

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В. В. Клинов, И. В. Клинова

*Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина, г. Мозырь
klinovs@tut.by*

В статье рассматриваются вопросы здоровья юных спортсменов. Выявлена его роль в эффективной организации спортивной деятельности. Приведены результаты анкетирования, направленные на определение значимости здорового образа жизни для спортсмена.

In article questions of health of young sportsmen are considered. Its role in the effective organization of sports activity is defined. The results of questioning directed on definition of the importance of a healthy way of life for the sportsman are resulted.

К л ю ч е в ы е с л о в а: спорт; здоровье; юные спортсмены.

К e y w o r d s: спорт; здоровье; юные спортсмены.

Введение. Ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи остается актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Являясь одной из сущностных характеристик личности, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. Нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма. Повреждающее действие гипокинезии доказано многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями. В современной жизни человечества трудно найти более распространенную

сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Заклучая в себе гуманистические функции, благородное духовное содержание, современный спорт тем не менее не лишен и ряда негативных тенденций в своем развитии. Когда речь заходит о влиянии на здоровье спорта, направленного на достижение высоких результатов, мнения исследователей далеко не столь однозначны, ибо гиперкинезия при определенных условиях также может оказаться опасной для здоровья, способствуя развитию перенапряжения, переходных и предпатологических состояний [1; 2].

На протяжении многих лет преобладало мнение, что спорт и здоровье — синонимы. Долгое время были непопулярны рассуждения о каких-либо патологических изменениях в состоянии здоровья спортсменов, развивающихся в результате спортивной деятельности. Вместе с тем анализ влияния активных занятий спортом на здоровье показывает, что оздоровительный потенциал спорта не реализуется автоматически. Более того, занятия спортом могут привести к целому ряду негативных явлений: ухудшение состояния здоровья, стрессы, травматизм и инвалидизация, которые давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов.

За последнее время заметно возросло количество случаев серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсменов. По данным ряда авторов, доля людей с различного рода заболеваниями, занимающихся спортом, значительно увеличилась и колеблется от 10 до 40 %, чаще всего в пределах 30 % [2; 3; 4]. Профессионализм и коммерциализация в спорте поставили спортсменов в условия жесткого прессинга подготовки и высоких требований к уровню функциональной подготовленности. Основа современного спорта — систематическое подтверждение должных спортивных результатов и планирование возможностей их улучшения. Однако тренировочные и соревновательные нагрузки часто превышают физические возможности спортсменов, стремящихся к достижению максимальных спортивных, социальных и материальных результатов. Достичь высоких результатов, освоив огромные объемы работы, без издержек для здоровья невозможно. Усталость и перенапряжение, накапливающиеся по мере увеличения спортивного стажа и роста квалификации, приводят к тому, что высококвалифицированные спортсмены рассматриваются сегодня как группа риска. Здоровье имеет для спорта особое значение, ибо оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки, а тем самым на спортивную

работоспособность и результаты. Оно формирует структуру и функции организма спортсмена. В ходе длительной физической деятельности возникает очень тесная связь между уровнем функциональной подготовленности к достижению высших результатов в конкретном виде спорта и здоровьем [2; 3].

Вопросам влияния различных факторов на здоровье спортсменов посвящены многочисленные исследования последних лет (В.А. Геселевич, 2004; Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова, 2004; А. Г. Дембо, 1988; Ф. А. Иорданская, 2006 и др.). Теоретический анализ данных работ свидетельствует о том, что один из основополагающих факторов — нарушение требований здорового образа жизни (ЗОЖ). Всестороннее физическое развитие и достижение высокого спортивного мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Особое значение в поддержании высокой функциональной работоспособности на протяжении многих лет тренировки без нарушений состояния здоровья имеет здоровый образ жизни спортсмена. Высокие спортивные результаты требуют постоянного и обязательного соблюдения режима: четкого распорядка дня, правильного распределения времени работы, отдыха, питания и сна, повседневных утренних физических упражнений и закаливания организма. Правильный режим — обязательное условие роста спортивного результата каждого спортсмена в процессе многолетней тренировки. Спортсмены, соблюдающие личный режим и правила гигиены, достигают высокой степени тренированности, хорошей работоспособности и сохраняют их долгие годы. Нарушение режима приводит к снижению спортивных результатов, к ухудшению здоровья, а иногда к безвозвратной потере достигнутых спортивных результатов.

В то же время анализ проведенного анкетирования юных спортсменов, направленного на определение значимости ЗОЖ в спортивной деятельности, позволил установить, что подавляющее большинство (68,75 %) респондентов уверены в необходимости обучать спортсменов основам ЗОЖ; успехи в спортивной деятельности связывают со здоровым образом жизни 57,5 % опрошенных; по мнению 62,5 % опрошенных, спортсменам следует вести ЗОЖ; считают необходимым больше времени уделять своему образу жизни и здоровью 58,75 % юных спортсменов. По мнению 52,5 % опрошенных, знания о ЗОЖ могут способствовать успешной спортивной карьере, в то время как 27,5 % респондентов не связывают успехи в спорте со знаниями о ЗОЖ, затруднились ответить 20 % респондентов.

Анкетный опрос спортивных педагогов позволил уточнить их мнение о значимости ЗОЖ в спортивной деятельности. Значительная часть респондентов (72 %) утверждает, что соблюдение норм и правил ЗОЖ может способствовать успешной спортивной карьере их воспитанников; 82 % опрошенных согласны с тем, что спортсменов следует обучать основам ЗОЖ. Однако 76 % участников опроса замечали у своих воспитанников наличие вредных привычек.

Из вышесказанного следует, что научить спортсменов следить за своим здоровьем и сохранять его — одна из важнейших задач учебно-воспитательного процесса спортивных школ. Таким образом, формирование здорового образа жизни среди спортсменов становится актуальным и перспективным направлением образовательной практики.

Выводы. Изложенные данные свидетельствуют о необходимости значительного усиления внимания к образу жизни спортсменов, в частности к соблюдению ими норм и правил ЗОЖ. Вектор педагогических исследований должен быть направлен на поиск эффективных путей и способов поддержания здоровья спортсменов. Задача состоит в том, чтобы помочь юному спортсмену выработать индивидуальный стиль здорового образа жизни с учетом влияния на организм интенсивных физических нагрузок и соревновательной деятельности. Следовательно, возникает необходимость в формировании особого вида ЗОЖ, учитывающего специфику жизнедеятельности учащихся, активно занимающихся спортом.

Библиографические ссылки

1. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо [и др.]. 3-е изд., перераб. и доп. Л. : Медицина, 1991.
2. Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М. : Сов. спорт, 2006.
3. Коваленко Ю. А. Проблемы травматологии в современном спорте // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 5. С. 22–29.
4. Медик В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов. — М. : Медицина, 2001.