

ФОРМЫ, ВИДЫ, ЗАДАЧИ РАЗМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. РОЛЬ РАЗМИНКИ ПРИ СДАЧЕ ЗАЧЕТНЫХ НОРМАТИВОВ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10112

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные цели, задачи и разделы разминки на занятиях физической культуры и ее влияние на организм, значение и специфика разминки перед сдачей зачетных нормативов у студентов в вузе. Автором проанализированы и подвержены сравнению результаты, полученные в ходе исследования влияния разминки на сдачу зачетных нормативов. Даны некоторые рекомендации и предложения по способам проведения разминки, чтобы активизировать двигательную деятельность.*

***Ключевые слова:** физическая культура, разминка, упражнение, организм, мышцы, зачетные нормативы.*

Разминка – это группа упражнений, которые нужно выполнять в начале занятия, чтобы разогреть организм, разработать мышцы, связки и суставы. Влияние разминки на наш организм: усиление работы органов кровообращения; увеличение эластичности связок и мышц; увеличение возбудимости нервной системы; увеличение скорости реакции, выносливости, координации движений; усиление интенсивности обмена веществ.

В разминке выделяют 3 раздела: вводный, обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей вводного раздела является организация студентов. Общие задачи обще-подготовительного раздела: повышение температуры организма; улучшение координационных способностей; усиление общей работоспособности; общая функциональная подготовка организма. Частные задачи обще-подготовительного раздела: формирование элементов двигательных способностей: быстроты реакции, движений, силовой выносливости. Задачи специально-подготовительного подраздела: техническое улучшение компонентов видов спорта.

При выборе упражнений для разминки нужно соблюдать их логичность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними. Логичность упражнений оп-

ределена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет специальное значение и является обязательным, так как упражнения различного типа оказывают определенное влияние на организм. Объем упражнений, применяемых в разминке, должен быть подходящим и не вызывать утомление занимающихся [1].

При этом разминка не должна быть слишком долгой, т.к. при использовании упражнений средней напряженности может наступить запредельное торможение. Объем применяемых средств определяется временем. На вводный подраздел разминки отводится 3-4 минуты, 18- 20 минут – на обще-подготовительный и 8-10 минут – на специально-подготовительный раздел. Это время позволяет организму полностью настроиться на «рабочий» режим.

Продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяются факторами: характером предстоящей работы, функциональном состоянии, внешними факторами (температура воздуха, влажность и т.п.), возраст, пол и вид занятия (первенство области, чемпионат Европы, Мира и Олимпийские игры) [2].

На физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию, и разминка не является исключением. Начинать разминку луч-

ше с упражнений, обеспечивающих умеренную нагрузку. Общая разминка обычно включает 3 элемента: слабые потягивания, чтобы почувствовать свой организм; простая нагрузка для подготовки сердца к более серьезным упражнениям; совокупность статистических растяжек.

Специальная разминка зависит от выбранного вида спорта, если это бег, то разминкой будет небольшая пробежка, скорость бега постепенно должна нарастать. В разминке применяются в основном активный, пассивный и смешанный виды отдыха, разминочные упражнения подбираются индивидуально [3].

Разминка зависит от уровня подготовленности и натренированности организма, поставленных перед собой результатов (любительский или профессиональный спорт), состояния здоровья. Разминку пропускают те, кто не знают её целей и задач. Она является важной частью тренировки. При любой тренировке необходимо проводить разминку, иначе на серьезный результат можно не надеяться.

Разминка берет на себя важную задачу: согреть организм и дать ему импульс для начала серьезных занятий, свести к минимуму травмы и болевые ощущения. Организм перед началом любого занятия должен быть подготовлен как физически, так и психологически. Психологическая подготовка начинается с внутренней самомотивации. В разминочном комплексе нет упражнений на силовые нагрузки – отжиманий, приседаний, подтягиваний, это только разминка, согревание тела и вхождение в режим тренировки. Разминка включает в себя упражнения для всех групп мышц: на шейный отдел, плечевой пояс, на руки, мышцы груди и спины, на поясничный отдел, тазового пояса, ног, икроножные, голеностопного сустава.

Если какой-то участок тела подвергся травме, его согреванию надо уделить большое внимание. Качественная разминка перед тренировкой – это залог эффективных занятий спортом. Выполняя разминку перед каждой тренировкой, можно добиться высоких результатов и избежать получения травм. В самом начале занятий следует выработать главную привычку по-

бедителя – всегда начинать свой день с разминки, только тогда будет уверенность в том, что любое дело по плечу, что никакие травмы не грозят, что организм готов к нагрузкам и абсолютно легко с ними справится.

Роль разминки при сдаче нормативов. В программе высших учебных заведениях на занятиях физической культуры, для получения зачёта сдаётся определённый перечень зачётных нормативов. Нормативы рассчитаны на определение уровня физической подготовки по различным физическим качествам студентов такие как: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Чтобы подготовиться к сдаче конкретного норматива, студенты должны размяться. На разминке выполняются общеразвивающие и специальные упражнения, задача разогреть, подготовить мышцы к выполнению норматива и сведение к минимуму вероятность получения травмы.

Специфика разминки может меняться в соответствии с характером предстоящей двигательной деятельности, например, перед сдачей зачётного норматива на гибкость, в разминочный комплекс добавляется больше специфичных упражнений на растяжку мышц. Перед сдачей зачётного норматива на быстроту и выносливость по лёгкой атлетике, проводятся специальные беговые упражнения, перед сдачей норматива на силу, а конкретно отжимание и подтягивание добавляется больше упражнений на разогрев рук и плечевого пояса. Набор указанных частей разминки в каждом конкретном случае может быть разным.

Цель исследования: оценить степень влияния разминки на сдачу зачётных нормативов у студентов.

Задачи исследования:

- принять зачётные нормативы у группы студентов без разминки и с применением разминки;
- проанализировать и сравнить полученные данные;
- оценить эффективность применения разминки при сдаче зачётных нормативов у студентов.

Методы исследования: для оценки эффективности применения разминки был

проведён сравнительный анализ результатов начального и конечного исследования.

Организация и результаты исследования: в эксперименте участвовала группа студентов Пермского государственного аграрно-технологического университета им. А.К. Д.Н. Прянишникова в количестве 30 человек, на занятиях физической куль-

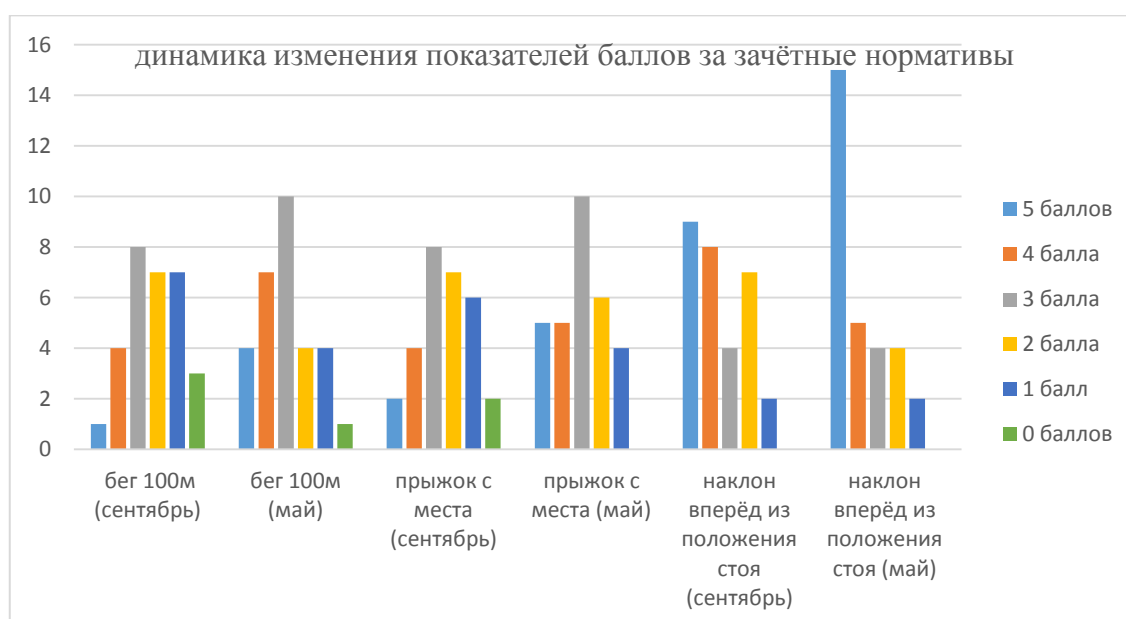
туры в сентябре группа сдала зачётные нормативы без разминки, предусмотренные программой по физической культуре в вузе, студентам поставлены баллы по полученным результатам согласно контрольным тестам для основного отделения (баллы указаны в таблице).

Таблица. Контрольные тесты основного отделения

бег 100м.(сек)	5 (д/ю) 15,7/13,2	4 (д/ю) 16,2/13,6	3 (д/ю) 17,0/14,0	2 (д/ю) 17,9/14,3	1 (д/ю) 18,7/14,7
Прыжок в длину с места (см.)	190/240	180/230	170/220	160/210	150/195
Наклон вперёд из положения стоя (см.)	16/13	13/8	8/6	5/5	4/4

В мае группа снова сдала зачётные нормативы с применением разминки, в которую входят общеразвивающие упражнения на шейный отдел, плечевой пояс, на руки, мышцы груди и спины, на поясничный отдел, тазового пояса, ног, икроножные, голеностопного сустава, специальные легкоатлетические беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами вперёд, приставными шагами правым и левым боком, прыжки в шаге, с крестный бег, прыжковый ролинг, беговой ролинг,

прыжки на одной и двух ногах, прыжки в приседе вперёд, боком), упражнения на растяжку специальной направленности (выпады вперёд, в сторону, упражнения на полу: наклон вперёд с исходным положением ноги вместе и ноги врозь, упражнения у шведской стенки: стоя лицом к стенке поднять прямую ногу как можно выше и сделать упор на стенку наклониться вперёд прижать грудь к ноге, сделать тоже, но наклон вниз к опорной ноге. Полученные результаты видны на диаграмме.



Сравнительный анализ результатов сдачи зачётных нормативов в сентябре и мае показал, что существуют достоверные отличия между показателями, наблюдается положительная динамика результатов, следует отметить существенное улучшение показателей и увеличение выполнивших зачётный норматив на более высокий балл, а те, кто получил ноль баллов (100м и прыжок с места) смогли выполнить норматив.

Как видно из исследования, разминка необходимая часть занятия по физической культуре, так как разогревает и подготавливает

все мышцы и организм в целом к выполнению поставленных задач на занятии, решая при этом как локальные (разогрев организма), так и основные задачи (сдача зачётных нормативов) на занятиях по физической культуре в рамках программы вуза. В качестве рекомендаций и предложений разминку можно проводить, не всегда традиционным способом, а разнообразить игровым и соревновательным методом, чтобы активизировать двигательную деятельность за счёт подключения эмоций студентов.

Библиографический список

1. Труднева М.И. Разминка как часть занятий физической культурой: Методические указания. – М.: МГУПС(МИИТ), 2014. – 10 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Васильева, В.В. Изменение функционального состояния организма при разминке. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 496 с.
4. Шитикова, Г.Ф. Формы построения занятий физическими упражнениями. – СПб., 2009. – 324 с.

FORMS, TYPES, OBJECTIVES WARM-UP AT PHYSICAL CULTURE LESSONS. THE ROLE OF WARM-UP ON THE DELIVERY OF CREDIT STANDARDS

E.G. Ermakova, Senior Lecturer
Pryanishnikov Perm State Agro-Technological University
(Russia, Perm)

***Abstract.** This article discusses the main goals, objectives and sections of the warm-up in physical education classes and its effect on the body, the significance and specifics of the warm-up before passing the test standards for students at the university. The author analyzes and compares the results obtained in the course of the study of the influence of the warm-up on the delivery of credit standards. Some recommendations and suggestions are given on how to conduct a warm-up in order to activate motor activity.*

***Keywords:** physical culture, warm-up, exercise, body, muscles, test standards.*