



РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ.

Группа 2псо-13
Пронятов Денис

РАЗМИНКА

Разминка — это вводная часть тренировки. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять спортсмена от травм и является важной частью тренировки.



ВИДЫ РАЗМИНОК

Общая разминка, является универсальной практически для любой физической активности, за исключением тяжелой силовой нагрузки. Она, предназначена, чтобы разогнать кровь по организму, разогреть суставы и связки. Часто в общую разминку входит непродолжительный бег или быстрая ходьба, прыжки со скакалкой, подъемы ног, бег с ускорением, различные круговые движения в суставах.



ВИДЫ РАЗМИНОК

Специальная разминка- В специальную разминку входит повторение тех движений, которые планируются выполняться перед тренировкой. Например, если вы собираетесь приседать со штангой, то нужно поприседать с собственным весом, немного растянуть квадрицепсы, разогреть колени. Кроме того, это позволит почувствовать ваше общее состояние и способность эффективно выполнить упражнение.



Виды разминок

- **СТАТИЧЕСКАЯ И ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА**

Статическая разминка подразумевает нагрузку на мышцы без участия частей тела, что обеспечивает максимальное напряжение.

При статической нагрузке происходит:

- Укрепление сухожилий;
- Развитие мышечной силы;
- Части тела не включаются в работу;
- Улучшается приток кислорода к мышцам

Динамическая разминка – это выполнение упражнений в виде движений с перерывом в несколько секунд. В работе задействуются все мышцы и части тела. Самый эффективный вид разминки перед тренировкой.

Ее преимущества:

- Увеличение эластичности мышц;
- Подготовка нервной системы;
- Повышение температуры тела;
- Снижение травматизма.



Виды разминок

Растяжка является основой в таком виде фитнеса, как стретчинг. Кроме того, растяжка служит обязательным упражнением любой разминки.

К ее функциям относятся:

- Повышение гибкости тела;
- Постепенное включение тела в работу;
- Активизация кровообращения;
- Развитие ловкости и подвижности.

Главное правило при выполнении растяжки – это правильное дыхание. Дышать нужно спокойно, без задержек.



Виды разминок

Суставная гимнастика чаще всего практикуется при занятиях йогой. К ней относится разминка опорно-двигательной системы и суставов в частности. Выполнять упражнения нужно начиная с шеи и заканчивая щиколотками. Пристальное внимание здесь уделяется мышцам и суставам.

Польза этой разминки:

- Усиление кровообращения в области суставов;
- Снижение изнашивания суставов;
- Уменьшение травматизма;
- Усиление биохимических процессов.

Упражнения этого плана нужно делать плавно, для правильной работы мышцы, которые окружают сустав. Резкие движения могут спровоцировать травму.



Виды разминок

Аэробика является составляющей таких видов фитнеса как степ-аэробика, бег и фитнес силовых классов. Выполнение упражнений области аэробики способствуют похудению. При совершении аэробной разминки упражнения нужно делать с умеренной скоростью минимум 30 минут.

Функции аэробных упражнений:

- Повышение выносливости организма;
- Повышение плотности костных тканей;
- Профилактика бессонницы;
- Снижение риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

При выполнении аэробных упражнений требуется пить большое количество воды и питаться пищей, богатой белком. В противном случае происходит сжигание белков в организме, что негативно влияет на здоровье в целом.



ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ

Разминка должна длиться 10-20 минут. Упражнения необходимо выполнять в среднем темпе (то есть, не вяло, но и не слишком энергично). На каждое из упражнений необходимо тратить полуминуты (или около того), исключением является разминочный бег (минут 5). И помните, что важно уделять пристальное внимание всем частям тела, даже если в последующей тренировке они задействованы не будут.