

Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов

Кашуба В.А., Ярмолинский Л.М., Хабинец Т.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Проведено обобщение теоретических знаний в области использования технологий сберегающих и корригирующих здоровье в процессе подготовки юных спортсменов. Отмечается необходимость пересмотра подходов к организации процесса подготовки спортсменов. Рассмотрены противоречия между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма. Показаны пути устранения недостатков в физическом развитии и подготовленности спортсменов. Выделены педагогические аспекты повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

Кашуба В.О., Ярмолинський Л.М., Хаби́нець Т.О. Сучасні підходи до формування здоров'язберігаючої спрямованості спортивної підготовки юних спортсменів. Проведено узагальнення теоретичних знань в області використання технологій, що зберігають і коригують здоров'я в процесі підготовки юних спортсменів. Наголошується необхідність перегляду підходів до організації процесу підготовки спортсменів. Розглянуто суперечності між зростаючими вимогами до підготовленості юних спортсменів і обмеженими функціональними можливостями їх зростаючого організму. Показані шляхи усунення недоліків у фізичному розвитку і підготовленості спортсменів. Виділені педагогічні аспекти підвищення інтересу до занять фізичними вправами.

Kashuba V.A., Iarmolinskij L.M., Khabinets T.A. Modern approaches to formation health-saving technologies in the sports training of young athletes. Generalization of theoretical knowledges in area of the use of technologies saving and correctings a health in the process of preparation of young sportsmen is conducted. The necessity of revision of going is marked near organization of process of preparation of sportsmen. Contradictions between increasing requirements to preparedness of young sportsmen and limited functional possibilities of their growing organism are considered. The way of removal of failings in physical development and preparedness of sportsmen are rotined. The pedagogical aspects of increase of interest to employments by physical exercises are selected.

Ключевые слова:

юные, спортсмены, здоровье, технологии, спортивная, подготовка.

юні, спортсмени, здоров'я, технології, спортивна, підготовка.

young, sportsmen, health, technologies, sporting, preparation.

Введение.

Высокий организационный и методический уровень спортивной подготовки с детьми и подростками в значительной степени определяет в дальнейшем успех той или иной страны на международной спортивной арене [1, 9, 13, 16, 17]. В последние годы внимание специалистов все в большей мере сосредотачивается не только на разработке технологий тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей пополнение составов национальных сборных команд [8, 16].

В теории спорта накоплено огромное количество научных данных [2, 11, 12, 15, 17, 18], которые позволяют осуществлять спортивную подготовку детей и подростков с учетом особенностей развития растущего организма. Эти данные охватывают не только организм в целом, но и развитие отдельных его систем, которые, так или иначе, ощущают на себе влияние физических нагрузок.

В то же время, ранняя спортивная специализация и сопутствующие ей напряженная тренировка и активная соревновательная деятельность являются крайне опасными, нарушающими объективные закономерности многолетнего совершенствования, преждевременно изнашивающая юного спортсмена и лишаящая его возможности достичь действительно высоких результатов в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне [16].

Высокие физические и психоэмоциональные нагрузки на фоне процессов роста и формирования органов и систем, предъявляют повышенные требования к организму юных спортсменов и, при определенных обстоятельствах, могут привести к возникновению ряда нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья [6, 7].

Приведенные Ю.В. Орловской [14] фактические данные свидетельствуют о том, что более 70% юных спортсменов к 16-17 годам имеют различные нарушения в состоянии здоровья, часть которых является основной причиной преждевременного прекращения занятий спортом.

Исследование выполнялось согласно плану научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – обобщить теоретические знания, а также отечественный и зарубежный опыт в области использования технологий сберегающих и корригирующих здоровье в процессе подготовки юных спортсменов.

Результаты исследования.

Специальные научные исследования свидетельствуют о том, что при рассмотрении нарушений в состоянии здоровья спортсменов причины их возникновения можно разделить на *экзогенные* и *эндогенные* [14].

К *экзогенным* относятся организационные и методические причины:

- *организационные*: недостаточный профессиональный уровень тренера, неудовлетворительное материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и санитарно-гигиеническое состояние мест проведения занятий, большое количество одновременно занимающихся и т.д.;
- *методические* — нарушение принципов постепенности и индивидуализации физических нагрузок,

несоответствие предлагаемых нагрузок функциональным и психическим возможностям организма занимающихся, недостаточная и неадекватная разминка, ранняя, узкая спортивная специализация, недочеты системы отбора, в частности, допуск к тренировкам детей с нарушениями в состоянии здоровья, отсутствие специальных мер по профилактике травматизма [14].

- *Эндогенные причины* обусловлены индивидуальными особенностями спортсмена, в том числе: недостаточной технико-тактической и физической подготовленностью, психоэмоциональной неустойчивостью, индивидуальной предрасположенностью к ряду заболеваний, уже имеющимися нарушениями в состоянии здоровья (острая и хроническая патология) [14].

Рассматривая вопрос, касающийся эндогенных причин предпатологических и патологических состояний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у юных спортсменов, по мнению О.О. Лагоды [5], отдельно следует остановиться на врожденной асимметрии длины нижних конечностей, которая не может не сказаться на двигательном стереотипе. В практике спортивной медицины это особенно актуально, поскольку существующая асимметрия нередко используется для повышения спортивных достижений. У 75% людей левая нога длиннее правой (разница достигает в среднем 0,8 см). Полученные автором данные подтверждают, что частота выявления среди юных атлетов лиц с асимметрией длины ног более 10 мм очень высока (33,25%).

Весьма существенным на наш взгляд является то, что по данным исследований Л.М. Мелентьевой [10] распространенность нарушений ОДА у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта, неуклонно возрастает (нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях составляют от 66 до 71,2%, сколиотическая болезнь – от 5,7 до 11,5%, плоскостопие – от 25 до 33,9%).

Совершенно очевидно, что повышенная двигательная активность в детском и подростковом возрасте не только не препятствует возникновению функционального блокирования в различных отделах позвоночного столба, но в некоторых случаях даже может провоцировать его. Нельзя не признать, что возникающие уже в раннем детском возрасте функциональные нарушения ОДА не могут не создавать предпосылки к возникновению дистрофических изменений в межпозвоночных дисках и суставах.

В последние годы многими специалистами [1, 6, 7, 15] активно обсуждаются проблемы совершенствования теории и практики спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, предлагаются новые методы и подходы.

В работе В.К. Бальсевича [1] обоснована необходимость интеграции систем физического воспитания и детско-юношеского спорта, основанная на использовании в спортивно ориентированном физическом воспитании средств и методов спортивной подготовки по механизму конвергенции приемлемых элементов спортивной культуры, что в дальнейшем обусловило разработку стратегии развития здоровьесформирующих технологий физического воспитания и детско-юношеского спорта в России.

По мнению автора, речь идет о создании именно такой методологии здоровьесбережения спортсмена, которая обеспечит:

- перевод замысла в целенаправленную цепочку педагогических воздействий, выполняемых строго в соответствии с целевыми установками, переводимыми в форму конкретного ожидаемого результата;
- функционирование технологии здоровьесбережения как взаимосвязанной деятельности тренера, спортсменов, их родителей и социума в целом при оптимальной реализации человеческих ресурсов;
- включение в здоровьесберегающую технологию диагностических методик, определяющих различные показатели здоровья спортсменов;
- поэтапное проектирование и последующая реализация элементов здоровьесберегающей технологии, воспроизводимых любой детской спортивной школой [1].

По мнению С.П. Завитаева, [3] основу для построения здоровьесберегающей методики спортивной подготовки составляют резервы здоровьесбережения юных футболистов. В качестве таковых выступают нормализация соотношения между физической, технической, тактической и психологической подготовкой, повышение внимания к обеспечению техники безопасности на льду, а также дополнение применяемых методик физического и психического восстановления нетрадиционными средствами, базирующимися на системе йоги.

Предлагаемая автором методика спортивной подготовки, рассматриваемая в паритете между развитием спортивной подготовленности и сбережением здоровья спортсменов, основывается на понятии здоровьесбережения. Ее основные положения строятся на том, что взаимодействия участников спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе целесообразно строить с направленностью на сохранение здоровья с целью зарождения дальнейших, перспективных тенденций к росту спортивных результатов, за счет высокой готовности организма воспринимать нагрузки, ведущие к прогрессивному росту мастерства и опять же сохранению здоровья спортсменов. На основе разработанной методики спортивной подготовки специалистом определены резервы проектирования содержания подготовки для осуществления здоровьесберегающего учебно-тренировочного процесса [3].

Проведенная в рамках опытной работы реализация методики здоровьесбережения направленная на обеспечение паритета между развитием спортивной подготовленности и сбережением здоровья юных футболистов, показала возможности применения соответствующих теоретических разработок в практике спортивной подготовки. Внедрение составленной на их основе здоровьесберегающей методики спортивной подготовки инициировало снижение травм опорно-двигательного аппарата и нарушений сердечно-сосудистой системы юных футболистов. Их реализация в практике спортивной подготовки была достаточно результативной с точки зрения спортивных достижений и сбережения здоровья юных футболистов, достижения паритета между данными показателями, что в целом подтвердило достоверность теоретических заключений автора [3].

Здоровьесберегающий подход в педагогике ориентируется, прежде всего, на зону актуального развития ребенка – это оздоровительный и образовательный процесс, обеспечивающий удовлетворение доминирующих потребностей юных спортсменов [1, 7]. Ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей. Их удовлетворение и связанное с этим совершенствование психических процессов способствует актуализации новых потребностей, т.е. «зон ближайшего развития». Развитие ребенка напрямую связано с процессом созревания его потребностно-мотивационной сферы. Чтобы подготовить спортсмена в процессе спортивной подготовки, в первую очередь, необходимо обеспечить удовлетворение его актуальных потребностей. Учитывая важность обсуждаемой проблемы, особое внимание необходимо уделять изучению мотивационных оснований той деятельности, с которой они соприкасаются.

Одновременно интересно мнение по обсуждаемой проблеме Ю.В. Орловской [14]. Как отмечает автор, сегодня все более безоговорочным становится то, что сохранению и поддержанию соответствующего уровня здоровья спортсменов будет способствовать целенаправленное включение профилактическо-реабилитационного направления в многолетний процесс подготовки спортивных резервов на правах полноценного структурного компонента [14]. По мнению автора, профилактическо-реабилитационные мероприятия должны органически и взаимосвязанно использоваться в программе подготовки юных спортсменов на всех этапах годичного цикла и включать комплексное применение разнонаправленных педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов при доминирующем значении первых [14].

В то же время содержание и направленность профилактическо-реабилитационных технологий, по мнению автора, определяют факторы, несущие информацию об индивидуальных особенностях спортсмена и условиях его жизнедеятельности. К ним относятся: специфика вида спорта и этап подготовки, причины возникновения пред- и патологических состояний, экологическая обстановка, особенности состояния здоровья спортсменов и его изменения в процессе многолетней подготовки [14].

Как отмечает специалист, технология выявления механизмов возникновения вегетативных дисфункций и коррекции периодов декомпенсации у юных спортсменов должна предусматривать последовательную реализацию шести этапов: сбор базовых данных о спортсмене, педагогическую и медицинскую диагностику, определение индивидуальной предрасположенности к различным формам вегетативных неблагополучий и разработку соответствующих им планов профилактическо-реабилитационных воздействий, реализацию профилактическо-реабилитационных мероприятий, констатацию эффективности этих мероприятий, разработку заключения и рекомендаций [14].

Впервые В.Н. Зоткиным [4] на большом клиническом материале проведен комплексный анализ показателей клинико-физиологических, лабораторных и психовегетативных тестов, характеризующих уровень функционирования кардиореспираторной

системы, биохимического и гормонального звеньев гомеостаза в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства и установлена их диагностико-прогностическая информативность для отбора и прогноза спортивной деятельности юных футболистов. Автором апробирован алгоритм мониторинга функционального состояния организма юных футболистов с обязательной оценкой психовегетативного статуса, особенностей сердечной деятельности, параметров физической работоспособности и динамики изменений концентраций кортизола и лактата в процессе физических нагрузок, что значительно повысило качество и эффективность спортивного отбора.

В работе Л.М. Мелентьевой [10] систематизированы средства ранней интенсивной физической реабилитации спортсменов 8 – 12 лет. Впервые теоретически и экспериментально обоснована эффективность метода синергетической рефлексотерапии в сочетании с индивидуальной лечебной гимнастикой в процессе восстановительного лечения, улучшающего состояние костно-мышечной системы и общие саногенетические реакции юных спортсменов с нарушениями ОДА. Автором разработана и реализована программа восстановительного лечения спортсменов 8 – 12 лет с различными нарушениями ОДА (нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости, сколиотическая болезнь, нестабильность шейного отдела позвоночника, плоскостопие).

Выводы.

В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок. Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма.

Перспективы дальнейших исследований.

В настоящее время возникает необходимость пересмотра подходов к организации процесса на начальном этапе подготовки, на котором должны решаться задачи устранения недостатков в физическом развитии и подготовленности, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

Все это, безусловно, актуализирует необходимость принятия кардинальных мер, направленных на гармоничное физическое развитие юных спортсменов, сохранение их здоровья в тренировочном процессе, а организацию спортивной тренировки, направленной на соблюдение паритета сохранения здоровья, необходимо ставить во главу всего процесса спортивной подготовки юных спортсменов.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры, 1993, № 4, С. 21 – 23.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Завитаев С.П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / УГАФК – Челябинск, 2004. – 22 с.
4. Зоткин В.Н. Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов-подростков: автореф. дис... канд. пед. наук: 14.00.51. – «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия», 14.00.09. «Педиатрия» – М., 2004. – 20 с.
5. Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. 2001.- М.: Физическая культура и спорт, № 4.- С. 10-12.
6. Кашуба В.А., Паненко Н.Н. К вопросу профилактики нарушения опорно-рессорной функции стопы у юных спортсменов // Материалы Международного научного конгресса «Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ». – Кишинев, 2008. – С. 479-481.
7. Кашуба В.А., Яковенко П. А., Хабинец Т.А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов // Спортивная медицина. – К., 2008. – № 2. – С. 140-147.
8. Максименко И.Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх : автореф. дис. на соискание уч. степени д. физ. вос. спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт». – К., 2011. – 46 с.
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. - 2000. -№2. -С.28-37.
10. Мелентьева Л.М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.51. – «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия»/ СГМУ. – Санкт-Петербург, 2007. – 24 с.
11. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- 280 с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2002. – 864 с.
14. Орловская Ю.В. Теоретико-методологическое обоснование профилактико-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол): Автореф. дис... док. пед. наук: 13.00.04/ МГАФК. – Малаховка, 2000. – 22 с.
15. Перевозников А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования: Автореф. ... дис. канд. пед. наук. – 13.00.04 / ТГУ. Тюмень, 2003. – 23 с.
16. Платонов В.Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к играм олимпиады 2008 г. В Пекине. // Наука в олимпийском спорте, Спецвыпуск, 2005, – С.107-108.
17. Суслов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Суслов // Физическая культура воспитания, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2-6.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.

Информация об авторах:
Кашуба Виталий Александрович

д.н ФВиС, проф.
sashajurchenko@mail.ru
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Ярмолинский Леонид Михайлович

sashajurchenko@mail.ru
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Хабинец Тамара Александровна

sashajurchenko@mail.ru
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Поступила в редакцию 11.01.2012г.

References:

1. Bal'sevich V.K. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, vol.4, pp. 21 – 23.
2. Volkov L.V. *Teoriia i metodika detskogo i iunosheskogo sporta* [Theory and method of child's and youth sport], Kiev, Olympic Literature, 2002, 296 p.
3. Zavitaev S.P. *Zdorov'e sberegaiushchaia metodika sportivnoj podgotovki iunykh khokkeistov* [A health is a saving method of sporting preparation of young hockey players], Cand. Diss., Chelyabinsk, 2004, 22 p.
4. Zotkin V.N. *Medicinskie biologicheskie osnovy sportivnogo otbora futbolistov-podrostkov* [Medical biological bases of sporting selection of footballers-teenagers], Cand. Diss., Moscow, 2004, 20 p.
5. Lagoda O.O. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2001, vol.4, pp. 10-12.
6. Kashuba V.A., Panenko N.N. *K voprosu profilaktiki narusheniia opornoj ressonnoj funktsii stopy u iunykh sportsmenov* [To the question of prophylaxis of violation of a supporting spring function of foot for young sportsmen], Kishinev, 2008, pp. 479-481.
7. Kashuba V.A., Iakovenko P.A., Khabinec T.A. *Sportivnaia medicina* [Sports Medicine], 2008, vol.2, pp. 140-147.
8. Maksimenko I.G. *Teoreticheskie metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki iunykh sportsmenov v sportivnykh igrakh* [Theoretical methodical bases of long-term preparation of young sportsmen are in sporting games], Kiev, 2011, 46 p.
9. Matveev L.P. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2000, vol.2, pp.28-37.
10. Melent'eva L.M. *Fizicheskaia rehabilitatsiia iunykh sportsmenov s narusheniiami opornogo dvigatel'nogo apparata* [Physical rehabilitation of young sportsmen with violations of supporting motive vehicle], Saint Petersburg, 2007, 24 p.
11. Nabatnikova M.I.A. *Osnovy upravleniia podgotovkoj iunykh sportsmenov* [Government preparation of young sportsmen bases], Moscow, Physical Culture and Sport, 1982, 280 p.
12. Nikitushkin V.G. *Teoriia i metodika iunosheskogo sporta* [Theory and method of youth sport], Moscow, Physical Culture and Sport, 2010, 208 p.
13. Ozolin N.G. *Nastol'naia kniga trenera: Nauka pobezhdat'* [Table book of trainer: Science to win], Moscow, Astrel, 2002, 864 p.
14. Orlovskaiia Iu.V. *Teoreticheskoe metodologicheskoe obosnovanie profilakticheskogo rehabilitatsionnogo napravleniia v sisteme podgotovki sportivnogo rezerva (na primere specializatsii basketbol)* [A theoretical methodological ground of prophylactic rehabilitation direction is in the system of preparation of sporting reserve (there is basket-ball on the example of specialization)], Cand. Diss., Malakhovka, 2000, 22 p.
15. Perevoznikov A.S. *Programmnoe metodicheskoe obespechenie nachal'noj podgotovki dzuodoistov 6-10 let s ispol'zovaniem kompozitsionnogo planirovaniia* [Methodical initial preparation of judoists software is 6-10 years with the use of the composition planning], Cand. Diss., Tyumen', 2003, 23 p.
16. Platonov V.N. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2005, vol.1, pp. 107-108.
17. Suslov F. P. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2008, vol.3, pp. 2-6.
18. Filin V.P. *Teoriia i metodika iunosheskogo sporta* [Theory and method of youth sport], Moscow, Physical Culture and Sport, 1987, 130 p.

Information about the authors:
Kashuba V.A.

sashajurchenko@mail.ru
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Iarmolinskij L.M.

sashajurchenko@mail.ru
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Khabinets T.A.

sashajurchenko@mail.ru
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 11.01.2012.