

Белокопытова Светлана Викторовна

инструктор-методист ЛФК
ГУЗ «Липецкая городская больница скорой
медицинской помощи №1»
г. Липецк, Липецкая область

Белокопытов Руслан Николаевич

аспирант
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет»
г. Липецк, Липецкая область

Иванов Юрий Викторович

тренер-преподаватель
МБОУ ДО «СДЮСШОР №9»
г. Липецк, Липецкая область

Яковлев Сергей Владимирович

тренер-преподаватель
МБОУ ДО «СДЮСШОР №9»
г. Липецк, Липецкая область

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: одним из обязательных факторов сохранения здоровья молодежи является формирование готовности подростков к здоровому образу жизни, которое происходит также в процессе тренировочной деятельности. Авторами представлена диагностическая карта уровней сформированности готовности подростков спортсменов к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности.

Ключевые слова: подростки, спортсмены, здоровый образ жизни, тренировочная деятельность.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья молодёжи является ведущим в системе социальных ценностей и приоритетов общества, отражая социально-экономическое благополучие страны. В связи с этим политика государства направлена на сохранение и укрепление здоровья подростков, формирования у них ценностного отношения к собственному здоровью, сохранение его не только в повседневной жизни, но и в тренировочном процессе.

В контексте нашего исследования мы отметили, что одним из обязательных факторов сохранения здоровья молодежи является формирование готовности подростков к здоровому образу жизни которое происходит также в процессе тренировочной деятельности [6].

В свою очередь тренировочная деятельность является подготовкой к спортивным состязаниям и направлена на достижение максимально возможного уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата [5]. Необходимо отметить, что в содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки юного спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. Таким образом, в процессе тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

1) освоение техники и тактики; 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма; 3) воспитание моральных и волевых качеств; 4) обеспечение нужного уровня специальной психической подготовленности; 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта.

В свою очередь тренер-преподаватель в процессе тренировочной деятельности должен приобщать юных спортсменов к ценностям физической культуры, которые представляют собой основополагающий компонент здорового образа жизни. Однако вопросы ценностного отношения юных спортсменов к здоровому образу жизни зачастую остаются вне поля зрения тренеров-преподавателей, которые недостаточно подготовлены к ведению такой деятельности [1].

В практике тренировочной деятельности доминирует развитие физических качеств подростков, а вопросам формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни тренера преподаватели уделяют недостаточно внимания [4]. Существует ошибочное мнение, что занятия каким-либо видом спорта смогут предостеречь подростков от каких-либо нарушений в состоянии здоровья. И даже если существуют какие-либо отклонения от нормы, можно не обращать на них внимания, так как они «пройдут сами собой» в процессе тренировочной деятельности.

Исходя из этого, юный спортсмен, готовый к деятельности, направленной не только на достижение спортивных результатов, но и на сохранение здоровья, – это человек готовый к непрерывным восстановительным и профилактическим действиям. В центре внимания нашего исследования – готовность подростков спортсменов к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности [2].

В настоящее время в системе современного знания о детерминантах качества жизни подростков спортсменов возникла проблемная ситуация. Мы протестировали подростков спортсменов занимающихся боксом и борьбой и определили уровни сформированности готовности к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности. В таблице №1 представлена диагностическая карта уровней сформированности готовности подростков спортсменов к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности.

Таблица 1

Диагностическая карта уровней сформированности готовности подростков спортсменов к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности

<i>Уровни сформированности готовности к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности</i>	<i>Содержание уровней готовности подростков спортсменов к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности</i>		
	<i>Высокий, 3 балла</i>	<i>Средний, 2 балла</i>	<i>Низкий, 1 балл</i>

1. Мотивационный (внутренний) уровень готовности к здоровому образу жизни	Стойкий интерес к здоровому образу жизни на уровне понимания и необходимости её применения	Стабильный интерес к здоровому образу жизни заповинания под руководством тренера преподавателя	Позитивное отношение к здоровому образу жизни. Низкая готовность к здоровому образу жизни
2. Когнитивный (общий) уровень готовности к здоровому образу жизни	Сформированы устойчивые знания-умения	Поверхностные знания	Отсутствие смыслового понимания
3. Оперативный уровень готовности к здоровому образу жизни	Самостоятельная подготовка наглядного материала	Коллективные действия с информацией	Периодические консультации в работе с информацией
4. Рефлексивный уровень готовности к здоровому образу жизни	Сформирована аналитическая деятельность, самоконтроль, самоанализ	Сформирован самоконтроль, самоанализ	Пассивное отношение к своим результатам

Обобщая теоретические положения вышеизложенного, мы можем утверждать, что готовность подростков к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности, может быть достигнута посредством использованием инновационных подходов и при соблюдении следующих положений [3]: 1) формирование ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности представляет собой целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков; 2) формирование готовности к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности представляет собой совокупность взаимосвязанных компонентов (психологическая готовность, индивидуальный опыт, культуру здоровья личности; духовно-нравственную сферу личности; 3) знания о разрушительном воздействии факторов риска на здоровье человека; 4) в процессе формирования ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни ключевое значение имеет применение специального проекта «Преобразование»; 5) субъективные факторы (возраст), в большей степени мотивируют подростков к самостоятельным здоровьесберегающим мероприятиям, т.к. одной информации об их пользе не достаточно, если они лично не значимы для подростков; 6) подростки не обладают информацией о том, что человек выполняет различные подсознательные программы, в числе которых действия, направленные на саморазвитие.

4 <https://interactive-plus.ru>

Под формированием готовности подростков спортсменов к здоровому образу жизни в процессе тренировочной деятельности нами понимается длительный во времени и управляемый процесс последовательно сменяющихся этапов.

Каждый этап представляет собой отрезок (тренировочного) образовательного процесса, который характеризуется логической завершенностью одного и началом другого этапа: организационно-подготовительный; диагностический; информационно-просветительский; содержательно-методический; коррекционный; итоговый.

Обобщая предыдущие положения, дают основание считать, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение в ходе нашего исследования. И в процессе тренировочной деятельности возможно формирование готовности подростков спортсменов к здоровому образу жизни. При этом методологические характеристики, использованные в работе, взаимосвязаны, дополняют и корректируют друг друга.

Список литературы

1. Азарных Т.Д. Психическое здоровье (вопросы валеологии): Учеб. пособие / Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников. – М.: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 112 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 63–70.
3. Бабанский Ю.К. Педагогика: Учебное пособие / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1983. – 560 с.
4. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 2003. – №5. – С. 19–22.
5. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; сост. В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

6. Холодов Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., пер. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.