

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Бабикова А.С., Насыбуллина Г.М.

ГБОУ ВПО Уральская государственная медицинская академия Минздравсоцразвития РФ,
г. Екатеринбург

Спортом занимаются подростки, имеющие различный уровень состояния здоровья. Спортивные нагрузки должны быть адаптированы возможностям обучающихся.

Цель исследования: изучить особенности образа жизни подростков, занимающихся спортом в зависимости от их состояния здоровья.

Материалы и методы исследования. В детско-юношеских спортивных школах г. Екатеринбурга опрошены 901 учащийся в возрасте 13–16 лет, занимающиеся в массовых видах спорта. Для анализа были сформированы 3 группы: 1) спортсмены, имеющие хронические заболевания; 2) спортсмены, предъявляющие жалобы на плохое самочувствие (головную боль, нервозность, трудности с засыпанием или повышенную утомляемость) не реже 1 раза в неделю; 3) спортсмены, перенесшие в течение последнего года травмы (1 раз и более) во время занятий спортом. Для сравнения использованы результаты опроса подростков-спортсменов, не имеющих данные отклонения.

Результаты исследования. В исследуемой группе хронические заболевания имели 12,9%, симптомы плохого самочувствия испытывали не реже 1 раза в неделю – 15,6%, перенесли спортивные травмы – 27,7% спортсменов. Изучаемые отклонения в состоянии здоровья спортсменов ассоциированы друг с другом, а также с общей самооценкой своего здоровья. Подростки со сниженным уровнем здоровья характеризуются: повышенным уровнем физических нагрузок, сниженной удовлетворенностью занятиями спортом. Кроме того, они чаще неправильно питаются и вынуждены контролировать свой вес, склонны к агрессивному поведению, имеют менее благополучные отношения со сверстниками и более высокую распространенность потребления табака и алкоголя.

Заключение. Медико-педагогическое сопровождение тренировочного процесса, качество отбора спортсменов имеет важное значение как мера профилактики нарушений в состоянии здоровья спортсменов. Особое внимание следует уделять подросткам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.