

Список литература

1. Официальный сайт Белого Дома, Вашингтон [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.whitehouse.gov/the-press-office/first-lady-michelle-obama-launches-lets-move-americas-move-raise-a-healthier-genera>
2. Официальный сайт Американской Ассоциации «American Heart Association» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.heart.org/>
3. Официальный сайт Региональной публичной библиотеки г.Лос-Анжелес [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.colapublib.org/>
4. Let's move! [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://en.wikipedia.org/wiki/Let%27s_Move

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Нестеров Е. Ю., Кетриш Е. В.

*Российский государственный профессионально
-педагогический университет, Екатеринбург*

Nester-ko@inbox.ru

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Аннотация. Представлены аргументы, показывающие значимость принципа оздоровительной направленности в спортивной тренировке, а также последствия несоблюдения данного принципа.

Ключевые слова: Аспект единства образования и воспитания, принцип оздоровительной направленности, спортивная тренировка.

E. U. Nesterov E. V. Ketrish

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

Nester-ko@inbox.ru

THE PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF THE HEALTH PRINCIPLE IN SPORTING TRAINING

Abstract. Arguments showing the importance of the health-improving principle in sports training, as well as the consequences of non-compliance with this principle, are presented.

Keywords: Aspect of the unity of education and upbringing, the principle of health improvement, sports training

Под спортивной тренировкой, как правило, подразумевают подготовку спортсменов к достижению высоких и наивысших (рекордных) спортивных результатов [2, с. 8].

Спортивная тренировка – это управляемый, ориентированный на научные и педагогические принципы, процесс совершенствования личности и овладения спортивными навыками, имеющей своей целью планомерное воздействие на возможности личности для достижения рекордных результатов в каком-либо виде спорта или его разновидности.

Спортсмен в процессе тренировки должен совершенствоваться, согласно научным и педагогическим принципам, в аспекте единства образования и воспитания, который осуществляется в различных формах и различными средствами.

Кроме того, необходимые для полноценной спортивной подготовки формы и средства – это в первую очередь: теоретическое обучение с целью сообщения спортивно-технических, тактических, тренировочно-методических знаний и развития умственных способностей; целенаправленные наблюдения на соревнованиях, а также разнообразные обсужде-

ния и совещания в тренировочной группе, которые служат по преимуществу для анализа и оценки тренировки и соревнований [1, с. 24].

Аспект единства образования и воспитания должен реализовываться, опираясь на принцип оздоровительной направленности. Суть данного принципа сводится к следующему. Физическая культура содействует укреплению здоровья спортсмена, а значит способствует гармоническому развитию и адаптирует к окружающей среде [4]. Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определённые правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки должны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля [3, с. 19].

Принцип оздоровительной направленности среди спортивных тренеров не всегда реализуется при проведении спортивной тренировки, поскольку многие «преподаватели спорта» нацелены на максимальные результаты. В данной ситуации речь идет о подготовке спортсменов, выступающих на региональных, всероссийских и международных соревнованиях, где от победы на более высоком уровне зависит и ценность приза для победителя, и размер оклада тренера. Закрыв глаза на состояние своего здоровья и заикливаясь только на результатах, как промежуточных, так и итоговых, происходит уход принципа оздоровительной направленности на второй план, в связи с финансовой заинтересованностью тренера и психологическим азартом спортсмена.

Рассмотрим проблемы и последствия несоблюдения вышеназванного принципа.

Во-первых, всем известные громкие допинговые скандалы. К сожалению, о чем уже говорилось выше, часто девиз спортсменов и тренеров – «Победа любой ценой!», поэтому начинается употребление стимуляторов, гормональных препаратов, а также допингов, которые заставляют организм вырабатывать энергию сверх своей нормы.

Последствиями «обмана» организма с помощью химических добавок являются преждевременное старение организма, болезни, иногда – даже ранняя смерть, так как искусственные стимуляторы способствуют колоссальному всплеску энергии, при этом укорачивают биологическое время, переключаясь на стадию старения намного раньше природного срока.

Примером может служить олимпийская чемпионка по легкой атлетике Флоренс Гриффитс-Джойнер, которая скончалась, не дожив до 40 лет.

Во-вторых, совершенно очевидно, что сверхнагрузки в определенном виде спорта развивают только одну, необходимую данному виду спорта, группу мышц. При несоблюдении принципа оздоровительной направленности спортивных тренировок, происходит «игнорирование» других групп мышц, результатом чего может стать дисгармоничное развитие организма и пропорций тела.

В-третьих, адаптация организма к большим нагрузкам определенного вида приводит к привыканию и крепко связывает человека со спортом. После отмены сверхнагрузки адаптироваться организму «в обратную сторону» уже определенно сложнее. Результатом резкой отмены нагрузки и не поддержания спортивной формы может явиться плохое самочувствие и лишний вес. Стоит отметить, что сверхнагрузки приостанавливают рост, уродуют фигуру, нарушают многие функции организма.

В-четвертых, наравне со спортом идут и эмоциональные нагрузки, которые необходимо очень часто преодолевать. Без психологической помощи эмоциональные скачки приводят к нервным срывам. Психологическое давление возрастает, когда, либо поставлена слишком высокая «планка» и данная цель достигнута (появляется необходимость удерживать свое положение на высоте), либо статистические данные показывают приближенность к идеальному, рекордному результату, но достичь победное место не получается в связи с определенными условиями (твердое 2 или 3 место на протяжении нескольких лет).

Подобные ситуации происходят тогда, когда тренер делает все, чтобы его подопечный показал нужный результат, не заботясь о его душевном здоровье. К сожалению, зачастую тренеры не привлекают психологов для работы со своими подопечными и сами не заинтересованы в такого рода беседах.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что пренебрежение принципом оздоровительной направленности в спортивных тренировках может привести как к незначительным нарушениям в развитии организма, так и к серьезным проблемам, заканчивающихся смертью спортсмена.

Поэтому необходимо комбинировать однотипный вид спорта оздоровительной физической культурой, которая в настоящее время развивается особенно активно и находит свою популярность среди спортсменов. К таким направлениям можно отнести оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, аква-аэробику, шейпинг, стретчинг и т.д. [4]. Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только тогда, когда они рационально сбалансированы по направленности, объёму и интенсивности в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся [5, с. 113].

Список литературы

1. *Абдулхаков М. Р.* Бороться, чтобы побеждать: книга для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. М.: Просвещение, 2015. 125 с.
2. *Матвеев Л. П.* Проблема периодизации спортивной тренировки. Нем. перевод. М.: Издательство: Гос. Комитет ФК и спорта. 1966. 236 с.
3. *Новиков А. Д. Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и Спорт, 2015. 37 с.
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.
5. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 480 с.

УДК 371.7+613.862

Орехова Т. Ф.

*Магнитогорский государственный технический
университет им. Г. И. Носова», Магнитогорск
orehovna49@mail.ru*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрывается взгляд автора на психологический комфорт, который является одной из составляющих здорового образа, и на его роль в сохранении и укреплении здоровья растущего человека.

Ключевые слова: здоровье, растущий человек, психологический комфорт, установки сознания.