



УДК 796

ПРОБЛЕМА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ, ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**Прохорова Ольга Евгеньевна**

студент 3 курса

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Детский и юношеский спорт играют ключевую роль в развитии здорового образа жизни, однако к такой деятельности примыкают определенные проблемы. Они включают в себя аспекты физического развития детей, риски, связанные с ранней специализацией, и необходимость предотвращения травм. Эта статья помогает разобраться с основными проблемами и предложить пути их решения.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, мотивация, физическое развитие, травматизм, ранняя специализация.

Физическое развитие в детском и подростковом возрасте включает в себя укрепление скелета и мышц, развитие координации движений, улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, регулярные занятия спортом влияют на развитие таких личностных качеств, как уверенность в себе, самодисциплина, ответственность, способность работать в команде, целенаправленность [1].

Также физическое развитие в детском и юношеском спорте должно быть сбалансированным и направленным на укрепление здоровья ребенка. Тренировки, не соответствующие физиологическим особенностям детского организма, могут привести к перегрузкам, повышенной утомляемости и, как следствие, к отрицательному отношению к физической активности в будущем [3].

Раннее занятие спортом может привести к ранней специализации в спорте у детей. Это означает, что ребенок начинает фокусироваться на одном конкретном виде спорта в молодом возрасте, часто с целью достижения выдающихся результатов в этой области.

Ранняя специализация может дать некоторые преимущества в профессиональном спорте, однако часто она несет в себе опасности для физического и психологического здоровья ребенка. Сужение диапазона физической активности приводит к развитию определенных групп мышц в ущерб другим, что может способствовать возникновению травм и других заболеваний опорно-двигательного аппарата [2].



Рассмотрим преимущества ранней специализации:

- Углубленное обучение и техническое мастерство. В некоторых видах спорта, таких как фигурное катание или гимнастика, ранняя специализация может быть целесообразной для прогресса из-за технической сложности и необходимости раннего физического развития.
- Прогресс в спорте. Интенсивные занятия могут привести к более быстрому совершенствованию навыков и достижению успехов на соревнованиях.
- Мотивация и целеустремленность. Раннее определение в определенном спорте может помочь молодым атлетам развить целеустремленность и сосредоточенность.

Однако существует множество исследований ученых, которые изучают риски и опасности ранней специализации. Так, доктор медицинских наук Неру Джаянти из Чикаго и его коллеги выяснили, что ранняя специализация в одном виде спорта увеличивает риск травм на 70%. Исследование также выявило, что излишняя нагрузка может привести к хронической усталости и перегрузке ребенка, что в свою очередь может отрицательно сказаться на его развитии [2].

Обобщим риски от ранней специализации:

- Травмы. Повышенный риск травматизма из-за однообразной нагрузки, которая не учитывает естественные физиологические процессы роста и развития детского организма. Травматизм в детском и юношеском спорте является одной из основных проблем. Некачественное оборудование, недостаток квалифицированных тренеров, а также игнорирование симптомов утомления и травм приводят к увеличению числа спортивных травм среди молодых атлетов.

Так, за несколько последних лет число детских спортивных травм в России увеличилось в два раза, а 50% детей, которые занимаются спортом, обращаются в клиники по поводу хронических повреждений [4].

- Выгорание. Эмоциональное истощение, потеря интереса к спорту и уменьшение мотивации часто встречаются у тех, кто слишком рано сосредоточился на одном виде спорта и испытал избыточное давление.
- Проблемы с социализацией. Ограничение социальных взаимодействий из-за требования интенсивных тренировок и соревнований.

В таком случае, мне кажется, задача родителей, тренеров и воспитателей состоит в том, чтобы находить баланс между развитием спортивного потенциала и заботой о физическом и эмоциональном здоровье детей. Очень важно проводить регулярные медицинские осмотры, обеспечивать адекватное питание и отдых, а также создавать поддерживающую и позитивную среду в процессе спортивной подготовки.



Так, для улучшения ситуации в детском и юношеском спорте необходимо:

1. Разрабатывать индивидуальные тренировочные программы, ориентированные на возраст и физиологические особенности детей.
2. Продвигать мультидисциплинарный подход, при котором ребенок знакомится с различными видами спорта. Участие в различных видах спорта способствует развитию разностороннего навыка и общей физической подготовки, при этом снижается риск травм и эмоционального выгорания.
3. Обеспечение качественного оборудования и безопасных условий для занятий спортом.
4. Проведение регулярных медицинских осмотров и обучение детей правильным техникам выполнения упражнений.
5. Поздняя специализация: Нацеливающаяся на специализацию после достижения определенного возраста или уровня мастерства, позволяет юным атлетам сохранить интерес к спорту и заниматься им более осознанно.

В заключение, физическое развитие в детском и юношеском спорте играет критически важную роль в формировании здоровья и характера молодого поколения. Оно должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечивать не только укрепление скелетно-мышечной системы и улучшение функций организма, но и способствовать развитию положительных личностных качеств.

Вместе с тем, тренеры и родители должны осознавать потенциальные риски ранней специализации, которая может привести не только к физическим травмам, но и к психологическому выгоранию, снижению мотивации и ограничению социальной адаптации. Баланс между интенсивным тренировочным процессом и благополучием детей должен быть главным приоритетом.

Решение может быть найдено в соблюдении сбалансированного подхода к тренировкам, включающего разноплановую физическую активность и предоставляющего возможность для широкого социального взаимодействия. Ключевым аспектом является индивидуальный подход к каждому юному атлету, учитывающий его физические и психологические особенности.

При соблюдении этих принципов, физическое воспитание в детском и юношеском спорте сможет успешно вписаться в общее развитие ребенка, обеспечив здоровье, радость от занятий спортом и фундамент для будущих достижений как в спорте, так и в жизни.

Список литературы:

1. Влияние спорта на детей и подростков // ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора" URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 13.01.2024).



2. О вреде ранней специализации в спорте // Инфоурок URL: <https://infourok.ru/> (дата обращения: 15.01.2024).
3. Особенности физического развития при занятиях спортом // studfiles URL: <https://studfile.net/> (дата обращения: 14.01.2024).
4. Чемпион без осложнений: почему в детском спорте растет число травм // Казанские ведомости URL: <https://kazved.ru/> (дата обращения: 14.01.2024).