

УДК 371

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

В. В. Кириченко

OPTIMIZATION OF HEALTH PROTECTION IN THE EDUCATIONAL TRAINING PROCESS IN SPORTS SCHOOLS FOR CHILDREN AND YOUTH

V. V. Kirichenko

Рассмотрена роль массового детского спорта в системе непрерывного физического воспитания. Показана необходимость совершенствования здоровьесберегающей деятельности в детской спортивной школе, предложена оригинальная педагогическая модель здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации. Эффективность реализации данной модели обоснована результатами динамического наблюдения за юными спортсменами в течение годичного тренировочного цикла.

The paper focuses on the role of mass children's sports in the system of continuous physical education. The need for improving health saving activities in children's sports school is proved, an original pedagogical model of health protection in the training process at the initial stage of sports specialization is proposed. The effectiveness of the implementing this model is supported by the results of observing young athletes in a one-year training cycle.

Ключевые слова: непрерывное физическое воспитание, массовый детский спорт, учебно-тренировочный процесс, здоровье, здоровьесберегающая деятельность, педагогическая модель.

Keywords: continuous physical education, mass children's sports, training process, health, health-saving activities, pedagogical model.

Разработка и утверждение Федеральной Целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» свидетельствует, что важнейшей задачей государства и общества в целом является создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан посредством поддержания оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Особенную роль в решении этой задачи играет детский и юношеский спорт. Спортивная деятельность, позволяющая удовлетворять не только естественную витальную потребность в двигательной активности, но и множество базисных социальных потребностей, является чрезвычайно привлекательным занятием для детей и подростков, а потому имеет огромный здоровьесберегающий и здоровьесформирующий потенциал [1, с. 2 – 6]. Взаимодействуя с процессом естественного развития организма, спортивная деятельность оказывает на него значительное и всестороннее влияние, характер которого определяется спецификой вида спорта и организацией учебно-тренировочного процесса.

Основу детского спорта составляют учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, являющиеся важными структурными звеньями системы непрерывного физического воспитания.

Основные цели деятельности детских спортивных школ – формирование у учащихся здорового образа жизни, культуры здоровья, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и, конечно же, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков [2]. Составной частью их работы должна быть информационно-образовательная деятельность, направленная на пропаганду детско-юношеского спорта и формирование навыков здорового

образа жизни. Основной вид деятельности детско-юношеской спортивной школы – учебно-тренировочный процесс, обеспечивающий многолетнюю подготовку спортсмена. Это специфический для спорта способ реализации физического воспитания, основными субъектами которого являются воспитанник (юный спортсмен) и тренер-педагог. Цели, задачи и функции, сформулированные в отношении процесса физического воспитания в целом, относятся и к учебно-тренировочному процессу, который должен обеспечивать решение комплекса образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач [3].

Являясь образовательным учреждением, детская спортивная школа может и должна быть полноправным участником создания адаптивно-развивающей среды, которая определяется как совокупность организационно-педагогических и социально-гигиенических условий, психолого-физиологических факторов, способствующих реализации приспособительных возможностей индивида, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, социализации и самоактуализации личности [4].

В условиях учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности при организации такой среды применимы подходы, разработанные для системы образования в целом: системность, комплексность, индивидуальный, личностно-ориентированный, позитивный, гуманистический подход. Согласно этим подходам, одним из главных критериев оценки деятельности тренера по соответствующему спортивному профилю должно стать не только достижение высоких спортивных результатов, но и степень влияния занятий спортом на когнитивную сферу, физическое развитие и здоровье каждого воспитанника.

Наиболее существенными деятельностными компонентами, необходимыми для организации адаптивно-развивающего образовательного процесса являются: достаточно высокий уровень валеологической компетенции тренеров-педагогов, валеологическое воздействие на когнитивную сферу воспитанников, ориентированное на создание позитивного отношения к здоровью; психофизиологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, способствующее оптимизации тренировочных нагрузок на основе индивидуально-дифференцированного подхода [5].

Спортивная тренировка, как и весь процесс физического воспитания, это целенаправленное совершенствование двигательного потенциала ребенка, эффективность которого определяется степенью соответствия тренировочного воздействия ритму возрастной эволюции. Исследования показывают, что несоответствие направленности и содержания процесса физического воспитания и обучения детей в период постнатального онтогенеза, ритмам возрастной эволюции несет риск ухудшения физического и психического состояния ребенка, снижению адаптационного потенциала, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на развитии и здоровье ребенка [6].

Специалисты в области спортивной медицины утверждают, что ухудшение здоровья спортсменов связано не со спортивной деятельностью как таковой, а с действием определенных факторов риска, к которым относятся недочёты системы отбора и допуска к тренировкам и соревнованиям, нарушение режима и методики тренировки, нарушения требований гигиены и здорового образа жизни, недочёты врачебно-педагогического контроля и лечебно-профилактической работы [7]. Вышеуказанные факторы риска в той или иной мере характерны для учебно-тренировочного процесса во многих детских спортивных школах [8], тогда как массовый детский спорт – это, прежде всего, средство воспитания физически развитой, цельной и здоровой личности, и только потом – резерв для спорта высших достижений. Практически все из перечисленных факторов риска могут быть успешно устранены, что позволит сохранить здоровье спортсмена даже в условиях напряженной тренировки и тем самым повысить гуманистическую, социальную роль спорта.

Спортивная наука располагает результатами множества исследований, доказывающих нецелесообразность форсирования спортивной подготовки (особенно в младшем школьном возрасте) как для организма юного спортсмена, так и для решения задач профессиональной специализации в спорте высших достижений [9, 10]. Тем не менее, в детском спорте прослеживается отчетливая тенденция к ранней спортивной специализации и форсированию достижения максимальных результатов. К сожалению, существующая традиционная система оценки эффективности деятельности детских спортивных школ и качества работы тренеров-педагогов на первое место ставит результативность юных спортсменов, их успехи на соревнованиях различного уровня даже на этапе начальной подготовки.

Игнорирование возрастных особенностей юных спортсменов, стремление к быстрому достижению ре-

зультатов приводит к тому, что, выполнив 2 – 3 ряд, юные спортсмены к 12 – 13-летнему возрасту заканчивают заниматься спортом, не реализовав своих потенциальных возможностей. Это связано с тем, что «физиологическая стоимость» спортивных успехов на фоне интенсивных ростовых процессов и напряженной учебной деятельности оказывается чрезмерной: функциональные резервы организма снижаются, возникают проблемы со здоровьем, замедляется прирост результативности и, как следствие, снижается мотивация к занятиям спортом. Происходит утрата оздоровительного значения массового детско-юношеского спорта, снижение его роли в формировании здоровой и гармоничной личности, что неизбежно сказывается и на спорте высших достижений.

В связи с этим представляется особенно актуальной проблема дозирования тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями каждого юного спортсмена и формирование индивидуального подхода к организации тренировочного процесса с учетом комплекса соматических, функциональных, психофизиологических характеристик. Планомерное и поэтапное решение данной проблемы в практике работы детских спортивных школ, сохранение и укрепление здоровья, формирование высокого двигательного потенциала, развитие спортивных способностей занимающихся предполагают осуществление мониторинга функционального состояния юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса, особенно при переходе от начальной подготовки к тренировкам с более высокой интенсивностью.

Анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам оптимизации двигательной активности и практической деятельности ДЮСШ, направленной на сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов и воспитание их валеологической культуры, показал, что имеющиеся возможности данного типа образовательных учреждений используются недостаточно.

Признавая значительное позитивное влияние занятий спортом на процесс формирования здоровья в школьном возрасте, следует признать, что деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля нуждается в совершенствовании здоровьесберегающего сопровождения.

Под здоровьесберегающим сопровождением учебно-тренировочного процесса мы понимаем систему организационно-педагогических, образовательных, физиолого-гигиенических и медицинских мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, повышение адаптационных возможностей организма юных спортсменов, формирование валеологической грамотности всех субъектов учебно-тренировочного процесса, формированию устойчивой мотивации к спортивной деятельности и спортивной подготовленности к избранному виду спорта.

Цель: внедрение в УТП системы мер, которые позволили бы на этапе начальной спортивной специализации актуализировать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую деятельность тренера, воспитанника и родителей (семьи).

Задачи: 1) оптимизировать режим УТП как средства физического развития, укрепления здоровья, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни;
 2) формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у воспитанников спортивной школы и их родителей (семьи);
 3) формировать у воспитанников устойчивую мотивацию и позитивное эмоциональное отношение к занятиям плаванием;
 4) повышать уровень функциональных резервов организма и предупреждать дезадаптивные нарушения в процессе занятий спортом;
 5) определять для тренеров профессиональные компетенции, обеспечивающие формирование готовности воспитанников укреплять и сохранять здоровье.

Принципы: научность, целостность, последовательность, системность, гуманистичность, дифференциация и индивидуализация, адаптивность, аксиологичность, деятельностный подход.

Социальные факторы:
 – изменение статуса ребенка;
 – наличие положительных образцов для подражания и усвоения норм здорового образа жизни;
 – уровень коммуникативной культуры воспитанников и их окружения;
 – успешность в других видах деятельности;
 – вера родителей в возможности ребенка, их умение создать и поддерживать оптимистические устремления ребенка.

Педагогические факторы:
 1) *организационные:* оптимизация набора в группы, условий и режима УТП;
 2) *процессуальные:* оптимизация тренировочных нагрузок и восстановления;
 3) *профессиональные:* антистрессовая педагогическая тактика, валеологическая грамотность и культура тренера, дифференцированный подход к воспитанникам.

Медико-физиологические факторы:
 – соответствие состояния здоровья, уровня адаптационных возможностей и психофизиологических особенностей требованиям УТП.

Условия реализации модели (основные направления деятельности)

<p>I. Создание организационно-педагогических условий: – рациональное формирование групп; – постепенное увеличение нагрузок; – организация летних сборов на базе учреждений отдыха и оздоровления; – вовлечение родителей в здоровьесберегающую деятельность; – повышение валеологической компетенции педагогов.</p>	<p>II. Информационно-обучающее сопровождение УТП: – информирование воспитанников и родителей о здоровье и ЗОЖ; – педагогическое сопровождение самообследования образа жизни; – формирование знаний об адаптации к физическим нагрузкам и навыков самоконтроля; – разработка практических рекомендаций.</p>	<p>III. Воспитательно-мотивирующая деятельность: – использование игрового метода; – использование средств и методов смежных видов спорта; – разнообразие общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений; – поддержание положительного эмоционального фона УТП.</p>	<p>IV. Медико-физиологическое сопровождение: – комплексный мониторинг функционального состояния и здоровья; – коррекция нагрузок по его результатам; – информирование спортсменов и родителей о результатах мониторинга; – разработка индивидуальных рекомендаций по коррекции состояния.</p>
---	---	--	--

Критерии результативности

Когнитивный	Мотивационно-волевой	Эмоциональный	Адаптивно-ресурсный	Деятельностный
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------------

Рис. 1. Педагогическая модель здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детской спортивной школе по плаванию

В г. Кемерово на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Лазурный» работают Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по плаванию (СДЮСШОР) и Комплексная детско-юношеская спортивная школа «Атланта». В СДЮСШОР дети занимаются в учебно-тренировочных группах, занятия в школе «Атланта» направлены на обучение технике плавания и оздоровление. По существу, учащиеся «Атланты» 7–8-летнего возраста представляют собой группу начальной спортивной подготовки: часть детей отбирается в учебно-тренировочные группы СДЮСШОР. Этап начальной спортивной специализации является для воспитанников одним из наиболее сложных с точки зрения адаптации к спортивной деятельности с её высокими нагрузками, требованиями к дисциплине и самоорганизации, дефицитом времени для досуга, жестким регламентом режима дня, психоэмоциональным напряжением и другими факторами, вступающими в конфликт с психологическими и психофизиологическими характеристиками младшего школьного возраста. От того, насколько благополучно пройдет этот сложный период, во многом зависит и будущая спортивная судьба ребенка, и отношение к спорту и двигательной активности вообще в течение последующей жизни, и, конечно же, состояние здоровья.

Опыт тренерской работы и результаты физиологического мониторинга функционального состояния организма юных спортсменов показал необходимость разработки и реализации представленной на рис. 1 педагогической модели здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.

Оценка эффективности данной модели проводилась в ходе динамического наблюдения за юными спортсменами в течение годичного тренировочного цикла. В обследовании участвовало три группы юных пловцов 8–10-летнего возраста. Первую составили дети, занимающиеся в учебно-тренировочной группе в обычном режиме, вторую – дети того же возраста из группы начальной подготовки, в третью, вошли ребята, в отношении которых реализовывались основные направления деятельности по оптимизации здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса. В динамике учебного года проводился контроль функционального состояния организма этих детей с помощью кардиоритмографического обследования, оценки показателей физической работоспособности, психомоторных показателей, психоэмоционального состояния. Результаты обследования предоставлялись тренерам-педагогам, которые могли использовать их для коррекции тренировочных нагрузок, а также родителям юных спортсменов.

Результаты мониторинга показали достаточную эффективность предлагаемых подходов. В частности, оценка характера вегетативной регуляции по показателям кардиоритма выявила, что в спортивной и физкультурно-оздоровительной группах симпатикотония, отражающая напряжение регуляторных систем организма, регистрировалась примерно у 1/3 пловцов и в начале, и в конце года (рис. 2). Наименьшее количество «симпатотоников» оказалось в «эксперименталь-

ной» группе, что характеризует более низкую физиологическую стоимость адаптации к физическим нагрузкам.

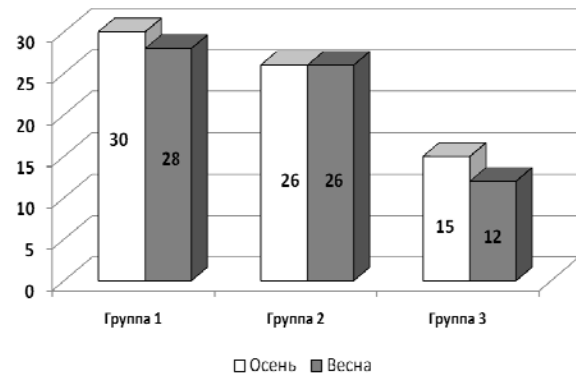


Рис. 2. Доля детей с симпатикотонией (%) в динамике учебного года

Примечание: группа 1 – спортивная, группа 2 – физкультурно-оздоровительная, группа 3 – «экспериментальная».

Важным показателем, характеризующим функциональные возможности организма, является уровень физической работоспособности, который оценивался по результатам Гарвардского степ-теста. В начале учебно-тренировочного периода, как и следовало ожидать, дети из обычной учебно-тренировочной группы отличались более высокой работоспособностью, но к концу учебного года различия сгладились, и у детей из спортивной группы, несмотря на интенсивные ежедневные тренировки, не произошло достоверного увеличения показателей, тогда как в других группах физическая работоспособность значительно увеличилась (рис. 3).

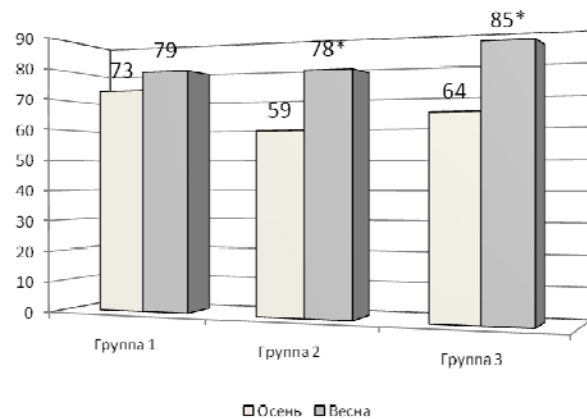


Рис. 3. Динамика показателя физической работоспособности (индекс Гарвардского степ-теста) в исследуемых группах

Примечание: группа 1 – спортивная, группа 2 – физкультурно-оздоровительная, группа 3 – «экспериментальная»

Оценка уровня тревожности по результатам теста Филлипса показала, что у детей из «экспериментальной» группы показатель общей тревожности в школе ниже, чем у спортивной группы (рис. 4).

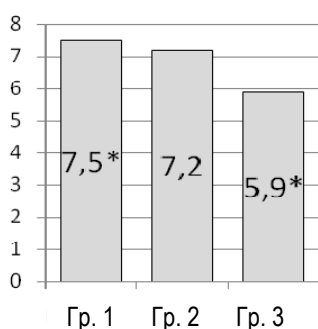


Рис. 4. Показатель общей тревожности в школе по тесту Филлипса

Примечание: группа 1 – спортивная, группа 2 – физкультурно-оздоровительная, группа 3 – «экспериментальная»

Литература

1. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4.
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
4. Казин, Э. М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты / Э. М. Казин. – Кемерово, 2010. – 215 с.
5. Петухов, С. И. Формирование здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика / С. И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.
6. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
7. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие для вузов. – Ч. 1 / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 299 с.
8. Квашук, П. В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью: методическое пособие / П. В. Квашук. – М.: ДеНово, 2004. – 51 с.
9. Козлов, А. В. Многолетняя подготовка юных пловцов / А. В. Козлов. – СПб: ГАФК, 2005. – 101 с.
10. Тимакова, Т. С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза: методическое пособие / Т. С. Тимакова. – М.: Симилия, 2006. – 132 с.

Информация об авторе:

Кириченко Владимир Владимирович – тренер-педагог Областной СДЮСШОР по плаванию, г. Кемерово, vladimir_kirichenko@inbox.ru.

Vladimir V. Kirichenko – coach-teacher, Regional specialized swimming sports school of Olympic reserve, Kemerovo.

Таким образом, проведенное нами исследование показало что, занятия в спортивных секциях могут стать действенным средством оптимизации двигательной активности и укрепления здоровья при условии грамотного, комплексного и научно обоснованного подхода к дозированию физических нагрузок и планированию учебно-тренировочного процесса. Опыт совместной работы тренеров и специалистов-физиологов показал, что при заинтересованности администрации спортивной школы, тренеров-педагогов, реализация комплексного подхода к оптимизации здоровьесберегающей деятельности может значительно повысить её эффективность.