

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В.В. Клинов, А.В. Серков

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Филиал «Гомельское училище Олимпийского резерва» (г. Мозырь, Беларусь)*

В современной жизни человечества трудно найти более распространенную сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма. Вместе с тем, анализ влияния активных занятий спортом на здоровье показывает, что оздоровительный потенциал спорта не реализовывается автоматически. Более того, занятия спортом могут привести к целому ряду негативных явлений: ухудшение состояния здоровья, стрессы, травматизм и инвалидизация, которые давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов (М.М. Булатова, В.А. Геселевич, Э. Дойзер, В.М. Зацюрский, Ф.А. Иорданская, Ю.А. Коваленко, В.А. Медик).

За последнее время заметно возросло количество случаев серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсменов. По данным ряда авторов, доля людей с различного рода заболеваниями, занимающихся спортом, значительно увеличилась и колеблется от 10% до 40%, чаще всего в пределах 30% [1, 2, 3].

Для усиления оздоровительной направленности спорта, а тем самым и его результативности, нужна активная позиция спортсмена, врачей, тренеров и организаторов спорта, т. е. не столько констатация фактов о частоте и характере заболеваний у спортсменов, сколько поиск и устранение так называемых «факторов риска», т. е. факторов, воздействие которых в значительной степени повышает вероятность возникновения и развития болезни.

Вопросам влияния различных факторов на здоровье спортсменов посвящены многочисленные исследования последних лет. Так, В.А. Геселевич делит факторы риска в спорте на генетические, экологические, профессионально-спортивные и бытовые [1]. Ф.А. Иорданская – на *специфические* (обусловленные особенностями двигательной деятельности, локомоций и тренировки), *универсальные* (не зависящие от вида спорта), *экологические и социально-бытовые* (курение, употребление алкоголя, анаболических стероидов, несбалансированность пищевого рациона, эмоционально-психический стресс, гипоксия, нарушение иммунитета, дефицит витаминов, переохлаждение, перегрев, дисбаланс в режиме занятий спортом и учебной деятельностью и т. д.) [4]. А.Г. Дембо в своих исследованиях указывает, что, помимо неправильной организации тренировочного процесса, нерационального использования средств и методов тренировки, существенное место занимает образ жизни спортсмена [5]. Н.Д. Граевская выделяет следующие группы факторов: недочеты системы отбора и допуска, нарушения режима и методики тренировки; нарушения требований гигиены и здорового образа жизни (ЗОЖ); недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы [2].

Таким образом, проведенный анализ показывает, что авторы сходятся во мнении, что среди факторов, влияющих на здоровье спортсменов, одним из главных является нарушение требований ЗОЖ. Фиксация данного положения обуславливает необходимость проведения исследований, направленных на формирование культуры ЗОЖ у юных спортсменов.

Исходя из вышесказанного, нами была разработана методика, направленная на формирование культуры ЗОЖ юных спортсменов обучающихся в училищах олимпийского резерва (УОР). Результаты исследования свидетельствовали о том, что в ходе реализации методики происходит осмысление учащимися здоровьесберегающей информации, изменение отношения к своему здоровью, осознание здоровья не только как общечеловеческой, но и как профессиональной ценности, влияющей на спортивную карьеру. Это проявлялось в активном включении учащихся в здоровьесберегающую деятельность, творческом подходе к решению различных вопросов ЗОЖ, обогащению опыта учебно-исследовательской деятельности.

Проводимое педагогическое наблюдение за учащимися, а также интервьюирование тренеров и учителей УОР позволили отметить, что положительные изменения в сформированности культуры ЗОЖ учащихся УОР экстраполировались в положительную динамику и в других аспектах активности учащихся: увеличилась их дисциплинированность при выполнении заданий учителя и тренера; сформировалась установка на здоровьесберегающую активность, как выражение убеждения необходимости ЗОЖ в своей спортивной деятельности; произошла положительная динамика их спортивных результатов и достижений.

Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждаются результатами анкетирования тренеров УОР, в (%), у них повысилась работоспособность (78%), они стали меньше болеть (94%), быстрее восстанавливаются после больших физических нагрузок (76%), у воспитанников вырос уровень спортивных результатов (84%). Проведенный анализ посещаемости учащимися учебных и тренировочных занятий свидетельствует о том, что за время проведения экспериментальной работы

у учащихся УОР снизились пропуски по причине болезни, что в свою очередь способствовало проведению полноценного учебно-тренировочного процесса без вынужденных перерывов. Анализ результатов выступлений учащихся на соревнованиях также подтверждает положительную динамику спортивных достижений за время экспериментальной работы. Если за период 2005–2007 гг. подготовлено разрядников: МС – 20, КМС – 61, 1 разряд – 0, передано в национальную команду – 1, количество медалей завоеванных на соревнованиях – 435. То за период экспериментальной работы 2008–2010 гг. подготовлено разрядников: МС – 33, КМС – 117, 1 разряд – 27, передано в национальную команду – 2, количество медалей, завоеванных на соревнованиях, – 488.

Педагогический эксперимент убедительно доказал положительное влияние использования разработанной методики при формировании культуры ЗОЖ старшеклассников УОР. Предложенная нами методика стала эффективным средством активизации здоровьесберегающей и познавательной деятельности юных спортсменов и одним из гарантов улучшения спортивных результатов.

Литература

1. Геселевич, В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: избранные труды / В.А. Геселевич. – М. : Советский спорт, 2004. – 232 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практ. занятия : учеб. пособие : в 2 ч. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – Ч. 1. – 304 с.
3. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо [и др.]. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Л. : Медицина, 1991. – 334 с.
4. Иорданская, Ф.А. Функциональная готовность и состояние здоровья спортсменов в процессе долговременной адаптации к напряженной деятельности / Ф.А. Иорданская, В.Н. Кузьмина, Б.П. Болотов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11 – С. 41–44.
5. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 26 с.