физического развития. На основании этого разработаны специальные градации критериев физической подготовленности, учитывающие их возраст и особенности физического развития [2].

И, наконец, отдельного рассмотрения заслуживают вопросы, касающиеся медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Заключение

Отечественные программы спортивных школ, регламентирующие содержание учебно-тренировочного процесса, не отвечают основным требованиям, предъявляемым к организации и содержанию оздоровительных форм массовой физической культуры. Применяемый метод построения занятий, их низкая эффективность, отсутствие систематического использования упражнений, направленных на развитие выносливости, функциональной силы основных групп мышц и координационных возможностей, являются причиной недостаточной эффективности и, как следствие, низкого уровня развития всех физических качеств детей младшего школьного возраста.

При современной организации учебно-тренировочного процесса, на наш взгляд, нагрузки различной направленности слабо контролируются. Наиболее действенным способом ее оптимизации является дозированное использование упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Подавляющее большинство используемых упражнений по их содержанию, а также продолжительности и интенсивности выполнения не способны решать поставленные перед ними задачи (повышение общей физической работоспособности, гармоничное развитие мышечного корсета, улучшение координационных возможностей, коррекция имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата и двигательная реабилитация). При этом ряд рекомендуемых и используемых упражнений недостаточно физиологичен.

Библиография

1. Бальсевич В.К. Федеральная программа развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения России. – М.: Комитет РФ по физической культуре, 1994. – С. 41–117.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах (руководство для врачей). – М.: Династия, 2004. – 168 с.

3. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 2006. – 31 с.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

6. Чедов К. Мониторинг физического состояния школьников, занимающихся по инновационной педагогической технологии «спортизированное физическое воспитание» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 48–50.

Bibliography

1. Bal'sevich V.K. The federal program of development of physical culture and healthy lifestyle of the population in Russia. – М.: Committee of the Russian Federation on physical culture, 1994. – P. 41–117.

2. Baranov A.A., Kuchma V.R., Sukhareva L.M. assessment of the health of children and adolescents with preventive medical examinations (manual for physicians). М.: Dynasty, 2004. – 168 p.

3. Vilenskaya T.E. Theory and technology of health saving in the process of physical education of children of primary school age: autoref. ... doctor of pedagogical sciences. – Krasnodar, 2006. – 31 p.

4. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports: a textbook for students of universities of physical culture. – Kiev: Olympic literature, 2002. – 294 p.

5. Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Bauer V.G. Organizational and methodological foundations of sports reserve training. – М.: Sovetsky sport, 2005. – 232 p.

6. Chedov K. Monitoring of the physical condition of schoolchildren engaged in innovative pedagogical technology "sportized physical education" // Physical culture: upbringing, education, training. –2004. – No. 5. – P. 48–50.