

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Молодость»

ДОКЛАД

«Роль гребли на байдарках и каноэ в формировании здорового образа жизни»

Подготовил: тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ «Молодость»
отделения Гребля на байдарках и каноэ
Шамшурин А.Л.

Прочитан на городском методическом
объединении организаций физкультурно-
спортивной направленности
20 апреля 2015 г.

Старый Оскол - 2015

1.Значение физической культуры и спорта в формировании

здорового образа жизни

Каждый человек выстраивает свою жизнь самостоятельно. Он – творец собственного счастья, здоровья и успеха. Отличное настроение, уверенность в себе и своих силах дает нам крепкий здоровый организм, за нормальное функционирование которого мы несем полную ответственность. Здоровье – это самый драгоценный дар, полученный человеком от природы. Загубить его – значит обречь себя на постоянную зависимость от лекарств и препаратов: потерять – легко, а восстановить, порою, уже не возможно.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия».

Сегодня, в связи с социальными и экономическими потребностями общества, остро возникает проблема физического воспитания школьников. Наиболее актуальные задачи в системе физического воспитания подрастающего поколения все отчетливее заключаются в формировании здорового образа жизни, повышении двигательной активности, а также в укреплении здоровья. Постоянная наваливающаяся усталость и обилие стрессовых ситуаций приводят к унынию. С этим можно бороться, ведь здоровый образ жизни вырабатывает в нас не только физическую силу, но и эмоциональную устойчивость.

Школьный возраст является наиболее благоприятным для разностороннего развития двигательных качеств, силы, скоростно-силовых качеств, т.к. в этом возрасте улучшаются основные механизмы накопления энергии для обеспечения мышечной деятельности, продолжается дальнейший рост и развитие функциональных возможностей организма.

В своем большинстве подростки сравнительно успешно осваивают информационные и производственные технологии, овладевает научными, гуманитарными знаниями. Но в то же самое время, физически могут быть не готовыми к трудовой, военной деятельности, зачастую не в состоянии противостоять различным стрессовым воздействиям общества. Для обеспечения хорошего состояния здоровья, необходим конкретный уровень физической подготовленности, а для теперешних школьников он не достаточно высок.

Повышенная двигательная активность, потребность в движении являются наиболее благоприятными биологическими особенностями в развитии ребенка.

Невысокая мышечная активность не только ухудшает здоровье, задерживает гармоничное развитие организма, но приводит к тому, что в процессе взросления учащиеся с трудом осваивают или не могут овладеть теми или иными необходимыми в жизни двигательными навыками.

2.Роль вида спорта « Гребля на байдарках и каноэ»

в формировании здорового образа жизни

1.Гребля на байдарках и каноэ - это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95% мышц всего тела. Подбирая подходящие типы лодок и соответствующий объем нагрузки, греблей можно заниматься в любом возрасте.

2.Являясь соревновательным видом спорта, гребля на байдарках и каноэ относится к числу общеразвивающих упражнений и одновременно может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

3.В то же время это массовый вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях. Гребля на байдарках и каноэ очень популярна, особенно в форме водного туризма. Будучи не только одиночным, но и командным видом спорта, гребля имеет большое воспитательное значение, благодаря чему занимает важное место в физвоспитании.

4.Гребля на байдарках и каноэ широко распространена во всем мире (наиболее популярна в странах Западной Европы, России, США, Австралии и др.). Привлекательность ее состоит, прежде всего, в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня функциональных возможностей организма: развитию дыхательной системы, системы кровообращения, совершенствованию координации движений, а также развитию скоростно-силовых возможностей. Занятия греблей проводятся на свежем воздухе в условиях воздействия на организм человека оздоравливающих природных ресурсов окружающей среды. Спортсмены-гребцы отличаются атлетическим телосложением и высокой физической работоспособностью.

6.Гребля на байдарках и каноэ привлекательна в разносторонней оздоровительной направленности, что способствуют повышению функционального уровня состояния организма. Большая часть занятий проходит на свежем воздухе, водоёмах, что оказывает на организм благоприятное воздействие. Это универсальное средство физического воспитания, которое располагает широчайшей возможностью развития двигательных способностей, укреплению здоровья для людей разных возрастных групп и различного уровня физической подготовленности.

7.Популяризация гребного спорта способствует поддержанию высокой физической активности среди населения. Путем проведения целого ряда спортивных соревнований и культурно - массовых мероприятий ведется пропаганда здорового образа жизни населения. Содействует в решении такой проблемы, как воспитание и организация досуга молодежи.

8.Вид спорта «Гребля на байдарках и каноэ» признан МОК (международный олимпийский комитет) одним из самых безопасных и призван формировать у учащихся устойчивые потребности к бережному отношению к своему здоровью, а так же целостному развитию физических и психологических качеств.

3.Воздействие гребли на организм

Сегодня во всем мире наблюдается увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы: каждую минуту на земном шаре от инфаркта миокарда умирают четыре человека. Не меньшую опасность представляют инсульты, вызванные хрупкостью, не прочностью кровеносных сосудов. Надо отметить, что именно в борьбе с заболеваниями сердечно-сосудистой системы возможности гребли на байдарках и каноэ огромны

При занятиях греблей сердце работает в особо комфортных условиях. Места занятий греблей расположены на естественных водоемах, окруженных зеленью, богатой кислородом, что обеспечивает усиленное питание им сердечной мышцы. Надо обратить внимание, что во время тренировки гребец дышит ионизированным, хорошо отфильтрованным (водная поверхность осаждает взвешенные пылинки и твердые микрочастицы городской атмосферы), особенно чистым воздухом.

Усиление мощности работы сердечной мышцы при одновременной увеличении доставки к нему богатой кислородом артериальной крови благотворно воздействует на сердце, укрепляя и создавая резервные запасы его мощности и выносливости.

Гребля развивает сосудистую систему человеческого организма, сложную сеть артерий, вен и капилляров, по которым транспортируется обогащенная кислородом или возвращается к сердцу окисленная венозная кровь.

Очень важным является также то, что в гребле тренировка сердца связана с активным процессом закаливания, дыханием свежим, воздухом. Гидропроцедуры заставляют кровеносные сосуды активно работать (сужаться и расширяться), что делает их эластичными и крепкими, совершенствуют терморегуляцию, повышая тем самым сопротивляемость организма к различным заболеваниям, а также улучшают устойчивость к переохлаждению и различным стрессовым ситуациям

Гребля развивает и дыхательную систему: работая на полную мощь легкие, укрепляют диафрагму, активно работающие межреберные мышцы увеличивают объем и размер грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Этот показатель может достигать у гребцов до 7 л. Интенсивная вентиляция легких способствует более полному насыщению крови кислородом, хорошему питанию кислородом органов, тканей, клеток организма. В результате быстрее протекают процессы восстановления, укрепляется здоровье.

Гидропроцедуры естественным путем дополняются солнечными ваннами. Во время занятий греблей на организм одновременно воздействуют главные оздоровительные силы природы, три самых мощных гигиенических фактора: солнце, воздух и вода.

Прикладное значение гребли на байдарках и каноэ заключается в том, во время тренировки нагрузка приходится на основные мышечные группы организма человека: широчайшую мышцу спины, прямую живота, все грудные и мышцы обеих рук, в результате чего происходит укрепление костно-мышечной системы. Все это делает фигуры гребцов хорошо развитыми и гармоничными, с красивой, рельефной мускулатурой. Гребля в байдаке или каноэ совершенствует координацию и повышает точность каждого движения, что имеет значение для большого количества профессий.

Усиление процессов обновления структурных частей клеток и тканей, обменных процессов способствует улучшению работы пищеварительной, а также выделительной системы организма человека.

Гребля активизирует эндокринную систему, через которую обеспечивается функционирование и регуляция жизнедеятельности организма, повышает иммунитет. Гребля, наконец, влияет и на центральную нервную систему, являясь высокоэмоциональным, увлекательным видом спорта. Она стимулирует глубину и подвижность нервных процессов, функцию нейронов и может рассматриваться как эффективное средство психотерапии.

Гребля — это и эстетическое воспитание. Занятия на воде повышают тонус, снимают усталость, улучшают настроение, дают бодрость, энергию, позволяют сбросить эмоциональное напряжение, гасят в мозгу центры раздражения неудовлетворенности.

Ну и наконец, гребля позволяет нам просто поддерживать красивый подтянутый внешний вид: на воде жировые запасы «сгорают» гораздо быстрее. Поэтому гребля может быть рекомендована как эффективное средство борьбы с избыточной массой тела.

Гребля — прекрасная гимнастика для суставов. Большая нагрузка приходится на все отделы позвоночного столба, особенно при гребле на байдарках, где вращательные движения корпуса влево и вправо буквально «перемалывают» отложения солей, скопившиеся в межпозвонковых дисках, так как при гребле соединительная ткань растягивается, напрягается, что предотвращает отложение солей кальция в связках и сухожилиях. По благотворному влиянию на суставы гребля, только гимнастике.

Есть и еще одно немаловажное преимущество у гребного спорта. Тем, кто имеет избыточную массу тела, а также людям с заболеванием опорно-двигательного аппарата заниматься бегом и даже ходьбой трудно. В байдарке или в параканое «слайд» — так называется сиденье — принимает на себя груз тела, освобождая от него ноги. Аналогичным преимуществом обладают еще, только плавание и велосипед.

Греблей можно заниматься в любом возрасте — от пионеров до пенсионеров. Особенно благотворны и полезны занятия греблей в детстве, когда закладываются и интенсивно развиваются важнейшие системы жизнеобеспечения организма. Даже для тех, кто не достигнет спортивных вершин, остановившись на втором-третьем спортивных разрядах, гребля станет прекрасным средством, которое позволит заложить фундамент прочного здоровья на долгие годы, повысить выносливость и сопротивляемость болезням.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гребля на байдарках и каноэ: справочник /сост. Г.М. Краснопевцев, Ю.А. Плеханов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
2. Лях, В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи / В.И. Лях //Теория и практика физической культуры.- 1996.- №11. - С.14-29
3. Лях, В.И. Деятельность учителя физической культуры / В.И. Лях.- М., 1992. - 287 с.
4. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития // В.И. Лях. - М.: Терра спорт, 2000. - 307 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2002. - 314 с.
6. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. - Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-Черноземное книжное издательство», 2007. - 173 с.
7. Снастин, Э.М. Обоснование оптимальных форм организации учебного процесса по физвоспитанию / Э.М. Снастин// Теория и практика физической культуры. - 1982.- №6. - С.9
8. Терпий, В.З. Подготовка в гребном спорте: современный взгляд / В.З. Терпий. - М.: Просвещение, 2005. - 199 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Г.Д. Харабуга[и др.];под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 336 с.
10. Фарфель, В.С. Двигательные способности / В.С, Фарфель// Теория и практика физ. культуры. - 1977.- №12. -С.27.
11. Филиппович, В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества / В.И. Филиппович // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - №12. - с. 58-62.
12. Фомин, Н.А., Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 405 с.
13. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов- М.:ФиС,1981г.