

Панамарчук Н.К. Влияние профессионально спорта на оздоровительную направленность молодых спортсменов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 08 (август). – АРТ 363-эл. – 0,3 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796/799

Панамарчук Никита Кириллович
Студент 4 курса, факультета
физической культуры и спорта
Научный руководитель: Горлова Ю.И., к.п.н.
ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»
г. Орёл, Российская Федерация
e-mail: nikita.panamarchuk@yandex.ru

**ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО СПОРТА НА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ МОЛОДЫХ
СПОРТСМЕНОВ**

Аннотация: В данной работе рассматривается влияние процесса двигательного действия избранного вида спорта на организм спортсменов. Изучено положительное влияния спорта высших достижений на опорно-двигательную систему организма.

Ключевые слова: Массовый спорт, спорт высших достижений, физическая культура, травмы, физическое развитие.

Panamarchuk Nikita Kirillovich
4nd year student, faculty of
physical Education and Sports
Supervisor: Yu.Gorlova, PhD
FGBOU VPO "Orel State University"
Orel, Russian Federation

THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL SPORT ON THE WELLNESS ORIENTATION OF THE YOUNG ATHLETES

Abstract: In this article is discussed the influence of the process of motor action chosen sport on the body of the athletes. It was studied the positive influence of sport of the highest achievements in the musculoskeletal system of the body.

Keywords: mass sport , sport of the highest achievements, the physical education(culture), injuries ,physical development.

В настоящее время, совершенствованию и модернизации спортивной индустрии уделяется огромное количество внимания со стороны ученых. С каждым последующим годом, проведение турниров, первенств и чемпионатов по тем или иным видам спорта становится более яркими, зрелищными и популярными, чем предыдущие. А новые, непревзойденные на первый взгляд достижения, сформированные спортсменами экстра класса, благоприятно сказываются на дальнейшем развитии спортивно-научной деятельности в целом. Наблюдая за действиями спортсменов высочайшего класса в ходе динамичного соревновательного процесса, зрители обычно не задумываемся о том, к каким неблагоприятным для здоровья последствиям порой приводят их сформированные идеалы

физического совершенствования. При этом одни источники литературы и массово-образовательной культуры полагают, что спорт и здоровья являются неразрывно связанными понятиями, зависящие друг от друга. В то время как другие с уверенностью утверждают об оздоровительной направленности процессов, заложенные лишь в основе особой сферы социальной деятельности, которая носит название: физическая культура [2].

Как мы знаем, принятие непосредственного участия в той или иной разновидности спорта высших достижений открывает для любого талантливого и успешного спортсмена совершенно уникальные возможности, способные в максимальной степени реализовать сформированный потенциал физических и личностных способностей. Победы на соревнованиях мирового масштаба, а так же установление новых непревзойденных рекордов, позволяет молодым спортсменам изменить ранее существующий уровень жизни в наилучшую для себя сторону. Особое внимание следует обратить на положительную критику зрителей в отношении значимых личностей. Поскольку занятое призовое место всегда воспринимается как результат кропотливого труда, совершение которого по силам немногим. Это в свою очередь приводит победителя к небывалым наслаждениям за которые обычно всегда приходится платить. Ценою вышесказанного блаженства обычно выступают изнурительные многочасовые тренировки, доводя владеющие спортсменом навыки до наивысшего совершенствования. При этом повышенная двигательная активность, лежащая в основе общей физической и специальной подготовки наравне с развивающими адаптационными возможностями повышает и риск развития всевозможных заболеваний, о которых следует знать молодым начинающим спортсменам а так же тренерам в ходе составления плана тренировочной работы [4].

В данной работе рассмотрены наиболее распространенные виды спорта пользующиеся всеобщим признанием, где особое внимание будет уделено не только их положительным функциям, которые они признаны оказывать для организма в целом, но и особым неблагоприятным последствиям, отмеченные специалистами на определенных этапах спортивного совершенствования в том или ином избранном виде спорта.

М.П. Дьячков, в книги «Лечебная физическая культура и методы восстановления» для больных страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы особое внимание уделяет использованию занятий на велотренажере в качестве главной оздоровительной физ.терапии. Благодаря специфической работе нижних и верхних конечностей задействованные на данном тренажере, опорно-двигательный аппарат начинает совершать следующие возвратно-поступательные действия:

-При помощи сократительной способности мышц бедра и голени, в коленном суставе происходит разгибание бедренной и голеностопной кости. Задействованные звенья нижних конечностей, осуществляя преодолевающее движение начинают проталкивать верхнюю педаль вниз с помощью непосредственного контакта стопы, приводя велотренажер к работающему состоянию. И поскольку наш организм представляет собой целостную систему взаимодействия, во время функционирования которой одни биомеханические системы опорно-двигательного аппарата вовлечены в большей степени, но при этом и другие, являясь неразрывным структурным звеном в составе всего нашего тела имеют менее выраженное но немало важное значение, принимая дополнительное участие в ходе выполнения данного упражнения в целом. Таким образом, во время работы на велоэргометре, дополнительной нагрузке подвержена тазобедренная область, позвоночник, и верхние конечности туловища, мышцы которых

находятся под действием статического напряжения. Следует обратить внимание на то, что интенсивное сокращения мышечных волокон во время данной тренировочной деятельности, оказывает особое влияние и на внутренние процессы подвергающиеся существенным изменениям [3].

Так Д.А Полищук в своей работе отмечает, что проявление внешней физической активности опорно-двигательного аппарата не только повышает адаптивные возможности мышечных волокон, но при этом изменяет и функциональную перестройку внутренних органов а так же систем всего организма занимающегося. Автор полагает, что целесообразная методика тренировочного процесса в значительной степени позволит усилить нервно-гуморальные и обменные свойства человека. С повышением резервных возможностей, внутреннее постоянство организма приобретает более совершенный характер. Что свою очередь сказывается на дыхательной системе, которая при систематических и последовательно повторяющихся нагрузках сопровождается увеличением уровня максимального потребления кислорода. Сократительная функция сердечной мышцы миокард так же не остается без изменения, развиваясь и приобретая со временем более экономичную работоспособность. Таким образом, рассмотренные морфо-функциональные изменения наблюдаемые за людьми занимающиеся на данном тренажере, позволяют судить об устройстве, который благоприятно воздействует на все системы организма оказывая не только оздоровительную но и лечебную функцию. При этом его простота применения позволяет без каких либо навыков осуществлять занятие всем лицам пожилого возраста [4].

Аналогичные процессы возникают и в организме спортсменов-велогонщиков, выполняющие заданную работу на велосипеде, но уже с целью достижения наивысшего результата. Однако установление подобных

целеполаганий, высшей ценностью которых является успех, вместе с изнурительными физическими и психологическими нагрузками, запускают не только оздоровительные процессы, но и новые механизмы, последствия которых в свою очередь могут сказаться на здоровье обратным, неблагоприятным образом. В первую очередь к ним следует отнести все различные заболевания коленного сустава. Их формирование имеет прямую непосредственную связь с биомеханической структурой воздействия бедренной и берцовых костей в момент проталкивания педалей, приводя велосипед в движение. И поскольку сгибание и разгибание звеньев коленной суставной капсулы, во время прохождения соревновательной дистанции имеет длительную циклическую повторяемость, то её структурные единицы, состоящие из нескольких мышечков и мениска соприкасаясь между собой, постепенно изнашиваются. Это приводит к появлению особого заболевания- артроз деформирующего коленного сустава. Еще одним немаловажным недугом, риск возникновения которого в нынешнее время значительно уменьшен, но тем не менее он имеет место быть, связан с нарушением репродуктивной функции половых органов. Протекание подобных неблагоприятных процессов могут произойти с длительным пребыванием велосипедиста на твердой и относительно узкой по площади поверхности. А с помощью закона всемирного притяжения, действующий на тело, вектор силы которого направлен вниз, паховая область начинает подвергаться чрезмерному сдавлению подвздошной артерии, приводя таким образом кровоснабжение к целостному нарушению в нижней части тела. Подобная ситуация может возникнуть при длительных многочасовых тренировках и марафонских дистанциях без обеспечения специального «велопамперса» [2].

Следующим видом спорта, обладающий существенными оздоровительными свойствами, является легкая атлетика. Практика использования различных беговых упражнений успешно применяется на уроках физической культуры, а так же для лиц, страдающие определенными морфо-функциональными дисфункциями в совместном комплексе с лфк. Его техническая структура двигательного действия позволяет подключить в работу все жизненно важные физиологические системы играющие ключевую роль в полноценном функционировании и существовании здорового организма. Взаимодействуя между собой во время бега, они развиваются, повышая свои собственные адаптационные возможности. Особое внимание следует уделить дыхательной системе, легочный объем которой у профессиональных спортсменов увеличивается до 2500мл. Нервные процессы так же подвергаются серьезным изменениям, благодаря активному участию импульсов, приводящие к образованию новых нейронных связей, повышая функции лобной коры головного мозга. Так же следует сказать и про сердечнососудистую систему, объем которой заметно увеличивается во время беговой активности, и изменениям происходящие в обменных процессах, скорость которых существенно повышается. При этом постоянные нагрузки в условиях максимальной и субмаксимальной мощности со временем могут нарушить работу опорно-двигательного аппарата, а в частности нижних конечностей. Это объясняется постоянным непосредственным контактом ног с твердой асфальтированной или же резиновой поверхностью. По тому как в момент их приземления, после предыдущей фазы отталкивания, стопа с огромной скоростью и массой давящего на неё тела, начинает устремляться вниз, приземляясь на покрытие, которое в виду своей особой твердости блокирует набранную ранее скорость. В результате этого, некоторая доля

энергетического импульса, в следствие недостаточной амортизации, передается обратно, приводя коленный сустав и голеностоп к дополнительной силовой нагрузке. В последствие этого, у спортсменов легкоатлетов формируются такие заболевания, как:

- синдром подвздошно-большеберцовой фасции,
- воспалительный процесс большеберцовой кости
- повреждение мениска

Подобную ситуацию можно наблюдать так же и у командных видов спорта, таких как футбол, баскетбол, гандбол итд. Их постоянные ситуативные изменения характеризуются резкими ускорениями и остановками в двигательных действиях, что так же подвергают коленный сустав к последующей деформации [3].

Существуют и такие виды спорта, где исход победы в полной мере связан с эстетической демонстрацией собственного тела. И казалось бы данная целевая направленность в виду своей уникальной специфичности прежде всего исключает непосредственное соперничество спортсменов, лежащее в основе возникновения многих травмоопасных ситуаций. Однако они так же имеют место быть и в данных спортивных состязаниях. Прежде всего, сюда следует отнести фигурное катание. Во время скольжения на коньках, профессиональные фигуристы зачастую показывают феноменальную пластику и координацию, проявляющаяся в использовании всевозможных прыжков, вращений, и спиралей. Основным поводом для травм здесь может послужить ледовая поверхность, а так же коньки ввиду их конструктивного устройства. Это связано с тем, что у фигуристов, в момент выполнения прыжкового элемента, приземление осуществляется полной стопой, а не перекатывающим соприкосновением пятки а затем носка, как это происходит во время ходьбы. Таким образом, отсутствие

амортизационной функции опорно-двигательного аппарата может в дальнейшем особенно сказаться на полноценной работе всего спинного мозга приводя его межпозвоночные диски к дальнейшей протрузии.

Анализ данной работы показал, что любая спортивная деятельность изначально всегда сопровождается оздоровительным эффектом, развивая внутренние органы и системы в лучшую для человека сторону. Но вскоре, интенсивная работа спортсмена в условиях повышенной аэробной и анаэробной мощности, на этапах спортивно-профессионального совершенствования многолетней подготовки, доводит организм до состояния невозможности продолжать дальнейшую двигательную активность лишь только во благо. Что в свою очередь очень часто проявляется серьезными травмами и заболеваниями. Поэтому во многих научных трудах, понятие спорт подразделяется на две категории. Одна из которых трактуется как «массовый спорт», допуская оздоровительную направленность во время всевозможных тренировочных процессов и выступлений на соревнованиях. А другая «спорт высших достижений», которая отмечает неблагоприятные для здоровья последствия связанные с тренировками и выступлениями такого масштаба, как: чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры.

Список использованной литературы:

1. Меркулов С.Е., Танжурова Б.Н. Причины и характер травм, приведших к госпитализации. //Ж. «Проблемы управления здравоохранением». – 2007.- № 5. – С. 68-73.
2. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров . — М.: Олимпийская литература, 2011. — 272 с.
3. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для студентов под ред. Миняева В.А., Вишнякова Н.И. – М.: МЕДпресс-информ, 2008.

4. Судебная медицина: Учебник для студентов под ред. Пашиняна Г.А., Харина Г.М. – М.: ГЭОТАР –МЕД, 2007.
5. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. — М.: Советский спорт, 2014. — 312 с.

Дата поступления в редакцию: 08.08.2017 г.

Опубликовано: 11.08.2017 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017

© Панамарчук Н.К., 2017