

УДК 796.011.3

***ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ***

Тишкина Т. И.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье подчеркивается важность физической культуры в современном мире, отмечается её роль в укреплении здоровья и увеличении физической подготовленности. Авторы приводят практические советы, направленные на достижение эффективных результатов, уделяют внимание особенностям построения разминки, заминки, подбору одежды и обуви, а также учёту индивидуальных особенностей и профилактике травматизма. В заключении авторы отмечают, что осознанный подход к занятиям физической активностью позволяет достичь устойчивых результатов и сформировать здоровый образ жизни, что особенно актуально в условиях современного мира.

Ключевые слова: физическая культура, безопасность, осознанность, студенты, физическая активность, профилактика травматизма.

***A CONSCIOUS APPROACH TO PHYSICAL CULTURE
AS A BASIS FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE***

Tishkina T. I.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Physical Education Methodology and Health

Technologies

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article emphasizes the importance of physical culture in the modern world, notes its role in improving health and increasing physical fitness. The authors provide practical advice aimed at achieving effective results, pay attention to the peculiarities of warm-up, warm-down, selection of clothing and footwear, as well as taking into account individual characteristics and injury prevention. In conclusion the authors note that a conscious approach to physical activity allows to achieve sustainable results and form a healthy lifestyle, which is especially important in the modern world.

Key words: physical culture, safety, conscious, students, physical activity, injury prevention.

Актуальность.

Безопасность занимающихся является одним из ключевых аспектов при любых физических нагрузках и различных видах двигательной активности.
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Несмотря на то, что тренировки направлены на повышение физических и функциональных возможностей организма, неправильное выполнение упражнений или недостаточная подготовка к ним, а также недостаточный уровень физической подготовленности занимающихся могут привести к травмам. В данном случае особую роль приобретает осознанность: занимающиеся должны обладать знаниями о том, как сделать тренировку максимально эффективной и безопасной.

Иными словами, необходимо создавать культуру здоровья и ответственности как за себя, так и за окружающих. Данное направление недостаточно рассмотрено в научной литературе, хотя социально востребовано среди потребителей оздоровительных услуг разного возраста и социального статуса.

Цель научного исследования: проанализировать информацию, направленную на обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями и минимизацию риска травм.

Методология исследования.

В настоящее время активный образ жизни и регулярные занятия физической культурой становятся все более популярными среди людей различных возрастных категорий. От правильной организации физических упражнений зависит не только достижение результатов, но и сохранение здоровья занимающихся. Тем не менее, важно понимать, что без должного внимания к мерам безопасности тренировочный процесс может привести к нежелательным последствиям, включая травмы и ухудшение общего состояния здоровья.

Соблюдение рекомендаций по безопасности во время занятий физической культурой играет ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья спортсменов и любителей активного отдыха. Они включают в себя как подготовку оборудования и спортивного инвентаря, так и подготовку организма человека к физическим нагрузкам. Кроме того, правильно

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

подобранные упражнения и техника их выполнения могут значительно снизить риск получения травм и способствовать эффективному достижению поставленных целей [3]. Эти рекомендации помогают создать безопасную обучающую среду, способствующую достижению оптимального физического и психического состояния и при минимальных рисках для здоровья.

Анализ современных исследований позволяет нам систематизировать информацию, включающую основные принципы безопасности при выполнении физических упражнений:

1. Оценка и самооценка физического состояния. Прежде чем начать новую программу упражнений, важно провести медицинскую оценку или самооценку физического состояния для идентификации любых потенциальных рисков, которые могут повлиять на безопасность занятий. При наличии хронических заболеваний или ограничений следует получить консультацию у специалиста.

2. Подбор упражнений. Важно выбирать упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности, возрасту и индивидуальным особенностям. Это помогает избегать чрезмерного напряжения и способствует постепенному увеличению физической и функциональной подготовленности организма без риска переутомления.

3. Разминка и заминка. Качественно выполненная разминка перед основными упражнениями позволяет подготовить тело к более интенсивной нагрузке, увеличивает кровоток и делает мышцы более эластичными, что снижает риск получения травм. Заминка же помогает постепенно восстановить нормальный кровоток и снизить мышечное напряжение.

4. Правильная техника. Правильная техника выполнения упражнений жизненно важна для предотвращения травм и обеспечения максимальной эффективности. Следует тщательно следить за осанкой, положением и движениями тела во время тренировки, а также получать обратную связь от квалифицированных специалистов [3].

5. Сбалансированность тренировочной программы. Эффективная и безопасная тренировочная программа должна быть сбалансирована и включать в себя упражнения на силу, гибкость, выносливость и равновесие, что помогает обеспечить всестороннее развитие мышечных групп и предотвратить односторонние нагрузки [6].

6. Эффективное восстановление. Важно уделять достаточно времени на восстановление после тренировок, включая адекватный сон, питание и гидратацию (питьевой режим). Регулярные периоды отдыха способствуют восстановлению мышечных волокон и предотвращению состояния перетренированности [3].

7. Защитное оборудование (шлемы, накладки на коленные и локтевые суставы, специализированная обувь) должно использоваться в зависимости от типа занятий для минимизации риска травм [2].

8. Адекватное потребление жидкости и сбалансированный рацион питания поддерживают оптимальный уровень энергии во время тренировок и способствуют общему здоровью и благополучию.

Даже при тщательном соблюдении всех перечисленных принципов, важно помнить о важности сигналов, которые подаёт организм. Умеренность, разумная осторожность и готовность к адаптации тренировочных планов в соответствии с физическими ощущениями являются неотъемлемыми аспектами безопасности и эффективности физических упражнений.

Первым шагом в подготовке к занятиям физической культурой является установление реалистичных целей и оценка физического состояния. Важно четко понимать имеющиеся возможности и не стремиться к выполнению упражнений, которые могут быть слишком сложными и потенциально опасными для текущего уровня подготовки. Рекомендуется начинать с более легких упражнений, постепенно увеличивая их сложность и интенсивность.

Правильно структурированная разминка позволяет увеличить производительность, улучшить гибкость и сделать физическую активность не

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

только более безопасной, но и приносящей удовольствие. Разминка должна начинаться с легких аэробных упражнений (ходьба на месте или медленный бег) продолжительностью 5–10 минут, что помогает постепенно увеличить сердечный ритм и температуру тела, подготавливая сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей физической активности [5].

После аэробной разминки следует переходить к растяжке, которая направлена на основные группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки. Растяжка помогает увеличить гибкость, улучшить диапазон движений в суставах и снизить риск мышечных растяжений и других травм. Каждое растягивающее упражнение должно продолжаться не менее 15–30 секунд, при этом важно избегать резких или рывковых движений [4]. Помимо растяжки в разминку стоит включать упражнения на координацию и баланс, что позволяет обеспечить необходимую активизацию мышц. Простые упражнения (например: подъём на носки, махи ногами, боковые наклоны) помогают привлечь к работе мелкие мышечные группы и улучшить контроль тела.

Важно помнить, что разминка должна быть адаптирована под конкретный вид физической активности [5]. Например, перед беговыми упражнениями необходимо уделить больше времени упражнениям для мышц нижних конечностей, перед плаванием – упражнениям для мышц плечевого пояса и рук. Такой подход не только обеспечит лучшую подготовку к тренировке, но и дополнительно снизит риск специфических травм.

Правильное питание и достаточный уровень гидратации играют ключевые роли в обеспечении безопасности и эффективности занятий физической культурой. Эти два фактора взаимосвязаны с функциональными возможностями организма, его восстановлением после нагрузок и общим самочувствием в процессе тренировок. Организм, получающий необходимые питательные вещества, способен на высокие результаты и быстрое восстановление. Баланс углеводов, белков и жиров должен соответствовать

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

целям и характеру физических нагрузок. Углеводы служат основным источником энергии для тренировок, поэтому их достаточное количество в рационе крайне важно для поддержания выносливости и производительности. Белки необходимы для восстановления и роста мышечной ткани, а жиры участвуют в работе гормональной системы и служат длительным источником энергии.

Не менее важным является режим питания. Прием пищи за 1–2 часа до начала тренировки помогает обеспечить организм энергией, необходимой для преодоления физических нагрузок, а умеренные перекусы после занятий способствуют более быстрому восстановлению сил. Выбор продуктов также играет важную роль: целесообразно отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом для стабильного уровня энергии и избегать тяжелой, жирной пищи, которая может вызвать дискомфорт во время выполнения физических упражнений [1].

Дефицит жидкости ведет к снижению работоспособности, ухудшению концентрации внимания и может спровоцировать ряд заболеваний. Потребление достаточного количества воды до, во время и после физических нагрузок помогает поддерживать водно-солевой баланс, оптимизировать температурный режим тела и улучшить общее самочувствие. Следует также учитывать индивидуальные потребности организма в жидкости, которые зависят от множества факторов, включая интенсивность и продолжительность тренировок, влажность и температуру воздуха, общее физическое состояние человека. Пренебрегая регулярным питьевым режимом, занимающиеся рискуют столкнуться с обезвоживанием, что негативно сказывается на их здоровье и достижениях.

Интеграция сбалансированного питания и правильной гидратации в ежедневный план тренировок является не просто рекомендацией для достижения лучших результатов, это фундаментальные составляющие безопасности и здоровья каждого человека, активно участвующего в

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

физических нагрузках. Такой подход позволяет не только улучшить физическую форму, но и предотвратить ряд заболеваний.

Выводы. Для того чтобы во время занятий физическими упражнениями обезопасить организм от вероятности получения травм, необходимо осознанно подходить к тренировочному процессу и предварительно оценивать собственное физическое состояние, правильно подбирать упражнения и соблюдать технику их выполнения, следовать принципу разнонаправленности при составлении программ тренировок и не забывать при этом о восстановлении организма. Кроме того, важным аспектом безопасности является соблюдение режима питания и гидратации.

Соблюдение принципов безопасности поможет сделать занятия физической культурой не только эффективными, но и безопасными, способствуя как физическому, так и психологическому благополучию занимающихся.

Библиографический список

1. Болховитина, Е. А. Особенности питания при силовой тренировке / Е. А. Болховитина, М. А. Щеголева // Дневник науки. – 2024. – № 6 (90).
2. Еремин, Р. В. Педагогический контроль и профилактика травматизма на занятиях физической подготовкой / Р. В. Еремин // Наука-2020. – 2021. – № 1 (46). – С. 114–118.
3. Маркина, А. А. Травматизм как особое явление в процессе физической подготовки студентов вузов / А. А. Маркина, А. А. Рожнова, А. А. Рожнов // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 113-5. – С. 133–136.
4. Мысочка, В.Р. Комплексный подход к развитию гибкости с помощью стретчинг упражнений / В. Р. Мысочка, М. А. Щеголева // Дневник науки. – 2024. – № 6 (90).
5. Прасолова, И. Ф. Особенности воздействия фоновых видов физической культуры на работоспособность студентов высших учебных заведений / Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

И. Ф. Прасолова, Е. А. Широкова, И. В. Шевцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 373–376.

6. Сырников, А. Ю. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом / А. Ю. Сырников // Правопорядок: история, теория, практика. – 2014. – № 1 (2). – С. 70–72.

Оригинальность 79%