

Состояние здоровья юных спортсменов в современных условиях

Потапчук А.А.

Детско-юношеская популяция в России составляет около 30 млн. человек. За последние 20 лет произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников, отмечаются такие негативные тенденции, как феномен децелерации, трофологический синдром, феминизация, психосоматическая астенизация, дисгармонические, метаболические и диспластические нарушения, переход острых форм заболеваний в хронические и рецидивирующие. В структуре хронических болезней «лидируют» заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, обменно-эндокринные болезни, заболевания нервной системы. Распространенность функциональных отклонений среди юношей 15-17 лет увеличилась на 89%, среди девушек - на 51,6%.

Наиболее агрессивными факторами, которые на современном этапе значимо влияют на формирование здоровья школьников, являются:

1. Высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, дефицит времени для усвоения информации, уменьшение продолжительности сна и прогулок. Все эти факторы являются психотравмирующими и оказывают стрессорное воздействие на развивающийся организм.
2. Низкая двигательная активность. Дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%. Уроки физкультуры только на 10-18% компенсируют дефицит движений
3. Несоблюдение гигиенических требований. Так, учебная нагрузка превышает допустимую в зависимости от возраста на 10-80%, расписание составляется без учета суточной и недельной динамики

работоспособности, отмечается низкий охват школьников горячим питанием. Организация внешкольных занятий протекает стихийно, никем не регулируется.

4. Распространение вредных привычек (табакокурение, потребление наркотиков, алкоголя). Данные мониторинга за 20 лет выявили две основные тенденции среди молодежи: прирост числа девушек, имеющих вредные привычки и снижение возраста начала потребления наркотиков, алкоголя, курения.

Наряду с перечисленными тенденциями состояния здоровья детей и подростков не занимающихся спортом, в научных исследованиях подчеркиваются особенности реакции организма современных юных спортсменов, вызывающие тревогу у специалистов. Так, наблюдаются высокая пульсовая стоимость физических нагрузок, появление менархе на фоне полудетской стадии развития вторичных половых признаков, высокая частота нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания, нередко приобретающие хроническое течение. У юных спортсменок, занимающихся видами спорта, связанными с ранней специализацией (плавание, гимнастика, фигурное катание) встречаются в пубертатном периоде нарушения менструального цикла: дисменорея, альгодисменорея, ювенильные кровотечения и др.

Вместе с тем, ряд исследователей отмечают неуклонный рост нарушений режима дня, сна и отдыха юных спортсменов, несбалансированное питание, употребление продуктов фаст-фуд, нарушение личной гигиены и даже наличие вредных привычек (курение, употребление пива и др.)

По данным городского врачебно-физкультурного диспансера среди заболеваний опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов в 48% встречается синдром соединительнотканной дисплазии, в 70% нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях, в 7% сколиоз, в 45% плоскостопие, в 35-40% ювенильный остеохондроз и нестабильность

шейного отдела позвоночника. В связи с этим возникает необходимость включения занятий дифференцированной лечебной гимнастикой у спортсменов как в диспансерах, реабилитационных центрах, так и в домашних условиях (Мелентьева Л.М., 2011).

Перечисленные негативные тенденции уменьшают число здоровых спортсменов и тренерам приходится работать с юными спортсменами, уже имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Учет фенотипа спортсменов необходим для повышения качества и эффективности подготовки, так как форсированные нагрузки приносят вред организму и личности юных спортсменов (Султанов Т.Н., 2009).

В спорте важен отбор детей и подростков, способных без вреда для здоровья переносить значительные физические и психоэмоциональные нагрузки.

Таким образом, укрепление здоровья молодежи, формирование навыков здорового образа и стиля жизни, культуры здоровья являются особенно актуальными на современном этапе как среди детей и подростков, не занимающихся спортом, так и среди юных спортсменов.