

Жихарев Дмитрий Александрович

заместитель декана, старший преподаватель

Навольнев Даниил Константинович

студент

Измайлов Артём Игоревич

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация: в статье рассматривается важность физического воспитания и значение различных видов физической культуры и спорта для организма человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спортивная тренировка, оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура.

Физическая культура является специфической частью общественной культуры, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, развитие физических качеств народа и применение их в повседневной жизнедеятельности людей.

Физическая культура подразумевает физический, интеллектуальный и нравственный рост человека как личности. Поэтому значительную роль принято отводить физическому воспитанию.

Особенностью физического воспитания, отличающей ее от других видов воспитания, является процесс, который протекает по закономерностям деятельности, способствующей обеспечению упорядоченного формирования и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, в совокупности которые в значительной мере определяют его физическую работоспособность [5, с. 20]. Говоря по-другому,

физическое воспитание является процесс обучения двигательным действиям и воспитания необходимых человеку физических качеств, опираясь на индивидуальные качества.

Выделяют 3 основных задачи, решаемые благодаря физическому воспитанию:

- оздоровительные (сохранение здоровья, увеличение работоспособности);
- образовательные (приобретение необходимых знаний в сфере физкультуры и ее значения, развитие двигательного потенциала);
- воспитательные (воспитание сильных качеств личности) [4, с. 7].

Приобретаемые знания позволяют занимающемуся выполнять двигательные действия более сознательно и в следствии чего результативнее.

Спортивная тренировка – это целенаправленный педагогический процесс, основанный на овладении спортсменом мастерством в избранном виде деятельности и его улучшении до наивысшего уровня [9, с. 4]. Частными задачами спортивной тренировки являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсмена, воспитание его морально-волевых и совершенствование техники соревновательных движений.

В теории спорта есть такие понятия как «тренированность» и «спортивная форма». Тренированностью называют состояние спортсмена, которое определяет уровень физической подготовленности. Под спортивной формой понимают – состояние оптимальной готовности спортсмена, обеспечивающее максимальную реализацию двигательного потенциала спортсмена [7, с. 6].

Средства спортивной тренировки – различные виды упражнений, прямо или косвенно способствующие росту мастерства спортсмена. Выбор средств основывается на особенности и структуру избранного вида соревновательной деятельности [1, с. 201].

В процессе избранного вида деятельности, организм спортсмена приобретает возможность развивать ранее недоступную мощность при физической работе, которая направлена на максимальное увеличение функциональных возможностей организма.

Спортивная тренировка отличается от физической культуры объемом и интенсивностью нагрузки. Так же отличие заключается в том, что спортсмены проводят ежедневные тренировки с постоянным улучшением и прогрессией результатов, и оттачиванием техники для набора наилучшей спортивной формы к главному старту, а физическая культура нацелена на поддержание здоровья без излишней нагрузки [7, с. 28].

Но спортивная тренировка подходит отнюдь не всем людям. Большой пласт населения занимается оздоровительной физической культурой.

Оздоровительная физическая культура – это применение средств физкультуры с целью оптимизации физического состояния и укрепления организма в целом.

Для того, чтобы тренировочный процесс был более эффективным, в качестве основного средства, необходимо применять упражнения с цикличной, длительной, равномерной нагрузкой – аэробная направленность тренировок. Так как такой вид физической активности способствует развитию системам дыхания и кровообращения, укреплению сердечной мышцы, задействует в работу большое количество мышечных групп [2, с. 25]. Также предлагаемые тренировочные нагрузки должны полностью соответствовать функциональным возможностям занимающихся. Чрезмерные нагрузки могут привести к срыву вегетативного регулирования, в следствии чего произойдет снижение функциональных возможностей иммунной и гуморальной систем.

К аэробным упражнениям относятся: дозированная ходьба, медленный бег, лыжный бег, плавание, езда на велосипеде. Так же большим спросом пользуются: аэробика, аквааэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг.

Оздоровительная тренировка направлена на восстановления нервно-эмоционального фона занимающегося, является формой оптимизации двигательного режима и органически входит в содержание здорового образа жизни [6, с. 49]. Оздоровительная физкультура имеет весомое место в жизни человека не только как профилактическое средство, но и способствует более быстрому

восстановительному процессу после перенесенных заболеваний или хирургических вмешательств.

Оздоровительные тренировки, проводимые на протяжении всей жизни, способствует торможению дегенеративных изменений, проявляющихся с возрастом.

Также существует еще одна разновидность физической культуры, направленная на исправление патологий – адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, направленный на работу с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья [8, с. 5]. Данный вид физических упражнений носит общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный характер и является одним из средств улучшения здоровья и социализации людей с ограниченными возможностями в обществе, прививая им жизнелюбие.

В адаптивной физической культуре в основном применяются физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это основа целенаправленного воздействия на занимающегося. Средства для занятий подбираются конкретно под каждого человека с ограниченными возможностями, опираясь на его физические и психологические особенности [8, с. 11]. Физическая нагрузка оказывает положительное воздействие на организм занимающегося в любом возрасте, особенно велико влияние на растущий организм с нарушениями в развитии.

Природные факторы дополняют эффект от физических упражнений и положительно влияют на нервную систему человека. Использование водных процедур, воздушных и солнечных, все это способствует закаливанию организма и укреплению иммунитета [3, с. 36].

Личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, питания и сна также являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и влияют на состояние здоровья человека с особенностями развития.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2012. – 368 с.
2. Герасимова Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры / Т.В. Герасимова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №10. – С. 25–27.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 254 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
6. Мякотных В.В. Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие / В.В. Мякотных. – М.: Флинта, 2021. – 85 с.
7. Рыбалов Ю.В. Основы спортивной тренировки: учебно-методическое пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. – Сураж: ГБУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2013. – 122 с.
8. Самыличев А.С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.