

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА И ВРАЧА

В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ

JOINT WORK OF A TRAINER AND A DOCTOR

IN TRAINING OF JUDOISTS

Аннотация. В статье раскрыты вопросы взаимодействия тренера по дзюдо и спортивного врача для достижения спортивных побед с наименьшими потерями для здоровья спортсмена.

Annotation. The article deals with the issues of interaction between a judo coach and a sports doctor in order to achieve sports victories with the least losses to the athlete's health.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмен, боец, тренер, врач, взаимодействие.

Keywords: judo, athlete, fighter, coach, doctor, interaction.

Дзюдо - сложный ситуационный вид единоборства, в котором встречается множество самых разнообразных положений и движений спортсменов. Абсолютно одинаковые ситуации встречаются в дзюдо крайне редко, а широкая вариативность действий борцов зависит от многих причин, среди которых основными являются особенности соперника в каждом конкретном поединке, а именно: уровень мастерства, морфологические данные, манера ведения схватки собственных приемов, турнирное положение.

Столь широкий диапазон факторов, от которых зависит успешность внешней стороны соревновательной деятельности борца, предопределяет особую важность совершенствования механизмов адаптации и перестроения моторики спортсмена в соответствии с требованиями меняющейся обстановки поединка. Такая адаптация, в свою очередь, может крайне неудачно сказаться на здоровье спортсмена.

Совместная работа тренера, спортсмена и спортивного врача залог успешного выступления на состязаниях. Эта работа строится на доверии.

В начале своих взаимоотношений тренер и спортсмен должны осознать, что решающая роль по всем медицинским вопросам принадлежит врачу. Наиболее эффективным общение бывает тогда, когда тренер и врач четко понимают медицинские и технические проблемы.

Совместная творческая работа врача и тренера начинается еще до очередного набора новой группы детей. Дети перед первым занятием приносят медицинский допуск (справку) от педиатра. Справка - это медицинский документ, который говорит об отсутствии противопоказаний к

занятиям дзюдо [1]. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 000н и частью 4 статьи 39 Федерального закона от 4 декабря 2007 г., на основании приказа 2110-п Министерства здравоохранения Свердловской области утвержден алгоритм допуска детей к занятиям в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, других организациях для занятий физической культурой и спортом.

Уже при приеме в секцию тренеру необходимо иметь знания о противопоказаниях для занятий борьбой. Известно, что в период использования больших для данного человека физических нагрузок может на некоторое время снизиться сопротивляемость организма.

Спортсмены, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, проходят медицинское обследование один раз в год. На основании проведенного профилактического осмотра врачом-педиатром или участковым педиатром выдается справка.

Спортсменам, занимающимся в группах начальной подготовки, медицинское заключение выдает врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине учреждения здравоохранения на основании выписки из истории развития ребенка и данных профилактических осмотров. Спортсмены-дзюдоисты проходят медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортсмены-дзюдоисты тренировочного этапа проходят углубленный медицинский осмотр (УМО) два раза в год. Кроме того, накануне соревнований занимающихся проходят текущий осмотр у спортивного врача для получения справки по допуску к соревнованиям. Допуск углубленного медицинского осмотра является основным показателем для участия в тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Задача этих обследований - определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения необходимо назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

Установлено, что к спортивным повреждениям приводят форсированная тренировка, спарринги дзюдоистов разного возраста, подготовленности, весовых категорий, сгонка большого веса. К травмам приводят также плохая техническая подготовленность, участие в тренировках и соревнованиях в болезненном состоянии, с незалеченными легкими повреждениями.

В совершенствовании тренировочного процесса дзюдоистов организуется совместная работа врача и тренера, непосредственно в условиях тренировки и соревнований. Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и

полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс.

Каждый субъект: тренер или врач, будут понимать основные принципы и методики тренировки, а также знать индивидуальные особенности спортсмена, специфику воздействия дзюдо на организм и сумеют правильно оценить изменения, происходящие в организме под влиянием систематической тренировки, снизит риски травматизма.

В мире дзюдо применение стимулирующих веществ «допинга» строго запрещено. В приказе Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н прописано Положение об организации деятельности врача по спортивной медицине, где четко определено содействовать предотвращению допинга в спорте.

Врач, тренер и спортсмен несут административную, а с 2016 года в некоторых случаях и уголовную ответственность за применение «допинга», запрещенных субстанции или методы в дзюдо.

Таким образом, совместная работа тренера и врача должна быть направлена создания условий для полноценного фундамента будущих достижений спортсменов, а также обеспечить всестороннее гармоничное развитие дзюдоиста.

Библиографический список

1. *Федеральный закон № 329 от 4.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».* Текст: непосредственный.
2. *Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н « О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».* Текст: непосредственный. Текст: непосредственный.
3. *Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 28.11.2018 № 2110-4 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области».* Текст: непосредственный.
4. *Зуб, И. В., Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. Дзюдо. СПб.: Научное издание технологий, 2019. 154 с.* Текст: непосредственный.

УДК 373.24:159.942.31

Тихомирова А. А.

Tikhomirova A. A.

Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk
asyabedin@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА