

соревновательной деятельности в женской волейбольной команде университета.

Библиографический список

1. Волков, Н.В. Социометрические методы в социально- психологических исследованиях / Н.В. Волков. М., 2000. Текст: непосредственный.

2. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности / А.И. Донцов. М., 2001. Текст: непосредственный.

3. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.В. Коломейцев. М., 2005. Текст: непосредственный.

УДК 796.05

Давыдов Д.А., Кетриш Е.В.

Davudov D.A., Ketrish E.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg

evgeniya.ketrish@rambler.ru

**ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ
HEALTH PROTECTION OF JUNIOR SKIERS-RACERS
AT THE PREPARATION STAGE FOR COMPETITIONS**

Аннотация. В статье говорится об охране здоровья юных спортсменов на этапе подготовки к спортивным соревнованиям. Мероприятия по охране здоровья юных лыжников-гонщиков регламентируются законодательством РФ, они прописаны во всех рабочих программах спортивных школ по подготовке к соревнованиям. При подготовке детей к спортивным соревнованиям медицинский и тренерский состав должны учитывать сведения о состоянии их здоровья. Кроме того, медицинский работник должен уметь распознавать внешние признаки утомления в процессе учебно-тренировочного занятия, а также владеть навыками по восстановлению здоровья детей.

Abstract. The article deals with health protection of young athletes at the stage of preparation for sports competitions. Measures to protect the health of young skiers-racers are regulated by the legislation of the Russian Federation and registered in all training programs of sport schools in preparation for competitions. When preparing children for sports competitions, medical and coaching staff should take into account information about their health status. In addition, medical worker must be able to recognize external signs of fatigue during the training session, as well as possess skills for the recovery of children.

Ключевые слова: охрана здоровья, юнные лыжники-гонщики, соревнования, физическая подготовка к соревнованиям.

Keywords: the safety and health, skiers-racing young, competitions, physical training for sports competitions.

Для большей части нашей страны характерен период снежной и продолжительной зимы, поэтому занятия лыжами являются самым доступным видом спорта.

Занятия на лыжах вовлекают в работу большие группы мышц и положительно влияют на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы человека, а также улучшают не только эмоциональное, но и общее состояние организма. Умеренная работа с вовлечением всех главных мышечных групп при незначительной зимней температуре и на чистом воздухе повышает сопротивляемость человеческого организма к разнообразным заболеваниям, положительно сказываясь на общей работоспособности [2, С. 234]. Кроме того, доступность данного спорта делает его популярным среди молодежи, а физическая нагрузка при занятиях лыжным спортом с легкостью дозируется и используется в качестве средства физического воспитания школьников любого пола.

Современный этап развития лыжного спорта характеризуется внедрением методов контроля за здоровьем детей, что обусловлено Федеральным законом, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, Постановлениями РФ, приказами Минздрава, постановлениями санитарного врача РФ и др.

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по лыжным гонкам [1], для того чтобы ребенок был допущен к участию в спортивных соревнованиях необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о состоянии его здоровья.

В зависимости от условий и организации занятий, подготовка к лыжным гонкам осуществляется при обязательном соблюдении мер безопасности для укрепления и сохранения здоровья детей, которые проходят спортивную подготовку.

На сегодняшний день, мероприятия по охране здоровья детей лыжников-гонщиков четко прописаны во всех рабочих программах спортивных школ по подготовке юных спортсменов.

К таким мероприятиям относятся [4, С. 5]:

- набор детей для занятий лыжными гонками, которые не имеют медицинские противопоказания;
- укрепление физического развития и здоровья с помощью всесторонней подготовки;
- применение методов и средств из других видов спорта, учитывая возрастные особенности организма.

При подготовке юных лыжников-гонщиков к спортивным соревнованиям медицинский, а также тренерский состав должен учитывать следующие сведения о состоянии здоровья юных спортсменов:

1. Влияние физических упражнений на человеческий организм: режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

2. Сведения о функциях и строении организма человека.

3. Сведения о газообмене, пищеварении, кровообращении, обмене веществ, о нервной системе.

4. Информация о личной гигиене спортсменов, гигиенические требования к обуви и одежде лыжника.

5. Сведения о значении закаливания. Средства закаливания, одним из которых являются лыжные гонки.

6. Роль режима для лыжника-гонщика, распорядок дня. Весовой режим, а также зависимость питания от периода тренировок и его значение.

Важную роль в оценке состояния здоровья юных лыжников-гонщиков на этапе подготовки к соревнованиям играет врачебный контроль и самоконтроль. Медицинский работник должен знать следующие понятия: тренированность, утомление, перетренированность. Знать меры профилактики перетренированности. Также необходимо обучить детей вести дневник по самоконтролю, в который включены такие показатели: пульс, дыхание, вес тела, спирометрия, сон, самочувствие, работоспособность. Все это влияет на тренировочные занятия и занятия дома [4, С. 7].

Кроме того, при подготовке к лыжным гонкам, медицинский работник должен уметь распознавать внешние признаки незначительного, значительного и резкого (2 степень) утомления в процессе учебно-тренировочного занятия, владеть навыками по восстановлению здоровья детей [3, С.10].

Нами были определены внешние признаки острого утомления, знание которых обеспечивает безопасность здоровья детей, а также позволяет своевременно оказать первую медицинскую помощь:

- резкое покраснение, синюшность и побледнение;
- выступание соли, потливость;
- некоординированные движения, отказ от движений, покачивания;
- дыхание более 50-60 в мин. учащенное, дыхание через рот;
- нарушение осанки, изможденное выражение лица и апатия;
- жалоба на слабость, головная боль, сильное сердцебиение, жжение в груди, рвота и тошнота;
- замедленное выполнение команд, воспринимается громкая команда;
- пульс 180-200 и выше.

Использование средств по восстановлению здоровья юных лыжников-гонщиков должно иметь системность и направленность

зависимо от этапа их подготовки к соревнованиям и от индивидуальных особенностей маленьких спортсменов.

Таким образом, для обеспечения здоровья детей с помощью двигательной активности, в нашей стране проводятся занятия по лыжным гонкам. Данный выбор обусловлен климатическими и территориальными условиями, а также национальными традициями. Среди множества физических упражнений передвижение на лыжах в снежной России является поистине народным физкультурно-оздоровительным средством.

Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, подготовка к соревнованиям, походы и экскурсии считаются положительной пропагандой здорового образа жизни.

Охрана здоровья юных лыжников-гонщиков закреплена не только на законодательном российском уровне, но и методы по ее реализации включены во все программы организаций, которые осуществляют спортивную подготовку.

Подготовка юных лыжников-гонщиков к соревнованиям проводится по соответствующей государственной программе по физическому воспитанию, что обуславливает индивидуальный подход к каждому обучающемуся. При подготовке детей к спортивным соревнованиям медицинский, а также тренерский состав должен учитывать сведения о состоянии здоровья юных спортсменов. Кроме того, они должны уметь распознавать внешние признаки утомления в процессе учебно-тренировочного занятия, владеть навыками по восстановлению здоровья детей, знание которых обеспечит безопасность здоровья детей, а также позволит своевременно оказать первую медицинскую помощь.

Библиографический список

1. Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»» [Электронный источник] / <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72120340/> (дата обращения 26.02.2020) Текст: электронный.
2. *Лыжный спорт: Учебник* / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. Москва: Физическая культура, 2005. 320 с. Текст: непосредственный.
3. *Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам* // Сост. Л.И. Подчуфарова, Е.А. Клекнер, Е.И. Сконодобов, В.В. Глебов. – Тула, 2017. – 22 с. [Электронный источник] / http://vostok-shkola.ru/docs/org_docs/programmy_sportivnoy_podgotovki/programma_sportivnoy_podgotovki_lyzhnye_gonki.pdf / (дата обращения 27.02.2020). Текст: электронный.
4. *Рабочая программа по лыжным гонкам для групп начальной подготовки* / «Республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва», республики Карелия. 2014. 18 с. Текст: непосредственный.