

Методические подходы к физическому воспитанию у детей школьного возраста

В.Н. Семенов, С.Б. Нарзудаев, Г.Н. Попов
Томский государственный педагогический университет,
г. Томск

Важным элементом здорового образа жизни является физическая активность и спортивные тренировки. В то же время неправильная организация режима тренировок, передозировка физических нагрузок может нанести здоровью дополнительный вред. Система физических тренировок, организованная без учета индивидуального уровня здоровья, степени напряжения нейро-гуморальных механизмов, адаптационного резерва и психологических особенностей личности, скорее всего нарушит установившийся баланс функциональных систем, что может привести к развитию (либо обострению заболевания). Это особенно актуально для физически ослабленных детей, так как лишь 3% детей школьного возраста в этих северных районах можно считать практически здоровыми.

Валеологическое сопровождение в детско-юношеском спорте основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применении функциональных методов и врачебного обследования в условиях динамических по времени наблюдений. Эффективность валеологического сопровождения обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий.

Функциональные исследования строятся на выявлении срочной реакции организма и отставленного суммарного тренировочного эффекта па такой универсальный биологический раздражитель, как мышечная работа. При осмысливании результатов исследований полученные данные органически увязываются со спецификой спортивно-педагогического процесса.

Валеологическое сопровождение спортивных тренировок в детском и юношеском возрасте состоит из следующих разделов:

- врачебное освидетельствование юных спортсменов;
- валеологическое исследования состояния здоровья в процессе занятий спортом; оценка эффективности тренировочных занятий;
- спортивная консультация юных спортсменов, тренеров, родителей по медико-биологическим проблемам детского спорта;
- санитарно-гигиенический надзор за местами тренировочных занятий;
- обоснование и организация условий для использования

адекватных средств и методов восстановления, а также контроль за их эффективностью.

Периодичность, объем и содержание валеологических мероприятий определяются контингентом школьников, занимающихся спортом, их календарным и биологическим возрастом, этапом подготовки, видом спорта, спортивной квалификацией, соответственно с чем освидетельствование проводится по краткой или углубленной программе.

Важным разделом валеологического сопровождения являются педагогические наблюдения в процессе занятий, одной из задач которых является определение состояния специальной тренированности для каждого вида спорта. На основе данных валеолого-педагогических наблюдений (ВПН) проводится консультация для спортсмена и его родителей по вопросам текущего планирования учебно-тренировочного процесса, при спортивном отборе и ориентации, индивидуального режима тренировки, гигиены (работа, отдых, питание и т.д.).

Отбор и определение спортивной специализации являются наиболее сложными разделами совместной работы врача, валеолога, тренера и родителей.

Правильный выбор спортивной специализации важен как фактор профилактики заболеваемости и как средство достижения более высоких спортивных результатов. При этом необходимо: учитывать состояние здоровья детей; учитывать, чтобы индивидуальные особенности подростка соответствовали избранному виду спорта, чем правильнее оказалось соответствие индивидуальных особенностей подростка специфике спортивной деятельности, тем устойчивее его интерес к спорту; иметь четкие представления об анатомо-физиологических особенностях детей в каждом возрастном периоде; знать о так называемых сенситивных (чувствительных) возрастных периодах развития основных физических качеств, когда определенные физические качества наиболее чувствительны к влиянию тренировок; важно учитывать не только паспортный, но и биологический возраст ребенка. Рано созревающий подросток (акселерат) может обнаружить поначалу очень быстрые темпы развития двигательных навыков, а затем остановиться в их развитии. У поздносозревающего ретарданта может наблюдаться обратная картина, он может неожиданно сделать скачок и опередить акселерата. Не учитывая это обстоятельство, можно сделать ложный прогноз; важно учитывать и возрастные нормы начала занятий и специализаций по отдельным видам спорта.

По данным обобщенных генетических исследований выделяется перечень показателей, которые могут быть использованы для целей спортивной ориентации:

морфологические, физиологические, показатели моторики: быстрота движений (теппинг-тест), гибкость (наклон туловища вперед, пальцы от уровня подошв в см и др.), вестибулярная устойчивость (время удерживания равновесия в стойке на одной ноге - левой, правой - с закрытыми глазами, руки на поясе и др.), относительная мышечная сила (сила любых мышечных групп, отнесенных к 1 кг массы тела).

Психофизиологические показатели: особенности центральной нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность); особенности темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик); личностные особенности (устойчивые эмоциональные состояния, экстра- либо интровертивная направленность личности) и другие.

Таким образом, при работе с детьми и подростками важным аспектом физических тренировок является оценка физической работоспособности и контроль переносимости физических нагрузок.