

способствуют формированию конкурентоспособности будущего специалиста.

Библиографический список

1. Корягина, Н.В., Тугуз Ф.К., Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности студентов в условиях здоровьесберегающей образовательной среды вуза как исследовательская проблема теории физической культуры / Теория и практика физической культуры. 2014. №9. С. 17-19.
2. Ольховская, Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность как средство оптимизации подготовки профессионально-педагогических кадров / Сборник конференции НИЦ Социосфера. 2016. №6. С. 63-66.
3. Хохлова, И.И. Классификация факторов конкурентоспособности работника // Российское предпринимательство. 2011. Том 12. № 11. С. 52-56.

Соколова Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия
sokolovaevgenia5@gmail.com*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТА

Аннотация. Статья содержит теоретический обзор материалов по проблеме использования фитнес-технологий в тренировочном процессе легкоатлета, методические приемы для использования специальных фитнес-технологий для укрепления здоровья спортсмена, овладения новыми упражнениями и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: фитнес-технологии, тренировочный процесс, легкая атлетика.

Результатом спортивной подготовки легкоатлета являются своеобразные морфологические и функциональные преобразования во

всех системах организма, которые в значительной степени определяют уровень его тренированности, который, как правило, связывают главным образом с адаптационными изменениями в биологическом плане, проявляющие возможности тех или иных функциональных систем и механизмов, а также уровень физической подготовленности легкоатлета.

В связи с этим значительную роль в подготовке легкоатлета играет физическая подготовка, как общая, так и специальная. Высокий уровень развития физических качеств (скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости) в значительной степени определяет способность спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в легкой атлетике [2]. В настоящее время у тренеров имеется широкое разнообразие различных упражнений, направленных на всестороннее развитие спортсмена. Но современные методики построения тренировочного занятия не могут строиться только на общей физической подготовке и специальных упражнениях, так как для максимально эффективной работы организма необходимо привлекать и сторонние способы развития и разработки мышц, связок и суставов спортсмена. Исходя из этого, возникает необходимость в популяризации, использовании и внедрении оздоровительно-физкультурных технологий в тренировочный процесс.

Практическим применением физкультурно-оздоровительных технологий в тренировочном процессе легкоатлетов являются разнообразные фитнес - и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

На сегодняшний день наиболее распространёнными программами являются следующие [1]:

1. Бодипамп (Bodypump) - интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом, проводится в группах от 20 до 40 человек. Продолжительность 55-60

минут. Не рекомендована людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

2. Йога. Популярный вид фитнеса, который пришел к нам из индийских учений. Выполнение асан благотворно сказывается на координации и опорно-двигательном аппарате. Этот вид современного фитнеса эффективен при борьбе со стрессами.

3. Сайклинг (Cycling) — высокоинтенсивная аэробная тренировка на велотренажерах. Тренировки проводятся под ритмичную музыку, под руководством фитнес-тренера. Именно опытный тренер руководит скоростью «движения» на велотренажерах, интенсивностью нагрузки, которая может соответствовать движению по ровной дороге или езде по горным склонам вверх.

4. Супер стронг (Super strong) – программа силовой аэробики и фитнес тренировки, в процессе которой применяется специальное оборудование и тренировочный инвентарь, а еще упражнения на преодоление собственного веса.

5. Памп - это своеобразная тренировка, представляющая собой некую смесь интенсивных занятий аэробикой с силовой нагрузкой для бодибилдеров.

6. Стрейч (Stretch) программа включает в себя разнообразные упражнения на растягивание и расслабление мышц, на фоне определенной дыхательной последовательности. Движения снимают напряжение и выполняются более плавно по сравнению с системой пилатес. Продолжительность от 55 до 90 минут. Противопоказаний не имеет.

7. Пилатес мэт(Pilates mat) выполняется для улучшения координационных возможностей человека, гибкости и подвижности в суставах. Особое внимание уделяется поясничному отделу, в сочетании с дыхательными упражнениями. Комплекс способствует овладению

контролем над телом из различных исходных положений. Продолжительность около 60-70 минут. Не имеет противопоказаний.

Функциональный тренинг и стретчинг на данный момент являются самыми распространёнными видами фитнеса, включёнными в тренировочный процесс легкоатлетов. Использование этих видов мы можем наблюдать в тренировке у отечественных легкоатлетов, например у Сергея Шубенкова, Чемпиона мира 2015 года, трёхкратного чемпиона Европы и рекордсмена России на дистанции 110 метров с барьерами, Полины Миллер, серебряной призёрки Всемирных военных игр 2019 года и Чемпионки России 2020 года в беге на 400 метров; Анжелики Сидоровой, чемпионки мира 2019 года, чемпионки Европы 2014 года, чемпионки Европы в помещении 2015 года, шестикратной чемпионки России в помещении, двукратной чемпионки России в прыжках в высоту с шестом и других. Данные спортсмены постоянно включают в свои тренировки те или иные виды фитнеса.

При внедрении фитнес- и велнес- программ полностью или частично в тренировочный процесс значительно повышается интерес к виду спорта у начинающих спортсменов, улучшаются спортивные показатели у спортсменов на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования, и снижается риск получения травм при постоянных высокоинтенсивных тренировках на этапе высших достижений. Наличие видимых положительных результатов использования фитнес-технологий в тренировочном процессе знаменитых спортсменов способствует их внедрению в тренировки более молодого поколения.

Таким образом, можно сказать – использование фитнес технологий во всем их разнообразии в тренировочном процессе легкоатлетов способствует гармоничному и всестороннему развитию тела, позволяет более эффективно использовать ресурсы организма спортсмена и

является отличным способом профилактики травм в период подготовки и выступления на соревнованиях.

Библиографический список

1. Старостина, Е. В. Использование современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов / Е. В. Старостина. Текст: непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; ред. С. В. Гурьев. - Екатеринбург: РГППУ, 2013. - С. 72-75.
2. Стряпунин, Д. А. Структура и содержание спортивной подготовки легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования: выпускная квалификационная работа / Д. А. Стряпунин ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т, Ин-т психолог.-пед. образования, Каф. теории и методики физ. культуры. Екатеринбург, 2017. 60 с. Текст: непосредственный.

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия
alisha.ev@mail.ru*

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В последнее время большое количество людей, стали осознавать, что плавание оказывает благоприятное воздействие, как на физическое, так и на психическое здоровье. В данной статье рассматривается влияние плавания на повышение уровня здоровья обучающихся.

Ключевые слова: плавание, физическая культура, здоровье, обучающиеся.