

СПОРТ В КОНТЕКСТЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Sports in the context of wellness orientation

В. А. Обносов, старший преподаватель

А. С. Мишин, старший преподаватель

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Н. М. Каримов, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье поставлены вопросы формирования и развития здорового образа жизни посредством физической культуры и спорта, которые сегодня являются мощным социокультурным явлением, повлиявшим на наполненность и выстроенность современной жизни человека.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, спортивные нагрузки, спортивные тренировки, оздоровительный эффект современного спорта.

Summary

The article raises the issues of formation and development of a healthy lifestyle through physical culture and sports, which today are a powerful socio-cultural phenomenon that has influenced the fullness and alignment of modern human life.

Keywords: sports, healthy lifestyle, sports loads, sports training, wellness effect of modern sports.

Спорт готовит человека к трудовой и иным видам деятельности, направлен, в том числе, на духовные запросы общества, важное средство эстетического и этического воспитания. Оказывает значительное влияние на людей и их свойство жизни. На территории стран СНГ у людей возросло понимание понятий реплик «спорт» и «спортивный человек» неизменно воспринимались и ассоциировались с телесно развитым, здоровым человеком. Современная база знаний и специальная литература дают целостное представление происхождения этого термина [2]. Значительная историческая, научно-теоретическая, научно-практическая и методическая база российского спорта дает возможность ведущим и начинающим специалистам Российской Федерации привлекать к спортивным тренировочным занятиям людей разных социально-культурных и возрастных групп.

Многие отечественные системные научные исследования, начатые еще в середине XX в., не потеряли своей актуальности и сегодня. В пространстве научно-методологической базы о российской физкультуре и спорте весьма востребованы современные авторы, в частности В. Д. Рагель, И. С. Барчуков, Б.Р. Голошапов, С. И. Гуськов, В. Н. Платонов и др.

Современные российские спортивные специалисты – теоретики и практики в целом, подразделяют следующие возрастные категории, с которыми им приходится работать: дети, учащаяся молодежь, работающее взрослое население, пенсионеры [1]. Конечно, в каждой из названных групп присутствует свое разделение по физическим возможностям, подготовке, желанию и т.д.

В рамках данной статьи сформируем основные положения в нескольких тезисах:

- необходимо учитывать особенности и процесс адаптации всех возрастных категорий к спортивным тренировкам и занятиям физкультурой;
- оптимально использовать спортивные нагрузки на занятиях с людьми различного пола и возраста;
- методика для самостоятельных занятий спортивными упражнениями должна способствовать активному оздоровлению, которое будет способствовать комплексному развитию интереса людей к физическим упражнениям и спорту как составной части здорового образа жизни;
- научно-педагогическая обоснованность методики занятий спортом определяет взаимосвязь физических и психических нагрузок при активной двигательной физической деятельности, учитывает индивидуальные, типологические, физические, социальные возможности и особенности мужчин, женщин, молодежи и детей различных возрастных категорий;
- необходимы научно-теоретические разработки и проверенные экспериментальные основания для начинающих.

Каждый спортивный тренер, работающий в пространстве формирования и развития здорового образа жизни, решает ряд важнейших задач:

- определяет и информирует своих подопечных о роли и значении физической культуры и спорта в различных культурно-исторических периодах отечественной и мировой истории;
- отслеживает и интегрирует медико-биологические данные о здоровье людей своих групп;
- выявляет теоретико-познавательное понимание занимающихся о влиянии спорта на различные виды социальной, профессиональной и культурной деятельности на людей разных категорий;
- определяет наилучшую и приемлемую совокупность спортивных компонентов занятий, которые наиболее полноценно обеспечивают оздоровительный эффект современного образа жизни;
- выявляет мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- устанавливает роль и место здорового образа жизни людей своих групп;
- совершенствует на практике теоретические разработки существующих программ по формированию основ здорового образа жизни людей разного пола, возраста.

В период активных занятий спортом человек испытывает физические и психологические нагрузки, что в свою очередь помогает организму бороться с негативными внешними воздействиями, адаптируют организм к возникающим нагрузкам во всех сферах жизни [3]. Как частный пример, можно остановиться на точном определении того, что женщины, которые начали заниматься различными видами физической нагрузки, стали отличаются рядом особенностей нервной системы, темпераментом, лучшими показателями силы, социальной подвижностью, а также уходом тревожности, неуверенности и определенных физических и нравственных комплексов.

Однако, с точки зрения спортивных тренеров-практиков, сегодня существуют определенные серьезные методические вопросы, связанные с дозированием физической нагрузки, поскольку возрастные и гендерные особенности занимающихся существенно отличаются по величине тренировочного воздействия, которое оказывается на организм человека [5].

Таким образом, формируя здоровый образ жизни, мы должны четко понимать его непростую структуру, которая включает и уровень жизни, определяющий экономические возможности человека, и качество жизни, указывающее на социальную категорию, и стиль жизни, говорящий о культурной и психологической составляющей, и многое другое [4].

Сферой важнейшего педагогического воздействия физической культуры и спорта является формирование качества жизни. Поэтому самыми значимыми составляющими компонентами здорового образа жизни является физическая активность и социальная культура.

Библиографический список

1. *Голощанов Б. Р.* История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов. Изд. 4-е., испр. М., 2012. 311 с.
2. *Гуськов С. И.* Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов. М., 2010. 391 с.
3. *Лях В. И.* Двигательные способности. Физическая культура в школе: учебное пособие. М.: Просвещение, 2007. 300 с.
4. *Мишин А. С., Обносов В. А., Джалиев И. М. О.* Социальная адаптация студенческой молодежи в жизненном мире средствами физической культуры и спорта // Молодежь и наука. 2021. № 9.
5. *Петров В. К.* Новые формы физической культуры и спорта. М., 2004. 49 с.