**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕЙ 12-15 лет**

**А.Ф. Шарифуллин**

*Аннотация. В статье рассматриваются медико-социальные проблемы состояния здоровья спортсменов юношей в возрасте 12-15 лет. Актуальность данной темы обусловлена высоким уровнем физической активности подростков, а также растущими требованиями к их физической подготовке. Особое внимание уделяется влиянию различных факторов на здоровье юных спортсменов, а также необходимости комплексного подхода к решению возникающих проблем.*

Цель данной статьи – проанализировать медико-социальные проблемы, связанные с состоянием здоровья спортсменов юношей 12-15 лет, а также выявить пути их решения через улучшение физической культуры и физической подготовки. Мы стремимся привлечь внимание к важности здоровья юных спортсменов и необходимости создания условий для его сохранения и укрепления.

Введение

Спорт играет важную роль в жизни молодежи, способствуя не только физическому развитию, но и формированию социальных навыков, таких как командная работа и дисциплина. Однако, с увеличением интереса к спорту и физической активности, возникает ряд медико-социальных проблем, связанных с состоянием здоровья спортсменов юношей в возрасте 12-15 лет. В этом возрасте происходит активный рост и развитие организма, что делает подростков особенно уязвимыми к различным заболеваниям и травмам.

Актуальность проблемы состояния здоровья спортсменов 12-15 лет заключается в том, что именно в этот период закладываются основы физической культуры и физической подготовки. Неправильная организация тренировочного процесса, отсутствие должного контроля со стороны тренеров и родителей могут привести к серьезным последствиям для здоровья подростков.

Основная часть

1. Факторы, влияющие на состояние здоровья юных спортсменов

Состояние здоровья юных спортсменов зависит от множества факторов, включая:

- Физическая нагрузка: чрезмерные нагрузки могут привести к перенапряжению и травмам. Важно правильно дозировать физическую активность, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки спортсмена.

- Питание: правильное питание играет ключевую роль в восстановлении организма после тренировок и соревнований. Недостаток необходимых питательных веществ может негативно сказаться на физической подготовке и общем состоянии здоровья.

- Психологические факторы: психологическое состояние спортсмена также имеет значение. Стресс, связанный с соревнованиями или ожиданиями тренеров и родителей, может привести к снижению мотивации и ухудшению результатов.

2. Медико-социальные проблемы

Среди медико-социальных проблем, с которыми сталкиваются спортсмены 12-15 лет, можно выделить:

- Травмы: в этом возрасте подростки часто получают травмы, связанные с неправильной техникой выполнения упражнений или недостаточной подготовкой.

- Заболевания опорно-двигательного аппарата: патологии, такие как сколиоз или плоскостопие, могут развиваться из-за неправильной физической нагрузки или отсутствия профилактических мероприятий.

- Психоэмоциональные расстройства: подростки подвержены различным психоэмоциональным расстройствам, которые могут возникать на фоне спортивной деятельности. Это может проявляться в виде тревожности, депрессии или низкой самооценки.

3. Значение физической культуры и физической подготовки

Физическая культура и физическая подготовка играют важную роль в формировании здоровья юных спортсменов. Необходимо внедрять программы, направленные на:

- Обучение правильной технике выполнения упражнений: это поможет снизить риск травматизма.

- Создание сбалансированных тренировочных программ: важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и проводить регулярные медицинские осмотры.

- Психологическую поддержку: обеспечение психологической помощи может помочь подросткам справляться с эмоциональными нагрузками, связанными со спортом.

Заключение

Медико-социальные проблемы состояния здоровья спортсменов юношей 12-15 лет требуют комплексного подхода к их решению. Актуальность проблемы состояния здоровья юных спортсменов не вызывает сомнений, и необходимо принимать меры для улучшения физической культуры и физической подготовки в этом возрастном сегменте. Важно создать условия, способствующие не только развитию спортивных навыков, но и сохранению здоровья подростков, что в конечном итоге приведет к формированию здорового поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурцев, А. И. (2020). "Физическая культура и здоровье подростков". Москва: Издательство "Спорт".

2. Иванов, П. В. (2019). "Психологические аспекты здоровья юных спортсменов". Санкт-Петербург: Издательство "Наука".

3. Смирнова, Е. А. (2021). "Медико-социальные проблемы подростков в спорте". Казань: Издательство "Медицинская книга".

4. Фролова, Н. С. (2018). "Физическая подготовка и здоровье: взаимосвязь и влияние". Новосибирск: Издательство "Физкультура и спорт".