

# Что такое разминка?

Учитель физкультуры МОУ Школы № 85 г.о.Самара,  
высшая квалификационная категория  
Мастер спорта СССР по легкой атлетике  
Кириянова Людмила Николаевна  
2010год

# Разминка

- Как правило, все начинается со спокойной пробежки, с постепенным увеличением темпа, затем проводятся различные упражнения, разогревающие мышцы. Через несколько минут вы уже готовы принять участие в игре и основной спортивной деятельности.

Деятельность, предшествующая началу тренировки и соревнований, мы называем разминкой, и любая тренировка должна начинаться с нее.

# Зачем нужна разминка?

## ■ Цели разминки:

1. Повысить физическую и психологическую готовность всего организма.
2. Повысить собственную мотивацию, увеличив тем самым желание участвовать в тренировке или соревновании.
3. Избежать возможность получения травм.
4. Повысить свою техническую готовность.

# Что происходит с организмом под воздействием разминки?

- Когда работают наши мышцы, то из-за интенсивного преобразования энергии температура тела повышается. При продолжительной и большой нагрузке она может подняться до  $39^{\circ}$ , а в самой мускулатуре стать еще выше. Когда повышается температура тела, происходят следующие физиологические изменения:

# Что происходит с организмом под воздействием разминки?

1. Ускоряются химические реакции, происходящие в организме.
2. Сосуды расширяются, поэтому кровь встречает меньше сопротивления, когда она течет по организму.
3. Кровь Увеличивает свою способность присоединять к себе те вещества, которые должны транспортироваться внутри организма \* (кислород, питательные вещества, продукты расщепления).
4. Проходя через клетки мышц, кровь интенсивнее обогащает их кислородом.
5. Быстрее проходят нервные импульсы. Тем самым быстрее осуществляется связь между нервной системой и мышцами.
6. Мышцы и соединительная ткань мышц вокруг суставов становятся более эластичными.

Это приводит к тому, что питательные вещества в мышцах быстрее преобразуются в энергию; доставка кислорода в мышцы увеличивается, вывод продуктов выделения из работающих мышц ускоряется, улучшается общая реакция.

Большое и быстрое выделение энергии, а также улучшившаяся реакция всего организма должны привести к более высокому спортивному результату. Все выше перечисленное ведет к тому, что риск получения травмы снижается.

# Что происходит с нашей психикой?

Во время разминки мы психологически настраиваемся на ту физическую работу, которая наступит после нее. Это состояние позволяет нам находиться в состоянии «боевой» готовности. Если мы слишком нервничаем перед соревнованиями, то отработанная стандартная разминка поможет нам успокоиться.

# Как мы разминаемся?

Только активно разминаясь, можно достигнуть эффекта «разогревания тела».

Разминку можно разделить на две части:

- 1) общая разминка, предназначенная для всего организма в целом;
- 2) Специальная разминка, направленная на подготовку организма к предстоящей спортивной деятельности.

Для общей разминки следующие рекомендации:

- Первая часть разминки должна проходить в спокойном темпе.
- Совершать резкие движения.
- Постепенно повышать интенсивность разминки, включая в работу все больше и больше мышц
- Заключительная часть разминки общей разминки должна в спокойном темпе.
- В самом конце разминки рекомендуется растяжка мышц.

*Если, например, за общей разминкой последует игра в гандбол, то специальная разминка должна состоять из упражнений с мячом: ведение, тренировочные броски по воротам, индивидуальные атакующие проходы и т.д.*

Важно одеваться так, чтобы температура тела не пожиналась слишком быстро в период отдыха, в течение

всего урока, тренировки или соревнования.

Это правило особенно важно соблюдать, когда стоит холодная погода.

