

Туишева Василина Сергеевна, аспирант кафедры Теории и методики Гимнастики и оздоровительного плавания Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК-СКОРОХОДОВ

Аннотация: В статье рассматриваются возможности применения фитнес-технологий в подготовке девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе. Эта проблема актуальна на сегодняшний день, так как фитнес-технологии повышают эффективность оздоровительного процесса, обеспечивают достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки и всестороннего гармоничного развития. Приведенный в статье ретроспективный анализ данных научно-методической и специальной литературы представляет интерес для тренеров, преподавателей и специалистов в области легкой атлетики и фитнеса.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическая подготовленность, физическая подготовка, физические упражнения, гибкость, спортивная ходьба.

Особенностями спорта высших достижений, по мнению многих авторов, являются: резкое повышение его социальной роли в мире; все возрастающая профессионализация; жесткий уровень профессиональной жизни; высочайшие требования к возможностям спортсмена; выраженная интенсификация подготовки; возрастание напряженности соревновательной борьбы; повышение мотивационной стоимости спортивной победы; высокая личная ответственность спортсмена за результат.

По мнению Ф. П. Сулова, В. Н. Кулакова, чтобы сохранить здоровье спортсмена и его физическую работоспособность, всесторонне и гармонично воспитывать, развивать его физические и духовные качества, необходима реализация научно обоснованных методик физического воспитания спортсменов. Поэтому выявление влияния средств, методик на организм спортсмена, поиск новых средств, методов воздействия физического воспитания на функциональное состояние, будет способствовать повышению работоспособности занимающихся.

Подготовка легкоатлета – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания. Формируются задачи подготовки легкоатлета:

- 1 Содействовать развитию общей физической подготовки;
- 2 Содействовать развитию специальной физической подготовки;
- 3 Воспитывать морально-волевые качества спортсмена.

В процессе многолетней тренировки девушки-скороходы, как и любые другие спортсмены, проходят техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевою подготовку [6, с. 189].

На этапе начального обучения основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором, наряду с обучением, большое место отводится развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств, технике выполнения.

Основные средства и методы тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, вспомогательные – словесные и показательные, также включают в себя:

- Основные упражнения – это те, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет.
- Подводящие – способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.
- Общеразвивающие, целью которых является достижение высокой работоспособности организма, и направлены на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей, физических качеств – с учетом особенностей и требований специализации спортивной ходьбы. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и другие), со снарядами (набивные мячи, утяжеления, блины от штанги, гантели), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание.
- Специальные – упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для спортивной ходьбы.
- Вспомогательные – не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется. Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному [6].

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [4, с. 6].

Анализируя фитнес-технологии, их современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии), модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются.

По мнению Е. Г. Сайкиной, Г. Н. Пономарева, в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры [5, с. 292].

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему спортивной тренировки, способствуют развитию и воспитанию спортсменов.

Различные исследования М. А. Каймина, В. В. Ухова, В. Т. Назарова, Г. И. Королева и ряда других специалистов подтверждают, что развитие гибкости, подвижности суставов имеет особое значение в целом для развития двигательных качеств, физического состояния скороходов, а также совершенствования их техники спортивной ходьбы.

При развитии гибкости легкоатлета применяются комплексы упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяется успешность профессиональной или спортивной деятельности. Для скорохода важна гибкость позвоночника, подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а также эластичности мышц передней, задней поверхностей бедра, икроножной мышцы и ахилового сухожилия [6, с. 248].

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к различным упражнениям фитнеса, как к средству развития гибкости. Благодаря их выполнению улучшается подвижность в суставах, приобретает навык глубокого расслабления, улучшается самочувствие и появляются положительные эмоции у занимающихся.

Во многих видах спорта, в том числе и в легкой атлетике, для развития гибкости применяются в основном динамические упражнения. В то же время практика показывает, что их выполнение нередко приводит к появлению отрицательных эмоций, острым болевым ощущениям, а также травмам [6].

В качестве развития гибкости у девушек скороходов, мы предлагаем включить в систему подготовки спортсменок фитнес-технологии. В последнее время огромной популярностью пользуются занятия направления «Mind & Body» (разум и тело). Современный взгляд на здоровый стиль жизни вызвал в последние годы интерес к восточным оздоровительным системам, а также западным методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем создано самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body & Mind». К ментальному фитнесу относят в первую очередь систему йоги, китайскую гимнастику ушу и ее разновидности, корейские и японские оздоровительные системы, тайчи (тайцзицюань), чи-бол, цигун и некоторые другие системы тренировок и программы, которые объединяет осознанное отношение человека к движениям. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование визуализации, а также медитации и релаксации [2, с. 5].

Истоки программ направления «Mind & Body» – это восточные системы оздоровительной тренировки. Понимание здоровья и болезни в китайской философии тесно связано с принципами фундаментальной теории Инь – Янь, согласно даосскому толкованию явлений природы – это те противоположности, борьба и взаимопроникновение которых определяет все глобальные и локальные мировые процессы, регулирует жизнедеятельность организма. Цель восточных систем – работа над собой, достижение гармонии, равновесия, улучшение здоровья [2, с. 4].

К направлению «Mind & Body» относятся и некоторые западные оздоровительные системы, в частности, система Ф. М. Александера, М. Фельденкрайза, Э. Джиндлера и другие. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуется система Д. У. Пилатеса, а также Portdebras.

Упражнения направления «Mind & Body» имеют ряд преимуществ:

– они выполняются не с таким большим мышечным напряжением, и лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях,

связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором восстановления и здоровья;

– упражнения можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями. Положения, при правильном подборе и применении, оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию;

– известно, что высокого уровня физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [3, с. 8].

Одни из упражнений направления «Mind & Body» направлены на растягивание задней поверхности тела, другие – передней, третьи – боковых поверхностей, а также имеются упражнения, позволяющие растягивать мышцы при скручивании позвоночника или отдельных звеньев тела [2, с. 9].

Выводы. Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что в подготовке девушек-сорокоходов является актуальным применение фитнес-технологий, которые позволяют развить гибкость, подвижность суставов. В подготовке девушек-сорокоходов фитнес-технологии могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части тренировочного занятия, как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Гибкость необходима для выполнения движений с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы.

Библиографический список:

1. Зубков А. Н. Хатха-йога для начинающих: учебник / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.
2. Иваненко О. А. Характеристика направления фитнеса Mind & Body (разум и тело): учебно-методическое пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 38 с.
3. Мира Метха. Простые упражнения йоги для здоровья / Метха Мира. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 256 с.

4. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
5. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (4). – С. 890–894;
6. Соколов В. А. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / под ред. В. А. Соколова и др. – Мн. : Полымя, 1994. – 504 с.