

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей « Первомайская детско-юношеская спортивная школа»  
Первомайского района Тамбовской области

**НАПРАВЛЕННОСТЬ  
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА НА СОХРАНЕНИЕ  
И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

## **Введение.**

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун но, реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.

Состояние здоровья детей, подростков и молодёжи в России вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования и здравоохранения, но и у всего общества в целом.

Практически во всех регионах России в среднем по стране более 35% дошкольников, 60% школьников имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. Лидирующее положение занимают болезни опорно-двигательного аппарата – 60-70%, причина – слабое развитие мышечного аппарата. В школу поступают практически здоровыми 75% детей, а заканчивают её здоровым лишь каждый десятый выпускник. Если забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, можно говорить о направленности учебно-тренировочного процесса на сохранение и укрепление здоровья.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями сохранения и укрепления здоровья по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с учащимися по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у учащихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п.

## **1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.**

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. Древнеиндийский сборник "Аюрведа" свидетельствует, что коренное население страны в 2000 г. до нашей эры занимались оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетая ее с массажем и специальными растираниями.

В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества. Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов - силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;

- улучшения кровообращения мышечных волокон;
  - развития адаптационных способностей организма;
  - утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
  - совершенствования регуляции функций организма;
  - профилактики гиподинамии;
  - избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление.

Основными причинами возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и другие) являются: гиподинамия, неврогенный (стрессовый) фактор и неправильное питание.

Сердце, не получая необходимой нагрузки, постепенно теряет способность быстро и правильно реагировать на различные физические

напряжения, возникает явление и "детренированного сердца", которые теперь могут наблюдаться даже и 25-30-летних. Ослабевает работа и так называемого "периферического сердца" - скелетных мышц, которые присасывающе - нагнетательным действием способствуют движению крови по сосудам. Нетренированное сердце гораздо чувствительнее к нервно-эмоциональным перегрузкам. А возникающее при малоподвижном образе жизни нарушение обмена веществ ведет к развитию атеросклероза.

Результаты многочисленных исследований зарубежных и отечественных ученых позволили установить, что наиболее благоприятной физической нагрузкой для укрепления сердечно-сосудистой системы является такая, при которой пульс достигает 130 ударов в минуту. Этот средний ориентир доступен людям разного возраста, гарантирует от перегрузок и обеспечивает в то же время надежный тренировочный эффект.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата.

Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце на 100 мышечных волокон приходится в среднем 98 капилляров, а в нетренированной - только 46. в крепких мышцах накапливается большой запас энергетических веществ гликогена, креатинфосфата, а содержание миоглобина в 2-2,5 раза выше, чем в нетренированных. Кроме того, повышается возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, улучшается быстрота, точность и координация движений.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиться в более старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения. В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

## 2. Гигиена физического воспитания и спорта

Гигиена физического воспитания и спорта — это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся: условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями; организации и содержания занятий физическими упражнениями; объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; характера питания; технического оснащения и экипировки спортсменов.

На основе изучения влияния этих факторов разрабатываются гигиенические рекомендации, нормы и правила. Они обеспечивают создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, повышения их оздоровительной эффективности, общей и специальной (спортивной) работоспособности, уровня спортивных результатов без ущерба здоровью занимающихся.

Цель гигиены физического воспитания и спорта состоит в профилактике различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, повышении оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта состоит в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:

оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;

рациональное питание;

оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;

закаливание.

В результате многолетних научных исследований в области гигиены физического воспитания и спорта определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта: изучение влияния условий внешней среды на здоровье занимающихся физической культурой и спортом и их оздоровление; разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом; повышение работоспособности, выносливости, обеспечение роста спортивных достижений.

В последние годы получены ценные научные данные, позволяющие осуществлять гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом с учетом возрастных, половых и профессиональных функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся, климатических и других внешних факторов.

Занятия физическими упражнениями, независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья занимающихся, это полностью соответствует оздоровительной направленности всей системы физического воспитания.

Реализация оздоровительного принципа физического воспитания возможна лишь при условии, что педагог по физической культуре, тренер по виду спорта будут знакомы с основными положениями гигиены и усвоят, по выражению Ф. Ф. Эрисмана, «гигиенический способ мышления».

Только зная о возможном неблагоприятном воздействии сниженной или избыточной двигательной активности, недостаточной или избыточной физической нагрузки, нерационального питания и режима тренировочных

занятий, неудовлетворительных условий проведения тренировок, можно получить нужный результат от занятий физическими упражнениями. Таким образом, студентам факультетов физической культуры и преподавателям физического воспитания, тренерам необходимы знания основ гигиены для правильной организации занятий физическими упражнениями, нормирования физических нагрузок, организации и материально-технического обеспечения тренировочного процесса в отдельных видах спорта, питания занимающихся и т. д.

### **3. Направленность учебно-тренировочного процесса на сохранение и укрепление здоровья.**

Чтобы оптимально сочетать спортивный и оздоровительный эффект учебных – тренировочных занятий, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся. При комплектовании групп необходимо обращать внимание на возраст, пол, состояние здоровья, уровень тренированности. При занятиях с новичками нельзя руководствоваться реакцией на нагрузку спортсменов старших разрядов, а так же и своей, чтобы не пропустить явления перетренированности или переутомления.

Гигиенические требования к планированию тренировок. Основными гигиеническими принципами построения учебно-тренировочного процесса являются:

- а) систематическое проведение тренировочных занятий и повторное повторение физических упражнений;
- б) постепенное увеличение физических упражнений;
- в) чередование работы и отдыха;
- г) разносторонняя физическая подготовка.

Систематическое, многократное повторение физической работы, с постепенно возрастающей нагрузкой, обеспечивает необходимое приспособление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем к выполнению работы и ведет к повышению работоспособности организма в целом.

Рациональное чередование работы и отдыха обеспечивает восстановление сил после физической нагрузки и предупреждает возникновение переутомления. При этом также повышается спортивная работоспособность и выносливость. Важно создать эти условия на протяжении всего цикла тренировки.

Общая физическая подготовка способствует гармоничному физическому развитию, улучшению функционального состояния различных органов и систем дает наиболее выраженный эффект. Разносторонняя подготовка и использование при специализации в качестве вспомогательных средств элементов акробатики, гимнастики, различных видов борьбы способствует лучшей координации движений.

План каждого тренировочного занятия в любом периоде тренировки следует составлять, исходя из указанных выше гигиенических принципов построения тренировочного процесса. Тренировка должна быть построена так, чтобы исключить опасность перегрузки, переутомления и травматических повреждений.

Тренировка всегда начинается с разминки. За ней следует основная и заключительные части.

Разминка-комплекс физических упражнений, подготавливающих организм к предстоящей работе. Разминка направлена не только на укрепление мышечной силы, но и оказывает выраженное влияние на правильное функционирование органов брюшной полости. На начальных этапах тренировки разминка занимает две трети всего времени занятия. Цель разминки:

- 1) добиться максимальной амплитуды движений в суставах;

- 2) выработать скоростной, взрывной характер мышечных сокращений;
- 3) достигнуть максимальной эластичности сухожилий, связок и мышц;
- 4) уделить внимание скоростной выносливости.

Большое значение имеет повышение температуры мышц, благодаря которому уменьшается «вязкость» мышц, и они становятся способными сокращаться с большей скоростью; «разогреваются» также связки и суставы. Это предупреждает опасность повреждений опорно-двигательного аппарата спортсменов.

В начале основной части занятия выполняются простые и легкие для тренирующихся упражнения и ими же заканчивается каждое тренировочное занятие. Более трудные по технике, координации и нагрузке упражнения проводятся в середине занятия после периода вработывания. Поэтому все тренировочное занятие должно делиться на подготовительную, основную и заключительные части, их продолжительность зависит от периода тренировки, характера упражнения и цели занятия. В связи с этим полезно в начале занятий объявить план тренировки, настраивая спортсмена на предстоящий труд.

Для постепенного втягивания организма в работу в начале подготовительного периода тренировки плотность занятий должна быть не высокой, затем постепенно возрастать, достигая максимальной величины к концу учебного цикла. В непосредственной связи с плотностью тренировочных занятий находится темп и ритм упражнений и движений. Надо учитывать то обстоятельство, что при проведении занятий в быстром темпе утомление возникает быстрее, особенно у малотренированных спортсменов. По достижению же необходимого уровня тренированности движения становятся автоматическими и работа совершается с меньшим напряжением.

Важным условием правильного построения тренировочного занятия является чередование легких упражнений с отдыхом, который может быть обеспечен путем чередования легких по координации или по нагрузке

упражнений с более тяжелыми, использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, упражнений с попеременным включением в работу различных групп мышц.

Упражнения на точность движений должны предшествовать упражнениям с большим мышечным напряжением, а скоростные — упражнениям на выносливость. Наиболее технически и координационно трудные упражнения проводятся, как уже отмечалось, в середине занятия, после втягивания спортсмена в работу.

Эффективность занятий, его оздоровительное и специальное воздействие на организм спортсмена во многом зависит от благоприятных условий внешней среды. В связи с этим необходимо указать основные требования к местам занятий.

Установлен следующий общий порядок на всех спортивных объектах. При входе в зал на видном месте вывешиваются правила внутреннего распорядка, согласованные с санитарно-эпидемиологической станцией и врачебно-физкультурным диспансером.

В зале в обязательном порядке комплектуется необходимыми медикаментами и перевязочным материалом аптечка первой помощи. Любое спортивное сооружение должно быть обеспечено питьевой водой из фонтанчиков или бачков с запирающимися крышками и чистыми стаканами.

Уборку всех помещений производят ежедневно утром до занятий, в течение дня, по мере загрязнения помещений, в перерыве между занятиями и после них. Помещения убирают влажным способом, а спортивный инвентарь 2—3 раза в день протирают влажной тряпкой. Генеральную уборку помещений (мытьё полов, протирку окон, дверей, панелей и прочего инвентаря) проводят не реже раза в неделю.

Во время занятий в закрытых помещениях в результате увеличенной теплопродукции, потоотделения и усиленного дыхания спортсменов происходят существенные изменения состава воздуха. При этом отмечается повышение температуры и влажности воздуха. Эти изменения вызывают у

некоторых спортсменов появление ряда неприятных субъективных ощущений, повышение температуры тела, учащение пульса, понижение работоспособности и нарушение координации движений. Поэтому тренерам и инструкторам необходимо знать основные гигиенические нормы для залов.

К ним относятся:

- 1) пропускная способность зала, которая определяется из расчета 4 кв. метра на одного занимающегося;
  - 2) оптимальная температура воздуха в спортивных залах считается +14 — +16° при относительной влажности воздуха в пределах 30—50%;
  - 3) в спортивных залах для обеспечения необходимых гигиенических условий должен обеспечиваться трехкратный обмен воздуха в течение часа, что достигается центральной приточно-вытяжной вентиляцией, или проветриванием помещений до начала занятий, в перерывах и по окончании занятий;
  - 4) освещенность залов естественным светом определяется коэффициентом 1:4—1:6. Искусственное освещение залов обычно бывает рассеянным;
  - 5) освещенность во время занятий должна быть не менее 100 лк, а при проведении соревнований районного и городского масштабов — 200 лк.
- Особое внимание следует уделять покрытию пола. Неровности, щели, зацепы могут привести к травмам. При наличии татами необходимо, чтобы последний имел ровную по всей площади высоту, обладал достаточной упругостью, легко поддавался влажной уборке.

## **Вывод :**

Из выше сказанного и понимая особую актуальность проблемы, была выбрана эта тема, так как сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья – направленность современного учебно-тренировочного процесса.

Здоровый ребёнок – главная проблема ближайшего и отдалённого будущего.

Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья детей как физического, так и интеллектуального.

Принципами правильной организации учебно-тренировочного процесса являются: 1) наличие оптимального двигательного режима с учетом биологической потребности растущего организма в движениях и его функциональных возможностей; 2) дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков; 3) систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания, способствующих гармоничному развитию, охране и укреплению здоровья; 4) создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий физкультурой и спортом.

В.А.Сухомлинский писал: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, учителя и врача.

## Список использованной литературы

1. Здоровье человека и профилактика заболеваний. Учебное пособие. / Под ред. В.П.Зайцева. /Белгородская ГТАСМ, 1998.
2. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Учебное пособие. / Под ред. В.П.Зайцева. /Белгородская ГТАСМ, 1998.
3. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько. / МГСУ, 1996.
4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Учебное пособие. / Под редакцией Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.
5. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе. Учебное пособие. / Под ред. Т.Г. Савкива. МГСУ, 1997.
6. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. / Под ред. Л.М. Крыловой. МГСУ, 1997.
7. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие. / Под ред Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.
9. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие. / Под ред. В.В. Садовского, В.З. Суровицкого. Пензенская ГАСА, 1999.
10. Физическая культура. Учебное пособие/Под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000.



