

Михайлова Полина Владимировна

студентка

Шкрыль Софья Владимировна

студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

О КАЧЕСТВЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ И ЕЁ ВЛИЯНИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние спортивной экипировки на тренировочный процесс, роль спортивной одежды в обеспечении комфорта, безопасности и повышении физических показателей спортсмена. Актуальность обусловлена тем, что многие начинающие спортсмены недооценивают роль одежды и обуви, что приводит к снижению комфорта, повышенной утомляемости и риску травм.*

***Ключевые слова:** спортивная экипировка, качество, тренировки, эффективность, спортивная одежда и обувь, физическая активность.*

В современном мире наблюдается рост интереса людей к соблюдению здорового образа жизни или регулярной физической активности. Большое количество людей включают спорт в повседневную жизнь. В связи с этим спортивная экипировка занимает особое место. На первый взгляд может показаться, что она играет второстепенную роль по сравнению с другими аспектами, как например программа тренировки. Однако современные исследования показывают, что

качество спортивной одежды и обуви оказывают огромное влияние на физическое состояние, работоспособность и результаты тренировок [3].

Актуальность данной темы заключается в том, что многие начинающие спортсмены недооценивают это, что приводит к снижению комфорта во время тренировки, а также к повышенной утомляемости. Целью данной статьи является анализ качества спортивной экипировки и определение её влияния на эффективность тренировочного процесса. Таким образом, изучение данной темы поможет сформировать осознанный подход спортсмена к выбору одежды и обуви.

В настоящее время любой тренировочный процесс трудно представить без качественной спортивной экипировки. Она выполняет ряд функций, в том числе играет важную роль в обеспечении комфорта, безопасности и эффективности любых видов нагрузок. Спортивная экипировка – это комплекс специализированной одежды, обуви и инвентаря, которые разрабатывают под определенный вид спорта, физиологию человека и условия тренировки [1].

Хочется отметить, что экипировка, в первую очередь, обеспечивает физиологический комфорт человека. Во время физических нагрузок спортсмен вырабатывает тепло и пот. Если одежда не поддерживает нормальный тепло- и влагообмен, то организм начинает перегреваться, что может привести к быстрой усталости и снижению работоспособности. Правильная спортивная экипировка, наоборот, способствует поддержанию терморегуляции организм – процесса, который регулирует температуру тела и позволяет человеку сохранить уровень физической активности.

При тренировках высокой интенсивности спортивная экипировка особо важна для спортсмена. Во время тренировки тело человека выделяет большое количество влаги, а обычные ткани удерживают и впитывают пот, вследствие чего одежда становится липкой и тяжелой. Современные спортивные материалы способны отталкивать влагу от кожи и ускорять ее испарение, что способствует сохранению сухости и комфорта. Это уменьшает стресс на организм человека и помогает поддерживать стабильную работоспособность [2].

Кроме всего вышеназванного, спортивная экипировка влияет ещё на биомеханику движений. Обувь и одежда, которые не подходят для занятий спортом могут ограничивать движение или создавать дискомфорт. Например, если неправильно подобрана обувь, то это может привести к повышенной нагрузке на суставы или позвоночник, что может повлечь за собой травмы.

Существуют такие виды спорта, в которых правильно подобранная спортивная одежда и обувь могут положительно повлиять на спортивные результаты. Например, в таких видах спорта, как велоспорт, плавание или бег особое значение уделяют аэродинамике. Спортивная форма, которую разработали с учетом потоков воздуха и особенностей движения спортсмена, уменьшает сопротивление и повышает скорость передвижения.

Также хочется отметить психологический аспект экипировки. Повышение уверенности и ощущение профессионализма у спортсмена появляется благодаря удобной и качественной униформы [4]. Во время тренировок или соревнований спортсмен не отвлекается на дискомфорт, влажную одежду или неудобную обувь, он может полностью сосредоточиться на технике выполнения упражнений или достижению положительных результатов [5].

Таким образом, одним из самых важных элементов тренировочного процесса является спортивная экипировка. Она обеспечивает комфорт, поддерживает правильный температурный режим тела, снижает риски травм и даже может поспособствовать улучшению результатов в соревнованиях. Поэтому выбор одежды и обуви нужно рассматривать как основу для подготовки спортсмена.

Качество спортивной одежды определяется рядом характеристик, которые влияют на комфорт, безопасность и эффективность тренировок. К основным критериям относятся: материалы изготовления, эргономичность, прочность, способность регулировать теплообмен, соответствие конкретному виду спорта.

Современная спортивная одежда чаще всего изготавливается из комбинированных тканей, таких как полиэстер, эластан, нейлон. Данные материалы обладают не только высокой прочностью, эластичностью и легкостью, но и

способностью быстро выводить влагу. Это предотвращает перегрев тела человека и позволяет поддерживать нужную температуру.

Эргономичность и анатомическая посадка спортивной экипировки является ещё одним важным критерием. Качественная одежда создается с учетом анатомии человека и особенностей его движения в определенном виде спорта. Например, в спортивном костюме используют специальные вставки-зоны растяжения, которые не препятствуют спортсмену выполнять движения. Данный аспект особенно важен для таких видов спорта, как фитнес, бег, гимнастика.

Следующий аспект, который хочется отметить это устойчивость к износу и долговечность. Во время нагрузок экипировка подвергается растяжению, трению, частым стиркам, поэтому материалы должны быть прочными и способны сохранять свои свойства во время длительного использования.

Уровень трения ткани и защита кожи также является важным показателем качества. Если поверхность материала грубая или плохо обработана, при активной нагрузке это может привести к раздражению кожи, натёртости или повреждению кожи. Современные ткани для спорта разрабатывают так, чтобы коэффициент трения был минимальным, и одежда мягко взаимодействовала с кожей.

Таким образом, качественная спортивная экипировка зависит от ряда факторов, среди которых основными являются свойства материалов, способность регулировать тепло и влагу, долговечность и безопасность. Соблюдение всех данных характеристик позволит создать экипировку, которая будет эффективно влиять на тренировочный процесс и поддерживать здоровье спортсмена.

Уровень качества спортивной экипировки влияет на эффективность тренировок следующим образом:

- защищает спортсмена от травм. Экипировка имеет защитные элементы, например, шлем, перчатки, наколенники. Их использование позволяет снизить риск травм и повреждений. Перчатки защищают суставы кистей рук, шлем – голову при падениях и ударах;

- обеспечивает повышенный уровень комфорта при занятиях спортом. Правильно подобранная экипировка высокого качества позволяет обеспечить

оптимальные условия для выполнения упражнений в процессе тренировок. Не сковывает движения, дает необходимый уровень компрессии для поддержания мышц и снижения усталости;

– позволяет улучшить технику выполнения упражнений. Высокий уровень качества экипировки позволяет спортсмену больше фокусироваться на правильности выполнения движений в упражнении, не отвлекаясь на возможный дискомфорт, также такая экипировка помогает снизить нагрузку на суставы и позвоночник спортсмена;

– обеспечивает необходимую терморегуляцию. Высококачественная спортивная экипировка помогает поддерживать комфортную температуру тела при занятиях спортом. Для холодной погоды выбирают термобелье, которое отводит влагу от поверхности кожи и удерживает тепло. При занятиях спортом в жаркую погоду используют одежду с высокой вентилирующей способностью, что позволяет предотвратить перегрев тела спортсмена;

– положительно влияет на психологическое состояние спортсмена. Уверенность в высоком уровне качества экипировки оказывает положительное влияние на уровень мотивации спортсмена, так как такая экипировка повышает уверенность в достижении цели и самооценку, улучшает настрой;

– позволяет повысить уровень выносливости спортсмена и продолжительность тренировок. Высококачественная спортивная экипировка позволяет достичь этого за счет понижения уровня дискомфорта при занятии спортом и оптимизации нагрузок на тело спортсмена.

При выборе экипировки для занятий конкретным видом спорта необходимо учитывать следующие особенности:

– для занятий различными единоборствами в первую очередь необходимо обеспечить наличие защитных элементов в экипировке: перчатки, шлем, капы, защитные накладки. Такая экипировка должна соответствовать стандартам безопасности и должна не сковывать движения спортсмена;

– для бега и легкой атлетики основную роль занимают обувь с амортизацией и одежда, выполненная из дышащих материалов, также важно применять экипировку с компрессионными элементами;

– для зимних видов спорта крайне важно использование термобелья и принцип многослойности в одежде;

– для водных видов спорта необходимо использовать гидрокостюмы, они должны хорошо прилегать к телу, быть водостойкими и обеспечивать необходимую свободу движения спортсмена;

– для занятий тяжелой атлетикой и фитнесом необходимо использование обуви с хорошей поддержкой голеностопа и жесткой подошвой, атлетический пояс для защиты поясницы, а также напульсники и кистевые бинты для обеспечения фиксации суставов.

Ошибки, допущенные при выборе экипировки могут повлечь за собой снижение эффективности тренировок и уровня комфорта спортсмена, также такие ошибки могут повысить риск травматизации.

Можно отметить следующие практические рекомендации, необходимые для выбора правильной экипировки:

– важно учитывать специфику занятий каждым конкретным видом спорта, так как все они имеют разные требования к экипировке;

– необходимо обращать внимание на материалы, из которых изготовлена та или иная экипировка, а также на качество исполнения;

– экипировка должна подбираться четко в соответствии с размером тела спортсмена, в противном случае это окажет негативное влияние на занятия спортом;

– экипировку необходимо обновлять по достижении определенного уровня износа.

Грамотный подход при выборе экипировки для занятий спортом важен не только для комфорта спортсмена, но и для обеспечения безопасности, эффективности и прогресса на тренировках. Продуманность выбора экипировки позволит реализовать максимальный потенциал в спорте, понизить травматизацию.

Список литературы

1. Александров С.Г. О развитии физической культуры личности студентов кубанских гуманитарных вузов в новых условиях / С.Г. Александров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №12(226). – С. 9–13. EDN HVVIFC
2. Александров С.Г. Вовлеченность в занятия в спортивных секциях как фактор укрепления здоровья студенческой молодежи / С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2023. – №64. – С. 16–25. EDN ARLOWL
3. Александров С.Г. Позитивные эффекты физической активности на людей разного возраста / С.Г. Александров, Л.Ш. Новрузова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2024. – №74. – С. 4–16. EDN NVFDYK
4. Александров С.Г. О способах повышения интереса студентов вузов к занятиям физкультурой и спортом / С.Г. Александров, В.Д. Ревтова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №61. – С. 12–20. EDN UNKCQQ
5. Гайдук А.Ю. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как факторы формирования здорового образа жизни / А.Ю. Гайдук // Современное образовательное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: КурГУ, 2024. – С. 32–34. EDN LOZIWG