

РАЗМИНКА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24412/2500-1000-2023-4-2-244-246

***Аннотация.** В статье рассматривается роль разминки в спортивной деятельности. Обосновывается влияние разминочных упражнений на организм. Раскрывается эффективность общей и специальной разминки. Доказывается положительное влияние разминки на результаты в соревновательной деятельности. Представлены комплексы разминочных упражнений для силовых, беговых видов спорта. Даны рекомендации по выполнению упражнений.*

***Ключевые слова:** разминка, двигательные действия, спортивная практика, работоспособность, спортивная деятельность, разминочные упражнения.*

В настоящее время для спортивной практики свойственна структура тренировочного занятия. Направленность двигательных задач определяет содержание тренировочных занятий. Подготовка к сложным двигательным действиям, управление своими движениями, оптимизация предстартового состояния, ускорение процессов вработывания может быть достигнуто в предварительной подготовке разминочными упражнениями. Спортивная деятельность связана с изменениями функционального состояния организма. В ходе разминочной деятельности организм переходит в состояние мобилизованности, повышенной работоспособности. Важная роль полноценной разминки, которая обеспечивает не только вработываемость и настройку на предстоящую работу, но и оптимальное течение физиологических и психических процессов у спортсменов. Оптимальное состояние организма гарантирует более эффективное восстановление между упражнениями в занятиях [1].

Общая разминка способствует регуляции и взаимной согласованности всех органов спортсмена в условиях максимальной мышечной деятельности. Специальная разминка активизирует координационные механизмы, необходимые для выполнения

технических действий в предстоящей деятельности. Во время разминки создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, увеличивается деятельность органов кровообращения, дыхания, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения, усиливается деятельность опорно-двигательного аппарата, увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм. Предварительная разминочная деятельность способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции [2].

Длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, психологических, физиологических, биомеханических требований тренировочных занятий. В состав разминки необходимо включать упражнения, усиливающие кровоток в мышцах, повышающие ЧСС, эластичность связок, подвижность суставов. Существуют разные варианты и виды разминки. Разминка для силовых видов состоит из кардио части, суставной разминки, функциональной части, специальной части (табл. 1).

Таблица 1. Комплекс разминочных упражнений для силовых видов спорта

Прыжки на скакалке	5-10 мин
Круговые движения головы (вправо, влево)	8-10 раз
Круговые движения в лучезапястных суставах (вперед, назад)	8-10 раз
Круговые движения в локтевых суставах (вперед, назад)	8-10 раз
Круговые движения в плечевых суставах (вперед, назад)	8-10 раз
Повороты туловища (вправо, влево)	8-10 раз
Наклоны туловища (вправо, влево)	8-10 раз
Круговые движения в тазобедренном суставе	8-10 раз
Выпады в стороны (вправо, влево)	8-10 раз
Выпады вперед, назад	8-10 раз
Приседания	10-12 раз, 2-3 подхода
Упражнения силовой направленности без отягощения	10-12 раз
Упражнения с минимальным весом (20-30% от рабочего веса)	15-20 повторений
Упражнения с весом 30-40% от рабочего	15-20 повторений

Следует начинать разминку с простых, низкоинтенсивных упражнений. В ходе разминки выполнять повторения медленно. Разминочные серии рекомендуют проводить с большим количеством повторений и меньшим весом.

Разминка для беговых видов спорта начинается с легкого бега с частотой пуль-

са 120-130 уд/мин, постепенно повысить частоту пульса до 150-160 уд./мин, для максимального разогрева необходимо выполнить несколько ускорений по 30-50 м. Далее выполнить комплекс разминочных упражнений на все группы мышц (табл. 2). Упражнения выполняются сверху вниз: шея, плечевой пояс, руки, туловище, ноги.

Таблица 2. Комплекс разминочных упражнений для беговых видов спорта

Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад	6-8 раз
Вращения прямых рук вперед, назад	6-8 раз
Повороты туловища вправо, влево	6-8 раз
Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево	6-8 раз
Выпады вперед, назад	6-8 раз
Махи ногами вперед, назад, вправо, влево	6-8 раз
Разминка голеностопа	6-8 раз
Разминка коленных суставов	6-8 раз

После этого необходимо выполнить основные специально-беговые упражнения (табл. 3).

Таблица 3. Комплекс специально-беговых упражнений

Беговой роллинг	10-15 метров
Бег с прямыми ногами вперед	10-15 метров
Бег с высоким подниманием бедра	10-15 метров
Бег с захлестыванием голени	10-15 метров
Прыжковый роллинг	10-15 метров
Бег приставными шагами правым, левым боком	10-15 метров
Бег спиной вперед	10-15 метров
Многоскоки	10-15 метров

Перерыв между разминкой и началом тренировки, соревнования должен составлять 5-7 минут. Разминка перед бегом улучшает результаты бегунов на 20%. Разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень

нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки, вызывая состояние боевой готовности [3]. Важнейший результат активной разминки – регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения, двигательного аппарата в условиях макси-

мальной мышечной деятельности. Предварительная разминка улучшает координацию движений, внимание, точность, скорость реакции. Содержание разминочного комплекса должно соответствовать целям и задачам тренировочных занятий, сорев-

нований, должно быть индивидуально адаптировано к спортсмену. Полноценный процесс разминки создает оптимальные условия для повышения работоспособности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 13 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / ред. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под. Общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

WARM-UP AS A NECESSARY COMPONENT IN SPORTS PRACTICE

O.A. Sbitneva, Senior Lecturer

Perm State Agrarno-Technological University named after academician

D.N. Pryanishnikova

(Russia, Perm)

***Abstract.** The article discusses the role of warm-up in sports activities. The influence of warm-up exercises on the body is substantiated. The effectiveness of general and special warm-up is revealed. The positive effect of warm-up on the results in competitive activity is proved. The complexes of warm-up exercises for strength and running sports are presented. Recommendations for performing exercises are given.*

***Keywords:** warm-up, motor actions, sports practice, performance, sports activity, warm-up exercises.*