

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39.

2. Яковлев, А.Н. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности / А.Н. Яковлев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XXIII региональной научно-практической конференции с международным участием. – Челябинск : УралГУФК, 2013. – С. 244-245.

3. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.01.2014 № 2-п. – URL: <http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>.

Еремеев Д.М.

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

РАЗМИНКА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разминка – комплекс упражнений, предназначенный для перехода тела атлета в состояние готовности для физических нагрузок. Для эффективности мышечной деятельности во время физических упражнений необходим должный уровень возбудимости нервной системы.

Физиологический эффект разминочных упражнений заключается в степени инертности опорно-двигательного аппарата человека, то есть сложности функционирования на должном уровне после нахождения в расслабленном состоянии долгое время [1].

Резкая физическая нагрузка, если организм к ней не готов, может привести к негативным последствиям: болевым ощущениям, повреждениям мышц, связок, суставов, а также травмам. Восстановление организма после физической нагрузки также займет больше времени.

Выполнение разминочных упражнений приводит к повышению возбудимости и скорости передачи нервных сигналов. В результате физические и химические процессы в мускулатуре значительно ускоряются, улучшается обмен веществ. Повышение температуры тела приводит к тому, что мышечная ткань становится более растяжимой за счет уменьшения трения мышечных волокон. Ускорение химических процессов заключается в увеличении скорости распада веществ, расщепление которых дает энергию. При этом за счет потовыделения, вызванного разогревом тела, вывод продуктов распада веществ ускоряется [3].

Помимо физиологического эффекта, разминка также дает положительное влияние на психологическое состояние атлета. Физическая ак-

тивность способствует выработке серотонина. Выполнение предварительных упражнений приводит к повышению настроения и мотивации [4].

Из установленных выше доводов следует необходимость разминочных упражнений для спортсменов вне зависимости от уровня подготовки. Однако эффективность разминки приходит не сразу, а постепенно. Поэтому необходима организация комплекса упражнений.

Установлено, что в большинстве случаев разминка должна длиться от 10 до 30 минут. При меньшем времени организм не успевает разогреться и активизироваться до полной эффективности. Однако большее время будет нецелесообразным и приведет к большей усталости при выполнении физических упражнений. При этом после разминки следует сделать паузу на восстановление. Организм будет поддерживать готовое состояние некоторое время. Пауза в большинстве случаев не должна превышать 10 минут. В случае выполнения занятий в условиях пониженной температуры, пауза не должна превышать 3 – 5 минут.

Структура разминочного комплекса может различаться. Однако многие ученые и спортивные тренеры сходятся в том, что разминка должна состоять из двух частей – общей и специальной [2].

Общая часть направлена на повышение производительности организма в целом. Происходит прогрев тела, особенно мышц. Особенностью общей части разминки является ее универсальность для разных видов спорта. Она состоит из ходьбы, бега, комплекса общеукрепляющих упражнений и т.д.

Специальная часть направлена на подготовку организма к конкретным упражнениям и зависит от конкретного вида спорта. На этом этапе организм синхронизирует свои системы для выполнения физических упражнений. Поэтому комплекс должен быть похожим на основные физические нагрузки.

Тем не менее структура разминочного комплекса упражнений должна соответствовать индивидуальным особенностям организма спортсмена и его состоянию. Например, если спортсмен находится в подавленном состоянии, рекомендуется повысить интенсивность упражнений для более активной выработки гормонов, влияющих на психологическое состояние.

Таким образом следует, что разминка является важной частью физической деятельности и спортивных упражнений. Распространена проблема пренебрежения разминкой. Это говорит о низкой культуре и организации занятий. Выше установленные доводы говорят о существенном влиянии разминочных упражнений как на результаты тренировок, так и на общее самочувствие спортсменов и мотивацию к занятию спортом.

Библиографический список

1. Васильева, В.В. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности / В.В. Васильева, Н.В. Зимкин // Физиология человека. – 1975. – С. 350-376.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Издательство «Гардарики», – 2007. – 224 с.
3. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений / В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М. : Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», – 2002. – 608 с.
4. Хадиева, Р.Т. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена / Р.Т. Хадиева, Н.В. Семенюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 66-69.

Калайда М.В.

Научный руководитель А.Ю. Мунгалов

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ РАЗНЫХ СТРАН МИРА

На сегодняшний день здоровый образ жизни это не только модный тренд, но и возможность жить успешно, активно и позитивно, ведь он не только помогает сохранить молодость и иметь красивое, подтянутое тело, но и укрепляет здоровье человека, повышает его иммунитет, а также избавляет от стресса. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, в первую очередь, ряд различных правил и привычек, которые положительно влияют на физическое и эмоциональное (психическое) здоровье, исключают факторы, негативно влияющие на самочувствие и организм в целом, то есть вредные привычки.

В разных странах мира присутствуют свои собственные «привычки» для формирования здорового образа жизни. В этой статье собраны различные правила сохранения молодости и здоровья жителей Швеции, Японии, Китая, Бразилии и Австралии.

Швецию можно назвать культурной столицей здорового образа жизни. Среди европейских стран у жителей Швеции высокая продолжительность жизни (в среднем 80 лет).

Для шведов важен спорт, бег, прыжки и активная езда на велосипеде еще с малых лет. К активным привычкам также относится катание на лыжах и плавание.