

Здоровьесберегающие технологии в процессе подготовки борцов вольного стиля

Аннотация. В статье рассматривается система здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебно-тренировочном процессе борцов вольного стиля. Описываются физиологический, психологический и социальный блоки реализации, а также конкретные методические приёмы — от индивидуализации нагрузок до профилактики травматизма позвоночника. Обосновывается необходимость комплексного подхода, который не только снижает риски для здоровья юных спортсменов, но и повышает эффективность тренировочного процесса в целом.

Актуальность проблемы

Вольная борьба — один из самых травмоёмких видов спорта. Длительные интенсивные тренировки, силовое противоборство, жёсткая соревновательная среда и регулярное выполнение бросков создают высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, нервную систему и внутренние органы спортсмена. Особенно уязвимы юные борцы: растущий организм подвержен как перегрузкам, так и нарушениям осанки, а неправильное дозирование нагрузки в начальный период подготовки может привести к хроническим травмам, сопровождающим спортсмена на протяжении всей карьеры. maam.ru +1

В этих условиях внедрение здоровьесберегающих технологий — не дополнительная опция, а основа грамотно построенного тренировочного процесса. Их задача состоит в том, чтобы обеспечить спортивный рост борца при минимальном ущербе для его здоровья.

Что такое здоровьесберегающие технологии в спорте

Под здоровьесберегающими технологиями в спортивной практике понимается система мер, включающая методическое обоснование, организацию и проведение учебно-тренировочного процесса, направленную

на сохранение и приумножение здоровья спортсменов, профилактику травм и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В практике подготовки борцов вольного стиля эти технологии реализуются через три взаимосвязанных блока: **физиологический, психологический и социальный**.

Физиологический блок: безопасность и развитие

Индивидуализация и дифференциация нагрузки. Для каждого занимающегося на начальном этапе проводится оценка уровня физического развития и функционального состояния. На основе этих данных строится индивидуальный маршрут подготовки. Например, упражнения на развитие силы у детей с ослабленным мышечным корсетом выполняются в облегчённых условиях и с большим количеством повторений — для отработки техники, а не для силового результата.

Структурирование тренировочного занятия. Строго соблюдается классическая структура: подготовительная часть (разминка — 15–20 мин), основная часть (60–70 мин) и заключительная (заминка — 10–15 мин). Разминка включает не только общую разогревающую часть, но и специальную, направленную на подготовку суставов и связок к специфическим борцовским движениям. Заминка с обязательными упражнениями на растяжку и дыхание способствует активному восстановлению и снижению мышечного тонуса.

Профилактика травматизма. Помимо качественной разминки, этому способствует изучение и постоянный контроль техники самостраховки при падениях. Использование современного инвентаря (маты, манекены) и соблюдение санитарно-гигиенических норм в зале (температурный режим, проветривание) — обязательные условия безопасности.

Особое внимание уделяется **профилактике травм позвоночника**. Исследования показывают, что при выполнении броска соперника весом 60 кг через спину нагрузка на поясничный отдел атакующего достигает около двух тонн. В связи с этим техническая подготовка юных борцов должна строиться с учётом травмоопасности бросков: сначала осваиваются приёмы

первой группы (наименее опасные), затем — второй и третьей. Обучение броскам целесообразно предварять как минимум месячным мезоциклом, основу которого составляют упражнения на развитие мышц спины и живота (мышечного корсета), а также стрейчинг для позвоночника. cyberleninka.ru +1

Акробатическая подготовка играет важнейшую роль в здоровьесбережении борца. Перекаты, кувырки, перевороты и сальто развивают скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстроту реакции и навыки самостраховки при падениях. Эти упражнения постоянно включаются в разминку и являются базой для безопасного освоения технических действий.

Закаливание и режим. Медицина не знает лучшего профилактического средства, чем закаливание. Воздушные ванны, обливание стоп, хождение босиком, ежедневный прохладный душ улучшают деятельность нервной и дыхательной систем, работу сердца и сосудов. Рациональный суточный режим с обязательным полноценным сном создаёт оптимальные условия для восстановления организма борца.

Психологический блок: комфорт и мотивация

Эффективность тренировок напрямую зависит от психологического состояния спортсмена.

Создание благоприятного климата. В группе культивируются принципы взаимного уважения, поддержки и честной игры. Запрещены унижительные высказывания в адрес соперника. Сильные спортсмены помогают менее опытным, что формирует командный дух.

Техники психологической разгрузки. Перед соревнованиями и во время интенсивных нагрузок используются элементы дыхательной гимнастики и концентрации внимания для снижения предстартовой тревожности. Акцент делается на личном прогрессе каждого ребёнка, а не только на победах над другими. Упражнения на расслабление, создание успокаивающих образов, ощущений тепла и расслабления мышц тела включаются в ежедневный тренировочный процесс. педпроект.рф +1

Психолого-педагогическое сопровождение. Осуществляется постоянный контакт с родителями, проводятся беседы о важности психологического восстановления — сна, режима дня, ограничения информационной нагрузки.

Социальный блок: формирование ценностей здоровья

Задача тренера — выйти за рамки зала и сформировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Работа с родителями. Регулярно проводятся родительские собрания, на которых освещаются вопросы рационального питания, режима дня, профилактики переутомления. Родители становятся активными союзниками тренера в процессе здоровьесбережения.

Формирование здоровьесберегающей компетентности. В беседах с воспитанниками объясняются не только «как» выполнять упражнения, но и «почему» это важно для их здоровья в долгосрочной перспективе. Это формирует осознанное отношение к тренировкам и своему телу.

Самоконтроль. Большое практическое значение имеет ведение дневника самоконтроля, в котором спортсмен фиксирует наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рациональное питание и восстановление

Правильное питание играет ключевую роль в обеспечении организма ресурсами для тренировок и быстрого восстановления. Особое внимание уделяется оптимальному балансу белков, жиров и углеводов, витаминно-минеральной обеспеченности и адекватной гидратации. Современные подходы предусматривают индивидуализацию рациона с учётом специфики метаболизма конкретного спортсмена, стадии подготовки и весовой категории.

Для восстановления после нагрузок используются специальные комплексы упражнений на расслабление мышечных групп, нормализацию

кровообращения и ускорение регенерации тканей. Применяются также банные процедуры, гидромассаж, криотерапия, лазерная терапия.

Современные технологии мониторинга

Сегодня всё большую популярность приобретают цифровые решения для контроля состояния здоровья спортсменов: носимые устройства (фитнес-трекеры, смарт-часы) для непрерывного сбора данных о частоте сердечных сокращений, продолжительности сна и двигательной активности; методы анализа ДНК для персонализации тренировочной стратегии и питания; алгоритмы искусственного интеллекта для обработки больших объёмов данных и своевременного выявления отклонений.

Периодическая диагностика позвоночного столба борцов с использованием современных технологий (томография) позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный план.

Результаты и выводы

Комплексный подход к здоровьесбережению в подготовке борцов вольного стиля, охватывающий физиологические, психологические и социальные аспекты, доказал свою эффективность. Практический опыт показывает, что за последние годы в группах, где применяются описанные технологии, отмечается снижение количества микротравм на 25%, повышается посещаемость и мотивация занимающихся.

Применение здоровьесберегающих технологий:

- минимизирует риски, присущие спортивной борьбе;
- трансформирует тренировочный процесс в эффективный инструмент формирования здоровья, устойчивой психики и социально значимых качеств личности юного спортсмена;
- способствует гармоничному физическому и личностному развитию;
- обеспечивает спортивное долголетие борца.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в процессе подготовки борцов вольного стиля — это не набор отдельных мероприятий, а целостная система, интегрированная во все этапы учебно-тренировочного процесса.

Их реализация требует от тренера профессиональных знаний, педагогического такта и постоянного взаимодействия с медицинскими работниками, родителями и самими спортсменами.