

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° , 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.

