

Бурба, П.И. Храмцов // Сб. мат. Ежегодной междунар. науч.-практ. конф. «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2012, №1. С. 34–42.

2. Федзюкович, М.И. Анатомія, фізіялогія і гігієна дзціці з асновамі медыцынскіх ведаў: Вучэб. дапам. / М.И. Федзюкович, Л.А. Шытаў, А.М. Шытава; пад рэд. М.И. Федзюковіча. – Мн.: Універсітэцкае, 2001. 248 с.

*Охрименко Т., Малыгина О.И.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

### **СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ВЫСОКИМ НАГРУЗКАМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО**

*Аннотация.* Создание педагогических условий для сохранения здоровья у юных спортсменов самбистов 1-2 года обучения. Основы здоровьесбережения в условиях планирования спортивной тренировки для начинающих спортсменов.

*Ключевые слова:* спорт, здоровье, тренировка, основы здоровьесбережения, валеологического воспитание родителей, проблема сохранения здоровья, медицинский контроль.

*Okhrimenko T., Malygina O. I.*

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

### **MAINTAINING PHYSICAL HEALTH DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO HIGH LOADS OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN SAMBO**

*Abstract.* Creation of pedagogical conditions for maintaining health of young athletes wrestlers 1-2 years of training. Fundamentals of health protection in terms of planning of sports training for beginners.

*Keywords:* sports, health, exercise, basic health care, health education of parents, the problem of preservation of health, medical supervision.

Идеолог олимпийского движения Пьер де Кубертен рассматривал спорт со всех сторон, его известные на весь мир десять цитат о спорте актуальны и по сей день: «О спорт, ты - мир!» и т.д. [2.4.]. Современники продолжили и перефразировали некоторые цитаты Кубертена, например: «О спорт, ты –здоровье!» [2.3.]. Всегда ли спорт содействует сохранению здоровья? Если нет, то почему? И в каких случаях? Можно ли избежать в спорте травм? Кто виноват в травматизме? Данную проблему исследования мы выбрали не случайно, Татьяна занимается борьбой самбо с 10

лет, а я проработала восемь лет завучем по учебно-воспитательной работе в школе самбо и дзюдо. Имея за плечами багаж педагогического и спортивного опыта, мы решили исследовать проблемы здоровьесбережения, определить область исследования и найти те средства и методы, которые с точки зрения тренеров-преподавателей приемлемы сегодня в условиях детско-юношеских спортивных школ.

Наше исследование мы начали со знакомства с учебным пособием для вузов «Основы здоровьесбережения»: практикум доктора педагогических наук Третьяковой Натальи Владимировны [3.1]. Давно сложился стереотип, что в спортивной школе обучаются исключительно здоровые дети. Никто не оспаривает тот факт, что все дети, которые приходят заниматься спортом, имеют соответствующий документ о том, что они здоровы. Проходит целый учебный год, и уровень здоровья уже никого не интересует, а многие дети бросают заниматься спортом после первого года занятий, именно по причине здоровья. Повторное медицинское обследование юные спортсмены проходят в группах третьего года обучения и то, только в том случае, если на медицинское обследование выделены деньги.

Не секрет, что учреждения дополнительного образования спортивной направленности больше уделяют внимания спортивной подготовке, а вся работа направлена на достижение спортивных результатов. Именно поэтому методисты спортивных школ не уделяют должного внимания здоровьесберегающим технологиям. Основная часть тренерско-преподавательского состава получала образование в 80-90-ые годы, когда уровень здоровья детей, занимающихся спортом, был другой, именно поэтому здоровьесберегающим технологиям не уделялось внимание.

Сегодня ситуация изменилась, большая часть молодых людей уже к 20 годам приобретает массу хронических заболеваний, здоровых детей практически нет [2.5.]. Может, имеет смысл образовательным учреждениям спортивной направленности первый и второй год обучения работать над развитием физических качеств и укреплением здоровья, а лишь к третьему году обучения, проведя тщательное медицинское обследование юных спортсменов, перейти к тренировочным занятиям.

Здоровье детей, подростков и молодежи во многом зависит от качества среды обитания, уровня развития образования, условий обучения, воспитания, материальной обеспеченности, быта, организации медицинского обеспечения и других факторов [1.1.]. Беседы с учащимися и их родителями выявили не высокий уровень знаний в области валеологии. Родители не всегда сами соблюдают режим питания и не придают особого значения его составляющим. Чаще всего это может послужить причиной к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, а занимаясь спортом, обрести эти заболевания легко, тем более, что в спорте имеет весомую роль вес спортсмена.

На первом этапе обучения учащиеся спортивных школ испытывают большие нагрузки, так, как уровень их физического развития и физиологических возможностей еще в большей степени не соответствует требованиям спортивной программы. Борьба самбо – это тот вид спорта, которым приходят заниматься дети в 9-10 лет, именно в этом возрасте продолжается бурный рост организма, поэтому энергии, затраченной на тренировки, может не хватить на физиологический рост организма. По данным статистических отчетов, в конце первого и второго года обучения происходит серьезный отсев учащихся. Чтобы выявить причины, мы провели анонимное анкетирование родителей, чьи дети занимались борьбой самбо второй год в ДЮСШ, номер школы умышленно опускаем, чтобы не принести вред родителям, которые участвовали в анкетирование. В нашей анкете прозвучали всего два вопроса и несколько вариантов ответов. Вопросы:

Возникало ли желание оставить тренировки на первом году обучения у Вас или у вашего ребенка?

Испытывали ли Вы проблемы со здоровьем у ребенка на первом году обучения? Если да, то в какую группу Вы отнесете эту проблему:

- а) травма, полученная на тренировке;
- б) появились признаки хронических заболеваний;
- в) тренировки однообразные и неинтересные;
- г) ребёнок переутомляется и не справляется с высокой нагрузкой.

Мы опросили более ста родителей, дети которых занимаются у разных тренеров, но результат был почти у всех одинаковый. Только 10% опрошенных ответили, что они не собирались оставлять занятия, хотя, возможно, не все ответили честно. Среди оставшихся 90% голоса распределились не в пользу родителей. Желание оставить тренировки чаще всего возникало у 85% детей. На второй вопрос абсолютно все ответили, что испытывали проблемы разного характера. О хронических заболеваниях детей никто не сообщил. Скорее всего, эти дети ушли из школы. А вот гиперактивные дети, которых осталось три человека из числа опрошенных, по словам родителей, сразу после травмы перестали посещать тренировки. Родители отметили, что в связи с большими нагрузками дети не всегда с желанием идут на занятия. При этом у родителей имеется возможность переубедить ребенка и помочь ему продолжить заниматься спортом. Еще было высказано мнение, что в зимний период дети тоже прекращают заниматься спортом из-за удаленности места проживания. В этом случае требуется не только желание учащихся продолжить тренировки, но и терпение взрослых, которые сопровождают детей.

Мы рассказали об очень важном этапе отбора учащихся и проблемах со здоровьем. Мы предполагаем, что эти проблемы зависят в первую очередь от грамотности и компетентности заместителей директоров спортивных школ по научно-методической работе, и их можно решить.

Если в штатном расписании нет такой должности, значит, вся ответственность за проведение данной работы зависит от методиста или завуча по учебно-воспитательной работе. Если мы ознакомимся с перечнем участников научно-исследовательских конференций по теме «Здоровье-сберегающие технологии», где основным направлением является сохранение здоровья учащихся дополнительного образования спортивной направленности, то можем увидеть, что такими участниками являются чаще всего тренеры, преподаватели физической культуры, но не те, кому по должности положено этим заниматься. Сегодня необходимо исследовать содержание тренировочного процесса для учащихся в группах начальной подготовки первого и второго года обучения. Начать поиск рациональных форм, средств и методов, способствующих не только физическому развитию и совершенству в освоении технических действий, но и подходить по-новому к нормированию нагрузок и составлению учебных планов. Необходимо на первом этапе обучения контролировать физическое развитие учащихся и их показатели уровня здоровья. Необходимо проводить работу по здоровье-сбережению с учащимися и их родителями [2.5.].

Очень жаль, что в рамках повышения квалификации методистов и завучей по учебно-воспитательной работе учреждений дополнительного образования спортивной направленности, нет требований к проведению исследовательской деятельности на базе своего учреждения.

Мы готовы продолжать работать в этом направлении и рассматривать уровень здоровья учащихся спортивных школ по борьбе самбо, но уже в группах 3-4 года обучения в 13-14 лет.

#### ***Библиографический список***

Абдуллин Р.Р. Здоровье-сбережение: содержание и технология/ материалы XI международная научно-исследовательской :Волеологические проблемы здоровье-формирования детей, подростков, молодежи, населения/2015.4 декабря. Стр.14-15.

Шрага А.М., Сергеева О.Б. Использование медико-педагогического контроля за состоянием физической работоспособности спортсменов //Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2014, N 24. Стр.174-177

Столяров В.А. Идеи Кубертена, имеют ли они ценность в настоящее время?/журнал/Наука в Олимпийском спорте/изд. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины/ №3.28 октября.2013/Стр.16-21.

Третьякова, Н. В. Основы здоровье-сбережения : практикум : учеб. пособие для вузов [Гриф МПГУ] / Н. В. Третьякова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2014