



РАЗМИНКА  
ПЕРЕД  
ТРЕНИРОВКОЙ :  
ПОНЯТИЕ,  
ВИДЫ, ПРАВИЛА  
ВЫПОЛНЕНИЯ

МЁШИНА МАРИЯ

1К-4

---

# РАЗМИНКА

- это комплекс упражнений, которые выполняются в начале занятий с целью разогрева организма, проработки мышц, связок и суставов, то есть, разминка готовит организм к предстоящей работе. Разминка перед тренировкой включает в себя выполнение легких аэробных упражнений с постепенным увеличением интенсивности. Эффективность разминки оценивается по пульсу: в течение 10 минут частота пульса должна возрасти примерно до 100 ударов в минуту. Важными элементами разминки являются упражнения на мобилизацию суставов, в том числе позвоночника по всей длине, растяжение связок и мышц. Разминка перед тренировкой - является важным компонентом предстоящей тренировочной программы.

# ВИДЫ РАЗМИНОК

- Разминка может быть универсальной и специальной. Ее содержание, продолжительность и интенсивность определяются характером предстоящей двигательной деятельности, возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся, и другими факторами. Конечно же, разминка занимающегося лечебной физкультурой отличается от разминки спортсмена. Разные варианты разминки включают следующие основные компоненты: а) общая разминка - комплекс обще-развивающих упражнений, б) специальная разминка - выполнение специфических упражнений, в) психическая разминка - комплекс аутогенных воздействий и мысленное воспроизведение своих действий на предстоящих соревнованиях; г) специальные меры, направленные на повышение температуры и ускорение кровообращения в коже и мышцах: массаж, втирание гипертермических мазей и растирок, а в ряде случаев пребывание в сауне с очень высокой температурой. Набор указанных частей разминки в каждом конкретном случае может быть разным.

# ОБЩАЯ РАЗМИНКА

- Общая разминка нужна для подготовки к тренировке всего организма. В ее процессе в результате повышения температуры тела и разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечнососудистой и дыхательной системы, повышается работоспособность мышц. Отказ от разминки может привести к заболеваниям и травмам. Продолжительность разогрева зависит от многих факторов, таких как степень подготовленности спортсмена, температуры воздуха, тренировочной одежды и т. д. Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: - бег; - прыжки со скакалкой; - разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах, начиная от межфаланговых суставов кистей до голеностопных. Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы. Разминка может состоять из общей и специальной, частей. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих их выполнение мышечной работы - нервной, двигательной, дыхательной, сердечнососудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения. Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

# СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

- После выполнения общей разминки настает пора разминки специальной или подводящей. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями. Эта разминка направлена уже на непосредственную подготовку к упражнениям, запланированным для выполнения на тренировке. Подводящие упражнения выполняют непосредственно перед каждым новым программным упражнением. Разогретые мышцы позволяют выполнить упражнение более правильно, соответственно, будет выше и эффективность тренировки. Например, к специальной разминке можно отнести разминочные сеты - подходы, которые выполняются с 50% весом от рабочего. Разминочные сеты должны выполняться перед каждым упражнением. В каждом виде спорта есть свои разминочные комплексы, но есть и универсальный, базовый вид разминки, подходящий и практически для любого вида тренировки.

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

- Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая, как правило, так называемое состояние боевой готовности. 3. Правила проведения разминки Разминка — это вводная часть в тренировке. Она подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Комплекс разминочных упражнений эффективен и прост сам по себе. 3.1. Порядок проведения разминки Сначала выполняется общая разминка, которая разгоняет все системы организма до готовности к нагрузкам, разогревает связки и мышцы, повышает частоту пульса, ускоряет метаболизм. В общей разминке должны присутствовать упражнения, направленные на следующие группы связок и мышц, в частности: - Вращательные и наклонные движения головы, кистей, плеч, тазобедренных суставов, коленей, голеностопных суставов, туловища а. - Небыстрый бег. - Бег на месте с высоким подъемом коленей. - Невысокие прыжки со скакалкой или без нее. Делать упражнения нужно неспешно, пытаясь прочувствовать мышцы, связки, доводя до филигранности технику выполнения. Разучить и запомнить эти упражнения можно достаточно быстро, когда одно упражнение будет плавно вытекать из другого, и тогда весь комплекс будет выполняться непрерывно. Такой метод выполнения последовательно нескольких упражнений называется поточным и выглядит, как единое целое

---

# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАЗМИНКИ

- Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом основной работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы (вид спорта), функциональным состоянием (тренированностью) спортсмена, внешними факторами (температура воздуха, влажность и пр.), возрастом, полом и масштабом соревнований (первенство области, чемпионат Европы, Мира или Олимпийские игры). Продолжительность разминки зависит от характера предстоящей работы. Длительность разминки должна быть не менее 10, но не более 50 минут. В отдельных случаях разминка может быть строго индивидуальна.

# ИНТЕНСИВНОСТЬ РАЗМИНКИ

- Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечиваются как налаживанием межмышечной координации, так и взаимодействием функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц. В зависимости от темпа, ритма и продолжительности разминка может влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена. Реакция ЦНС на разминку оценивается как состояние: 1) боевой готовности; 2) предстартовой лихорадки и 3) предстартовой апатии. В спорте, как и в любой деятельности, существует волнение - это нормальное физиологическое состояние. Оно присуще каждому спортсмену, независимо от возраста, пола и квалификации. Предстартовая апатия - это болезненное состояние: или спортсмен плохо тренирован, или перенес какое-то заболевание и находится в плохой спортивной форме. Если спортсмен в плохой спортивной форме, т. е. плохо подготовлен функционально, то никакая разминка, никакая мотивация успешно выступить в соревнованиях ему не поможет. Но это не умаляет значение разминки.



---

# УТОМЛЯЕМОСТЬ НА РАЗМИНКЕ

- Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка не является исключением, поэтому она не должна быть утомительной. Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде бытует термин «разогревание»: потоотделение способствует установлению необходимого уровня терморегуляции, а также лучшему обеспечению выделительных функций. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38 С.

# ВОЗДЕЙСТВИЕ РАЗМИНКИ НА ОРГАНИЗМ

- В процессе проведения разминки синовиальная жидкость суставов разжижается, что намного увеличивает для них амплитуду безопасных движений. Также, во время разминки перед тренировкой незначительно, на 1 -- 2 градуса, повышается температура тела, что обеспечивает оптимальный мышечный тонус и улучшает кровообращение. Вместе с кровью к мышцам поступает кислород и питательные вещества, а это ощутимо повышает выносливость организма. Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ. Правильно составленная разминка перед упражнениями нормализует частоту 10 сердцебиения. Это очень важно, так как без физической разминки нагрузка на сердце окажется слишком велика, что может привести к довольно неприятным последствиям, таким, как например, одышка, головокружение. Тем, кто занимается фитнесом, очень полезна гимнастическая разминка. Фитнес, ничуть не меньше чем силовые виды спорта, характеризуется повышенной нагрузкой на мышцы и суставы. В качестве фитнес разминки обычно используются небыстрая ходьба, бег, подъемы по лестнице. Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). Разминка способствует повышению скорости ферментативных реакций и интенсивности обмена веществ, ускорению крово- и лимфообращения и терморегуляции. При этом повышается способность соединительных тканей (особенно мышц, связок, сухожилий) к растяжению. Возбудимость и лабильность скелетных мышц также повышается. Особо велико значение разминки для деятельности функциональных систем, обеспечивающих аэробную производительность организма. Повышение температуры способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях. Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время разминки может возрастать до 160-180 уд/мин. Важным является интервал отдыха между разминкой и началом выступления спортсмена - он не должен быть более 15 мин. Более длительный интервал отдыха ведет к возвращению к исходному уровню. После разминки и отдыха, при участии в соревнованиях, пульс не должен быть ниже 130 уд/мин, это особенно важно для спортсменов, выступающих в циклических видах спорта (бег, гребля, плавание, велогонка, лыжные гонки и др.), иначе процесс вработываемости затягивается.