

## ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

(основные этапы возрастного развития)

Век моторов, в котором мы живем, принес нам не только удобства и комфорт, избавив от многих тяжелых физических работ, но и породил серьезные негативные процессы, такие как загрязнение окружающей среды и гиподинамия, т.е. ограничение движений.

А то, что движение - основа жизни, известно каждому. Вот почему сегодня физкультура и спорт являются не только частью досуга людей, но и важной составной частью гармоничного развития личности.

Физкультура и спорт – это активное средство укрепления здоровья, продления жизни, повышения производительности труда и успешной подготовки юношей к службе в армии.

Однако бесконтрольное занятие физическими упражнениями, незнание основных принципов физического воспитания, неумение самого спортсмена определить степень своей тренированности, усталости, вовремя подобрать приемлемый режим дня, сделать самомассаж, сходить в баню и т.д. могут принести не столько пользу, сколько вред.

Без врачебного контроля не может быть физкультуры и спорта. Все желающие заниматься спортом перед приходом в ДЮСШ обязаны обратиться к врачу. Только врач может определить состояние здоровья ребенка и даст официальное разрешение на занятия тем или иным видом спорта, учитывая анатомо-физиологические и возрастные особенности развития организма.

Рост и развитие организма, а также его старение протекают неравномерно. Количественные изменения накапливаются постепенно, а затем в очень короткий период организм переходит в новые качественные изменения – вступает в новый этап своего развития. К таким узловым периодам жизни, когда те или иные возрастные особенности выявляются наиболее рельефно относятся:

- период новорожденности;
- ранний детский возраст;
- период полового созревания;
- зрелость;
- пожилой и старческий возраст.

Физические упражнения с точки зрения медицины – внешний раздражитель. Под его влиянием происходят определенные изменения в организме, которых и стремятся добиться тренер и его подопечный. К примеру увеличивается мышечная сила, скорость, высота прыжка и т. п., т.е. растут функциональные возможности занимающихся.

Рост функциональных возможностей детского организма происходит чаще медленнее, чем приобретение двигательных навыков.

**9-10 лет** – для данного возраста характерен сравнительно медленный и равномерный темп развития. В этом возрасте быстро развиваются анализирующая и синтезирующая функции коры головного мозга, совершенствуются ее двигательные центры. Усиленно развиваются все органы чувств, опорно-двигательный

аппарат укрепляется, совершенствуется координация движений. Вот почему большое внимание в этом возрасте следует обращать на развитие координации движений и формирование у него двигательных навыков, способствующих правильному выполнению сложных технических приемов.

Однако следует учитывать:

- способность к длительному сосредоточению внимания у них невелика из-за быстрого утомления;
- недостаточно велика мышечная сила;
- в этом периоде недопустимы упражнения, связанные с большими силовыми нагрузками или требующими выносливости.

**11-12 лет** – отмечается ускорение развития. Увеличивается мышечная масса, увеличивается и мышечная сила. Усиливается рост костей и продолжается дальнейшее окостенение скелета, однако окончательно он еще не закончен. Поэтому детский скелет отличается большой эластичностью и подвижностью. Большая эластичность и подвижность скелета при еще слабом развитии мышц могут явиться предрасположением к нарушению осанки и деформации позвоночника. Необходимы упражнения для воспитания осанки.

Функциональная способность сердечно-сосудистой системы детей к физическим нагрузкам еще далеко несовершенна, однако детский организм быстро приспосабливается к физическим упражнениям благодаря значительной подвижности нервной системы. Хорошо переносятся упражнения на скорость, тогда как статические нагрузки и нагрузки, развивающие выносливость, из-за быстрой утомляемости – плохо.

**13-14 лет** – этот возраст характеризуется значительным ускорением роста организма. Характерным для этого возраста является созревание половых желез и появление вторичных половых признаков. Костная система находится в состоянии усиленного роста. Особенно быстро растут длинные трубчатые кости рук и ног. Мышечная система в этот период укрепляется, однако рост мышечной ткани по-прежнему отстает от развития костного скелета. Подростки нередко увлекаются развитием силы мышц и при неразвившихся костях, особенно позвоночника, усиленно занимаются поднятием тяжестей. Такие чрезмерные увлечения преждевременны. Они вредно отражаются на росте костей и могут вызвать искривление позвоночника. Перестройка организма вызывает повышенную возбудимость нервной системы. У некоторых подростков достигнутые результаты могут резко снизиться.

Повышение нагрузки может сказаться на ухудшении здоровья и спортивных результатов.

В связи с тем, что в этом возрасте отмечается значительная перестройка в организме, повышена возбудимость нервной системы, у подростков могут появляться некоторые функциональные нарушения: повышение артериального давления, возникновение функциональных сердечных шумов, внезапное покраснение лица или резкая бледность, нарушение координации движений, обморок – все эти явления требуют обязательного обращения к врачу.

Значительные изменения происходят в нервно-психической сфере подростка. Необходимо помнить, что отдельные подростки, показывающие хорошие результаты, могут резко снизить их в начале периода полового созревания. Повышение нагрузки может повлечь за собой в ряде случаев еще большие ухудшения здоровья и спортивных результатов.

**15-16 лет** – вес сердца к 16 годам увеличивается в 11 раз против веса новорожденного. В отдельных случаях, в особенности при быстром росте подростка, сердце имеет относительно малые размеры, что необходимо

учитывать при планировании физ. нагрузки. Артериальное давление с возрастом повышается (юношеская гипертензия) до 140 мм ртутного столба и выше.

**17 лет** –мышечная масса в этот период быстро увеличивается, возрастает и сила мышц, достигая максимума к 18 годам. Завершается развитие центральной нервной системы, но нервные процессы отличаются большой подвижностью, причем, возбуждение все еще преобладает над торможением.

Итак, каждому возрасту свойственны свои биологические законы. Необходимо максимально использовать возможности каждой возрастной группы.

## **СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ СДЮСШОР-4**

### **С РОДИТЕЛЯМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Система взаимодействия СДЮСШОР-4 с родителями должна строиться на следующих принципах:

- открытость, информированность;
- соотношение деятельности тренеров-преподавателей с ожиданиями и запросами родителей;
- стимулирование родителей к сотрудничеству;
- педагогическое образование;
- сближение родителей и детей через участие в совместных мероприятиях.

### **Принцип открытости и информированности**

Основная задача школы:

- ознакомление родителей с наличием и содержанием программ, по которым работает СДЮСШОР-4, наличием отделений, разнообразием подходов к физическому и духовному воспитанию детей.

Это знакомство должно происходить на первом родительском собрании. Здесь же родители должны знакомиться с основными элементами организационной культуры: традициями школы, заповедями для родителей, правилами общения между детьми и взрослыми, а также правилами внутреннего распорядка.

Первое родительское собрание является важным не только с информационной точки зрения, но и с точки зрения формирования атмосферы доверия между педагогическим коллективом СДЮСШОР-4 и родителями. Желателен стенд, разработанный специально для родителей.

## **Принцип соотношения деятельности тренеров-преподавателей с**

### **ожиданиями и запросами родителей**

Совместная деятельность тренеров-преподавателей и родителей в СДЮСШОР-4 должна строиться с учетом потребностей и интересов как первой, так и второй группы. С этой точки зрения важное место занимает диагностическая деятельность. В практике часто может происходить несовпадение запросов родителей с тем, что получают дети в нашем учреждении (не могут получить конкретных советов по поводу развития, поведения, результатов спортивной деятельности детей и т.д.). Подобное приводит к возникновению трудностей во взаимодействии родителей с тренерами-преподавателями.

Диагностическая деятельность затрагивает все этапы обучения занимающихся в СДЮСШОР-4 (педагогический и медицинский контроль):

- объем действительных знаний, умений и навыков (тестирование уч-ся, результаты выступлений на соревнованиях);
- отношение к занятиям;
- ответственность за качество знаний;
- сформированность мышления;
- особенности личности занимающегося;
- воспитанность.

В конце учебного года желательно подвести итоги в форме «деловой игры» с родителями (подготовить анкету, в которой родители могли бы отметить положительное и отрицательное в работе; дать свои предложения по совершенствованию образовательного процесса.

Определить ожидания и запросы родителей позволит «Книга отзывов».

Все перечисленное позволит получить объективную родительскую оценку работы группы, отделения, школы.

### **Принцип стимулирования родителей к сотрудничеству**

Вовлечение родителей в орбиту педагогической деятельности происходит благодаря их осознанному подходу к воспитанию и развитию собственного ребенка..

Вместе с тем, процесс включения родителей в образовательный процесс зависит и от внешних факторов, точнее, стимулов:

- позитивная установка по отношению к родителям. Постоянное подчеркивание «наши родители самые заботливые, самые активные, самые...»;
- подарки с символикой СДЮСШОР-4 , например, за участие в организации, праздника, за помощь в организации соревнований и т.д.;

- специальные выпуски «молний» о добрых делах родителей;

Необходимо отметить, что процесс стимулирования является взаимонаправленным. Родители также оказывают стимулирующие действия на педагогов, на их отношении к труду.

Стимул- оценка педагогического труда.

**Принцип сближения родителей и детей через участие  
в совместной деятельности**

Данная деятельность проявляется в различных формах и по различным направлениям.

В качестве основных направлений деятельности можно выделить следующие:

- спортивное:
- туристско-краеведческое:
- культурно-досуговое.

Взаимодействие с родителями является одним из приоритетных направлений СДЮСШОР-4.

**Литература: Журнал «Дополнительное образование» № 10**

**2003 г.**