**Эффективность различных видов спорта в качестве физической рекреации в учебно-тренировочном процессе**

**Филаткин Алексей Сергеевич**

**МБУДО ДЮСШ единоборств №3**

Для улучшения качества тренировочных мероприятий при занятиях спортом, для полноценной физической рекреации необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе эффективные восстанавливающие методы и формы обучения. Различные виды спорта могут способствовать смене физической активности и нести пользу организму. Среди них можно выделить: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), гимнастику, плавание и боевые искусства. Среди спортивных игр наиболее полезными считаются: баскетбол, регби и др. Для любого спортсмена смешение данных видов спорта и использование различных техник полезно тем, что у него развиваются быстрота, сила, ловкость, координация, оперативность мышления, реакция и многие другие качества. Такие тренировки оказывают специальное психологическое воздействие на организм, это выражается в снятии эмоционального напряжения, накапливаемого в процессе тренировок.

Легкая атлетика – «королева спорта», объединяющая пять дисциплин ‒ бег, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра, легкоатлетические многоборья. Это наиболее массовый вид спорта, способству­ющий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлети­ческими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни, а потому способствующие общему оздоровлению организма.

Гимнастика как метод физической рекреации способствует всестороннему физическому развитию человеческого организма, совершенствует координацию движений, тренирует выносливость, улучшает работу нервной системы, значительно ускоряет поток крови, активизирует обменные процессы, способствует очищению организма от токсинов, шлаков.  Систематические занятия гимнастикой прекрасно формируют осанку человека и позволяют сменить быстрый темп привычных тренировок на более расслабленную форму.

Плавание оказывает благоприятное действие на весь организм. Регулярные тренировки в бассейне за короткий срок формируют спортивную фигуру, уменьшают нагрузку на скелет, сохраняя при этом результат эффективной тренировки. Занятия в бассейне хороши сами по себе и как дополнение к другим видам спорта. Систематическое занятие плаванием эффективно развивает мышцы и способствует укреплению костей. Также плавание влияет на выработку эндорфинов и оказывает медитативный эффект.

В тренировочный и учебный процесс весьма полезно внедрить принципы боевой медитации. Любая школа боевых искусств на начальном этапе обучает своих последователей медитации, как в покое, так и в движении. Это состояние сконцентрированного внимания к самому незначительному сигналу позволяет одновременно обрабатывать все поступающие данные, корректируя программу своих действий. Боевые единоборства – это высокоразвитая духовность и мощное телосложение. Овладев искусством медитации, можно заметить, насколько легче пойдет физическая подготовка и освоение боевого искусства в целом. Медитация позволяет восстанавливаться после тренировки и правильно расходовать физические ресурсы организма.

Баскетбол насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками. Это позволяет во время игры задействовать практически все группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры. Он укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость. В сочетании с постоянными тренировками баскетбол приносит положительные эмоции, позволяет расслабиться и раскрыть физические способности в игровой форме.

Регби учит работе в команде, развивает способность к взаимному уважению между спортсменами, пониманию и сотрудничеству, без которых невозможно достичь коллективного успеха. Его особенности заключаются в умении быстро принимать решения, инициативности, взаимодействии с людьми во время матчей и после. По этой причине он отлично дополнит тренировочный процесс, позволяя укрепить командный дух и проявить себя в качестве лидирующего игрока.

Таким образом, использование различных видов спорта, методов и способов обучения будет способствовать правильному распределению физических ресурсов, восстановлению организма и физической рекреации, повышению выносливости и концентрации, росту личностных качеств спортсмена и способности справляться со сложными ситуациями.