

средней (15-60%) и старшей группах (45% и 51%). Наибольшее отставание статистической выносливости у девочек в начальной группе (46%), в младшей группе (40-61%), в средней группе (33%) , в старшей группе (34% и 51%). Таким образом, в среднем каждый 3-й мальчик и каждая 4-я девочка, обладая резко сниженным функциональными резервами кардиореспираторной и мышечной системы, находятся в «группе риска».

Результаты теста на скоростно-силовую выносливость (подъем туловища за 30 сек.) показывают, что данный критерий физической подготовленности и здоровья школьников всех групп находится на высоком уровне.

Полученные данные свидетельствуют о том, что наибольшее отставание качества гибкости отмечается у мальчиков начальной группы (39% и 41%), в младшей группе (15% и 54%) в средней группе (11% и 47%), в старшей группе (40%), у девочек в начальной группе (36%), в младшей группе (46%), в старшей группе (46%). Это означает, что каждый 4-й мальчик, и каждая 4-я девочка находятся в «группе риска», обладая резко сниженными функциональной подвижностью и эластичностью опорно-двигательного аппарата.

Анализ показателей динамической силы (прыжок в длину с места) показал, что у мальчиков в младшей группе (29%), у девочек в средней группе (39%) , в старшей группе (41%). Это значит, что в среднем каждая 3-4-я девочка 13-15 лет и старшеклассницы 16-17 лет находятся в «группе риска», обладая резко сниженными возможностями опорно-двигательного аппарата, избыточной массой тела, назревают проблемы, связанные с обменом веществ и состоянием нервной системы.

Таким образом, учащиеся общеобразовательной школы имеют низкие показатели здоровья и выраженный дефицит в физической подготовленности по всем возрастным группам.

## ***Спорт высших достижений и здоровье***

**И.Р. Вашляева**

Екатеринбургский филиал Уральского государственного университета физической культуры,  
г. Екатеринбург

*Актуальность.* Проблема совместимости большого спорта и здоровья или сохранения здоровья в спорте высших достижений вызывает сегодня большой интерес в разных кругах нашего общества: от бытовых разговоров и телевизионных шоу до высказываний спортивных врачей, тренеров и спортсменов.

Однако надо заметить, что, достаточно большое количество зачастую противоречивых публикаций рассматривает проблему здоровья в основном в массовом спорте и физической культуре, в то время как риск для здоровья имеется, прежде всего, в спорте высших достижений, когда нагрузки достигают предела переносимости, а борьба предела страстей.

*Цель работы* – определение направлений профилактики нарушений здоровья в спорте высших достижений, на основе анализа основных причин травм и заболеваний.

*Результаты исследования.* Для спорта актуально определение Р.Баевского (1979): «Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях – наиболее характерный критерий нормы здоровья».

Отсутствие должной систематизации проблемы по нашему мнению вызвано множеством различных аспектов, в которых рассматривается большой спорт в современных условиях. Здесь и биологические науки, и медицина, и экономика, и менеджмент, и педагогика, и теория физической культуры и спорта. И, безусловно, представители различных научных направлений высказывают свои взгляды на проблему сохранения здоровья.

Чтобы продвинуться к разрешению проблемы и определить, на что же специалисты по физической культуре и спорту могут реально влиять, систематизируем основные причины нарушения здоровья в спорте:

*I. Наличие травмоопасных видов спорта.* Безусловно, вероятность получить травму в некоторых видах спорта или в единоборствах значительно выше, чем, например, в гольфе. Существуют экстремальные виды спорта, где высока вероятность вообще расстаться с жизнью. Тем не менее, люди, прекрасно зная возможные варианты и даже риск, выбирают именно свой вид спорта, – тот которым занимаются.

Вряд ли нужно призывать отменить травмоопасные виды спорта, тем более, что травмы в них вовсе необязательны. Здесь человек делает сам свой выбор. Как в жизни, существуют профессии космонавтов, пожарных, солдат по контракту, а наряду с ними – библиотекарей, воспитателей, научных работников.

Так или иначе, опасными для здоровья можно признать все виды спорта, требующие максимального проявления физических качеств. Причинами нарушений здоровья здесь являются, нарушения правил соревнований, поломка инвентаря, утрата контроля за ситуацией, непредвиденные обстоятельства.

*II. Нарушения научно-обоснованной технологии тренировки (методические ошибки).*

Разновидностей нарушений можно привести много. Часть нарушений проявляется немедленно, часть – через некоторое время, или, даже, через многие годы.

По нашей оценке, наиболее характерные из них следующие:

1. Преимущественное анаэробная направленность тренировочного процесса.

2. Выполнение сложнокоординационных упражнений в состоянии сильного утомления и перенапряжения.

3. Выполнение тяжёлых тренировочных нагрузок в состоянии «пассивной воли» (насилие со стороны тренеров и руководителей).

4. Выполнение тренировочных или соревновательных нагрузок в состоянии болезни.

5. Необоснованное применение фармакологических препаратов или приём допингов.

6. Регулярные изменения «спортивной формы».

7. Регулярные экстремальные нагрузки.

III. *Отсутствие физической (телесной) культуры.* Как это ни парадоксально звучит, но очень многие наши великие чемпионы являются физически некультурными. Активно занимаясь спортом на самом высоком уровне, многие из них пренебрегают оздоровлением, злоупотребляют фармакологическими препаратами. Закончив спортивную карьеру, фактически бросают физические нагрузки, к которым привыкли за долгие годы.

Здесь есть и другая крайность, вопреки своей сегодняшней подготовленности, великие спортсмены прошлых лет выступают в соревнованиях ветеранов.

И, несомненной проблемой является злоупотребление алкоголем. Список популярных спортсменов, которыми гордится наша страна, и, которые преждевременно ушли из жизни по этой причине, к сожалению большой.

*Выводы.* Анализ причин нарушений здоровья в спорте высших достижений позволяет выделить следующие направления работы, позволяющие предупредить нежелательные последствия.

1. Строгий контроль за соответствием подготовленности спортсмена условиям соревнований.

2. Повышение теоретической и практической подготовленности тренеров и научно-методического обеспечения тренировочного процесса.

3. Усиление деятельности, формирующей личностно-психические качества спортсмена.