

Проблемы здоровьесбережения у юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе

А.М. Тхазеэлов, Л.В. Норик

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик

Одно из центральных мест в мировом общественном развитии занимают проблемы сохранения здоровья, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки ее к самостоятельной жизнедеятельности.

Теория физического воспитания и спортивной тренировки в последнее время существенно обогащается научными данными, позволяющими осуществлять спортивную подготовку детей и подростков с учетом особенностей не только развития организма, но и его отдельных систем, которые, так или иначе, ощущают на себе влияние физических нагрузок.

Одной из чувствительных «болевых точек» в настоящее время в организации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами является существующий пробел у педагогов-тренеров в знаниях физиологических основ в области технологии дифференцирования тренировочных нагрузок.

Спорт, как общественное явление оказывает значительное влияние на формирование современного человека в физическом и духовном плане. Он является своего рода средством достижения совершенства на протяжении достаточно длительного периода жизни человека. Однако неосторожность, проявленная в недостаточно умелом планировании и применении физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами, может приостановить прогресс достижений спортсмена, а в худшем случае – перечеркнуть всю перспективу его здоровья.

Невиданный прогресс во многих областях научного знания (биологических наук, биокрибернетики, общей теории систем) поставил серьезный вопрос, связанный с поиском решения проблем индивидуализации спортивной тренировки, что является, на наш взгляд, основой здоровьесбережения подрастающего спортивного поколения.

Необходимо отметить, что требования современной практики спорта в индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов не удовлетворены в настоящее время в силу многих обстоятельств:

❖ недостаточное использование современных научных достижений в области спорта и невысокая технологическая культура тренировочного процесса, где игнорируются закономерности сенситивного периода развития необходимых качеств в онтогенезе;

❖ отсутствие системного использования тренировочных средств и шаблонный подход в подборе методов решения задач физической подготовки, применение неспецифических приемов и упражнений, приводящих лишь к объему, но не дающих специализированного тренировочного эффекта в стратегическом решении проблемы ориентации и отбора юных спортсменов;

❖ бессмысленное применение тренировочных нагрузок, параллельно решающих разнонаправленные задачи, и как следствие, вызывающих параллельное протекание несовместимых процессов адаптации, которые, в конечном итоге противодействуют спортивному прогрессу, а порой принося ущерб здоровью;

❖ отсутствие взаимосвязей между параметрами тренировочной нагрузки и параметрами состояния здоровья занимающихся, их уровнем развития и готовностью организма к усвоению этой нагрузки в текущий момент.

Именно этими противоречиями и определяется существо проблем, стоящих сегодня перед педагогами и тренерами, выполняющими функцию формирования здоровья в процессе организации тренировочных занятий.

С точки зрения теории адаптации, организм спортсмена обладает ограниченным адаптационным ресурсом и всегда стоит перед необходимостью рационализации расходования и восполнения энергоресурсов. Поэтому, на сегодняшний день в решении проблем здоровьесбережения, выступают индивидуальные программы тренировок (технологические карты), предусматривающие тренирующие воздействия посредством минимизации неэффективных нагрузок и других педагогических ошибок, строжайший контроль над состоянием здоровья, сбалансированная система восстановительных профилактических и психотерапевтических мероприятий, освоении новых, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки детей и подростков.

Предлагаемая концепция для решения данных проблем, как справедливо утверждает В.К.Бальсевич (2002), может оказаться конкурентоспособной альтернативой здоровьеразрушающим технологиям, позволяющей спортсменам и тренерам добиться более высокой спортивной результативности при сниженной степени валелологического и правового риска.

В заключение, нельзя не вспомнить мудрые высказывания П.Бокина (1910): «Мы можем насильственно развить некоторые способности больше того, чего они достигли бы при нормальном ходе, но непременно в ущерб

другим, иногда более существенным»; и Спенсера (1899) «Природа – строгий счетчик; если она уступает нашим усилиям в одном, то вычтет в другом отношении и оставит невыполненной какую-нибудь другую работу, более необходимую».

Таким образом, можно утверждать, что проблемы формирования и сохранения здоровья в учебно-тренировочном процессе можно решать только при умелой организации перераспределения индивидуальных ресурсов организма спортсмена через перераспределение объема и интенсивности нагрузки, так как организм, по природе своей, создает конкуренцию за энергетический адаптационный ресурс, который является относительно ограниченным и имеет совершенно определенные возможности.

К проблеме «Здоровьеформирующих технологий» в образовательном процессе

С.А. Голохвастова

Нижевартовский государственный гуманитарный университет,
г. Нижевартовск

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности на современном этапе весьма значима. Несмотря на государственную политику в строительстве здравоохранения, большую роль в сохранении и укреплении собственного здоровья играют индивидуальные установки и ориентиры, формирование у человека способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию своих возможностей в физическом и личностном совершенствовании, которые закладываются в семье, дошкольных и образовательных учреждениях. Чем раньше начинается приобщение к здоровому образу и стилю жизни, тем реальнее возникновение индивидуальной потребности к дальнейшему самопознанию, саморазвитию и самосовершенствованию природных данных, что является прогрессивным фактором в развитии индивида, тем самым способствующим увеличению количества и улучшению качества здоровья подрастающего поколения.

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов) пытались решать проблему здоровья, формирования здорового образа жизни человека, начиная с раннего возраста. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продлении