

Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків: ХДАФК, 2019. – 278 с.

Трофимович И. И., аспирант, Трофимович И.Г., доцент, Кобец Е.А., преподаватель.

УО «Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины»  
г. Гомель. Республика Беларусь

### **Формирование здорового образа жизни при физической подготовке юных спортсменов в специализированных по лёгкой атлетике классах.**

**Аннотация:** в статье представлены прикладные аспекты формирования здорового образа жизни при физической подготовке юных спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой в специализированных по спорту классах.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, юные спортсмены, специализированные по лёгкой атлетике классы, режим дня, двигательная активность, физическая подготовка.

#### **Введение**

На современном этапе в Республике Беларусь не теряют своей актуальности вопросы, связанные с проблемами здорового образа жизни у подрастающего поколения. Так как влияние различных факторов (таких как малоподвижный образ жизни, присутствие в окружающей среде микроорганизмов, современный ритм жизни) ослабевают здоровье, одной из самых важных задач, является его укрепление всеми возможными способами: усиленное сбалансированное питание; профилактические мероприятия, направленные против заболеваемости; современное выявление и лечение недугов; укрепление иммунитета с помощью физической активности и спорта.

О том, какое влияние занятия спортом оказывают на здоровье человека, написано немало научных работ (статей, различных исследований, диссертаций) [1-2]. Отсюда следует сделать вывод, что занятия спортом необходимо рассматривать как средство формирования у подрастающего поколения основ и правил здорового образа жизни.

В настоящее время на территории нашей страны всё чаще можно встретить такие формы занятия спортом, как специализированные спортивные классы. Такие классы создаются как по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр, так и видам спорта, не входящих в программу Олимпийских игр, но по которым в свою очередь имеются штатные национальные команды. По нашему мнению, занятия в таких классах создают множество предпосылок к формированию здорового образа жизни у юных спортсменов.

**Цель исследования** – обеспечение условий формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения при занятиях спортом в специализированных по спорту классах (на примере спортивного класса по лёгкой атлетике).

**Материал и методы исследования.** Изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ и обобщение передового практического опыта, анкетирование.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Наши исследования проводились в специализированном по лёгкой атлетике классе (5 с) СШ № 29. Возраст у занимающихся на период исследования составлял 11-12 лет. Данный возраст является одним из наиболее сложных этапов жизни. Вступая в подростковый возраст у человека начинается второй этап формирования личности [3]. На данном этапе взросления происходит формирование новых мотивов, осознания своего поведения. Под влиянием этого формируется и новый уклад жизни (режим питания, личная гигиена, пристрастие к вредным привычкам).

Задачи, возникающие при физической подготовке спортсменов в данном возрасте, должны быть направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на сохранение и укрепление здоровья у занимающихся, обеспечение условий формирования здорового образа жизни, а также культуры личности.

На начальном этапе нашего исследования было проведено анкетирование с целью определения исходного уровня установки на здоровый образ жизни у занимающихся. В качестве средства опроса была выбрана анкета «Будем здоровы!», содержание которой определяет индивидуальный стиль здорового образа жизни и установки на его приобретение. Оценка индивидуального образа жизни, а также отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале: за каждый ответ, который соответствовал какому-нибудь фактору здорового образа жизни, присуждалось 4 балла, за ответ близкий к предыдущему – 2 балла, за ответ, противоречащий факторам ЗОЖ – 0 баллов [4].

В анкетировании приняли участие 25 юных спортсменов в возрасте от 11 до 12 лет. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что на начальном этапе исследования лишь у 5 испытуемых результат соответствовал высокому уровню (42 балла и выше), у 6 человек – среднему (31-41 бал), у 11 – низкому (30 баллов и ниже).

По результатам анкетирования, нами была разработана программа по обеспечению условий и формированию здорового образа жизни у занимающихся лёгкой атлетикой в 5 специализированном классе. Программа составлялась с учётом всех факторов ЗОЖ; нормативно-правовых документов, регулирующих работу специализированных по спорту классов; программ по виду спорта для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва; индивидуальных особенностей развития организма юных спортсменов.

Анализ литературных источников показал, что большинство авторов сходятся во мнении, относя к факторам, влияющим на формирование здорового образа жизни:

- двигательную активность;
- режим труда и отдыха;
- распорядок дня;
- режим питания;
- отсутствие вредных привычек;
- психологическое состояние;
- гигиену и закаливание [5-6].

Исходя из поставленных целей по улучшению физической подготовленности и достижению должного спортивного результата, а также укреплению организма у занимающихся нами был разработан годовой план спортивной подготовки, включающий в себя средства, направленные на формирование здорового образа жизни (таблица 1).

Таким образом решалась проблема **двигательной активности** у занимающихся лёгкой атлетикой в специализированных спортивных классах на различных этапах подготовки.

Таблица 1. – План спортивной подготовки юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в специализированных классах

№	Средства двигательной активности	Всего за год
1.	Количество занятий	175-180
2.	Кроссовый бег, км	50
3.	Беговые и прыжковые упражнения, км	27
4.	ОФП, час.	152
5.	СФП, час.	58
6.	Спортивные игры, час.	44
7.	Подвижные игры час.	26
8.	Средства активного отдыха (игры, эстафеты, в т. ч. и на тематику ЗОЖ), час.	40
9.	Занятия в бассейне, час.	44
10.	Информационные часы, час.	22
11.	Соревнования, раз	10

Анализ литературных источников показал, что при занятиях спортом в подростковом возрасте происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличиваются силовые показатели мышц. В процессе двигательной активности мышцы насыщаются кислородом. Под влиянием тренировок изменяется химический состав мышечных тканей, укрепляется и развивается нервная система, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Занятия спортом способствуют формированию новых условных рефлексов. Организм спортсмена получает способность приспосабливается к более тяжёлым нагрузкам, увеличивается скорость нервных процессов: мозг начинает быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения. Так же в процессе тренировки улучшается работа органов дыхания, повышается иммунитет, улучшается метаболизм [7].

При планировании тренировочных нагрузок нами был составлен недельный план двигательной активности у занимающихся лёгкой атлетикой (таблица 2). При его составлении учитывались индивидуальные особенности организма спортсменов, как возрастные, так и физиологические.

Таблица 2. – Недельный режим двигательной активности юных спортсменов

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Занятия лёгкой атлетикой	Занятия лёгкой атлетикой	Занятия в бассейне	Отдых	Занятия лёгкой атлетикой	Активный отдых	Отдых

Проанализировав данные, представленные в таблице 1 и 2, можно наблюдать, что значительное место в физической подготовке спортсменов специализированного класса занимают средства, направленные на формирование у них здорового образа жизни.

Одним из ведущих факторов формирования здорового образа жизни при физической подготовке юных спортсменов выступает **режим труда и отдыха**.

Утомление, возникающее в организме спортсмена под влиянием различного рода тренировочных нагрузок, представляет собой сложный процесс, в результате которого происходят физиологические сдвиги в нервной системе, мышцах, крови и других органах. Не стоит забывать, что утомление возникает и в процессе обычных занятий в школе. Поэтому учебно-тренировочные занятия в исследуемом нами классе на всех этапах спортивной подготовки строились с использованием средств активного отдыха (см. таблицу 2).

Анализ научно-методической литературы показал, что при физической подготовке юных спортсменов (особенно в подготовительном периоде), тренировочная неделя должна включать в себя 5-6 занятий. При этом после двух дней активных тренировок на третий тренировочный день целесообразно использовать средства активного отдыха (в нашем случае занятия в бассейне). Занятия в плавательном бассейне способствуют повышению выносливости сердечно-сосудистой системы, развивают гибкость, силу, улучшают кровообращение и способствуют восстановлению мышц и суставов после тяжёлых тренировочных нагрузок, снижают риск получения травм или перенапряжения у занимающихся [8]. Четвёртый день характеризуется отсутствием тренировочных занятий (день отдыха), а пятый день – тренировочной работой. В шестой день используются средства активного отдыха (так как под конец недели у юных спортсменов накапливается усталость), седьмой день – отдых.

Средствами активного отдыха при построении разгрузочной тренировки на третий и шестой день выступали подвижные и спортивные игры, игровые

эстафеты, подвижные игры на тематику ЗОЖ, игры на внимание. При этом необходимо учитывать тот факт, что в зависимости от этапа подготовки средства активного отдыха могут изменяться (уменьшаясь или увеличиваясь в объеме).

Особое место в режиме формирования здорового образа жизни занимает **распорядок дня** спортсмена, который соответствует его определённому ритму жизнедеятельности. Режим человека, занимающегося активными спортивными тренировками должен предусматривать определенное время для физической и умственной работы, приема пищи, сна и отдыха.

Опираясь на данные нормативно-правовых документов, а также исходя из деятельности учащихся пятого специализированного класса по лёгкой атлетике нами был составлен примерный распорядок дня для юных спортсменов (таблица 3).

Таблица 3. – Примерный распорядок дня юных спортсменов

Время	Действие
7.00	Подъём
7.00-7.15	Гигиенические процедуры
7.15-8.00	Сборы и путь в школу
8.00-8.20	Завтрак (в школе)
8.20-13.55	Учебная деятельность (продолжительность зависит от числа уроков)
13.55-14.15	Обед (в школе)
14.15-15.30	Отдых и путь на тренировку
15.30-17.00	Тренировочная деятельность
17.00-17.30	Путь домой
17.30-19.30	Выполнение домашнего задания
19.30-19.50	Ужин (дома)
19.50-21.50	Отдых
21.50-22.00	Гигиенические процедуры
22.00-7.00	Сон

При занятии спортом режим дня (вместе с ним режим сна и отдыха, приёма пищи) играет очень важную роль. При соблюдении определённого распорядка дня у человека начинают вырабатываться условные рефлексы. Например, обедая в определенное время, вырабатывается рефлекс в виде появления аппетита, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. То же касается и сна: организм готовится ко нему в определённое время, при условии, что человек ложиться спать в одно и то же время.

Режим дня без определённого порядка разрушает образовавшиеся условные рефлексы, снижает умственную работоспособность на 7-15 % (при нарушении сна) и физическую работоспособность (при отсутствии отдыха) [9].

Стоит отметить, что тренировочный процесс можно проводить и в первой половине дня, так как в специализированных спортивных классах в целях рационального сочетания учебно-тренировочного и образовательного процессов учебно-спортивные учреждения направляют в учреждение

образования расписание тренировочных занятий, с учетом которого формируется расписание проведения учебных занятий [10].

Важным фактором, влияющим на формирование здорового образа жизни спортсменов, является **режим питания**. Основным принципом здорового и рационального питания является его сбалансированность, то есть при приеме пищи организму необходимо получать достаточное количество основных пищевых веществ (жиров, белков, углеводов, витаминов) для нормального его функционирования. При активных физических нагрузках, возникающих в процессе тренировки, необходимость в таких веществах возрастает в несколько раз.

Поэтому для обучающихся в специализированных спортивных классах разработано специальное питание, которое предусматривает увеличенные по сравнению с обычными порции и двухразовое в день школьное питание [10].

Не стоит забывать и о том, что приём пищи должен осуществляться за 1-1,5 часа до тренировки. Поэтому режим питания в разработанном нами распорядке дня имеет определённые временные рамки (не больше 5-6 часов между приёмами пищи и за 1 час 15мин до тренировки). В случае несоблюдения режима питания занятия спортом могут оказать негативное влияние на организм спортсмена.

Общеизвестный факт, что занятия спортом никак не совместимы с **вредными привычками** (курение, алкоголь). Так как подростковый период является непростым в процессе формирования личности, в этот период дети наиболее подвержены влиянию своих сверстников и стремятся показать всем свою самостоятельность. Поэтому в процессе формирования основ здорового образа жизни у занимающихся задачей тренера выступает и его пропаганда. В исследуемом нами спортивном классе были предусмотрены информационные часы по тематике ЗОЖ: отказ от вредных привычек, о вреде курения, алкоголя и наркотической зависимости, о пропаганде ЗОЖ и др. (таблица 1).

Следующий фактор - **психологическое состояние**. На учебно-тренировочных занятиях должно присутствовать хорошее настроение и положительные эмоции. В процессе физической подготовки юных атлетов тренировки не редко имеют монотонный и однообразный характер. Этого необходимо избегать, используя в тренировочном процессе разнообразные средства, схожие по развитию физических качеств, но разные по структуре. К эмоциональной составляющей можно отнести и психологическое состояние в коллективе. В исследуемом классе при формировании основ здорового образа жизни развивались такие личностные качества, как доброжелательность, хорошего отношение к себе и другим людям, взаимопомощь и взаимовыручка. В процессе реализации данного фактора у занимающихся проявлялась активность на занятиях, заинтересованность в дальнейших тренировках.

Несмотря на то, что двигательная активность укрепляет организм человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил **личной гигиены и закаливания** в период тренировок может привести к нарушениям в состоянии здоровья. Для профилактики этого необходимо в водной части занятия обращать внимание на внешний вид занимающихся (одежда и обувь

должна быть чистой, соответствовать размеру и погодным условиям), после тренировок необходимо принимать душ. В целях закаливания необходимо проводить тренировочный процесс на открытом воздухе, в том числе и в зимнее время года [11].

После реализации мероприятий по формированию здорового образа жизни в процессе физической подготовки юных спортсменов, было проведено повторное анкетирование. Полученный результат свидетельствовал о том, что у юных спортсменов значительно повысился уровень сформированности здорового образа жизни. Значительно снизилось число детей (до 3 человек), имеющих низкий уровень. У юных спортсменов сформировались знания о правилах гигиены и закаливания, о вредных привычках; большинство из них заботятся о своём здоровье, соблюдают распорядок дня и режим питания, знают о важности активного отдыха, проявляют активность на занятиях и заинтересованность в дальнейших тренировках.

### **Выводы**

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что в процессе физической подготовки юных спортсменов имеется возможность создать необходимые условия для формирования у них основ здорового образа жизни.

Результаты проведенного исследования доказали свою эффективность и могут быть использованы в спортивных учреждениях для формирования установки на здоровый образ жизни юных спортсменов при спортивной подготовке.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в составлении программ по обеспечению условий формирования здорового образа жизни у спортсменов специализированных по спорту классах при изменении средств и методов физической подготовки и формирования ЗОЖ с учётом возрастных особенностей.

### **Список литературы**

1. Казин, Э.М. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни / Э.М. Казин, Н.Э. Коваленко – М.: Омега-Л, 2013. – 256 с.
2. Гайдук, Т.А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Т.А. Гайдук – Краснодар, 2001. – 168 л.
3. Лихтарников, А. Л. Многоликая зависимость подростка Текст. / А. Л. Лихтарников // Психология современного подростка / А. Л. Лихтарников; под ред. Л.А. Ругеш. – Спб. : Речь, 2005. – С. 209-271.
4. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н.А. Горохова // ОБЖ. 2010. № 7. – С. 33-38.
5. Медников, А. Б. Основы здорового образа жизни: лекция / А. Б. Медников. Краснодар: Краснодар, акад. МВД России, 2005. – 16 с.

6. Тубчинова, В.С. Проблема формирования здорового образа жизни подростков: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / В.С. Тубчинова – Улан-Удэ, 2005. – 167 л.
7. Платонов, В.Н. Индивидуальная адаптация школьников к физической нагрузке / В.Н. Платонов, К.Г. Гуревич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007 -№6. – С. 31-32, 49-50.
8. Дементьев, В.В. Формирование навыка плавания у учащихся старших классов на уроке физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / В.В. Дементьев; ин-т возрастной физиологии РАО. – Москва, 2007. – 22 с.
9. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе/ Е.А. Воронова // Феникс, 2012. – С. 20-23.
10. Об утверждении положения о специализированных по спорту классах и порядке приема лиц для получения начального образования, базового образования, среднего образования в специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Респ. Беларусь, Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь и Министерства обороны Респ. Беларусь, 18 июля 2014 г., № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.
11. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич – М.: Практика, 2015. – 346 с.