

УДК 396.01

РАЗМИНКА КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОСТАВЛЯЮЩЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ *Warming-up as a Compulsory Part of Physical Training and Sports Activities*

Н. А. Соболева – доцент кафедры физического воспитания Омского юридического института

N. A. Soboleva – Assistant Professor of the Department of Physical Education at the Omsk Law Institute

Аннотация. В статье говорится о значении разминки и ее положительном воздействии на организм занимающегося.

The article states the importance of warming-up activity and its beneficial effect on the body.

Ключевые слова: разминка, физические упражнения, подготовительная часть, занимающиеся, организм.

Warming-up, physical exercise, preparatory part, the body.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости¹. Реализовать данное условие человек может с помощью физической культуры и спорта.

В настоящее время существует множество видов оздоровительной физической культуры и различных видов спорта. Какой бы вид физической деятельности ни выбрал человек, в его основе будет физическое упражнение.

Во всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать занятие надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть) – в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера его и т. д., но, как правило, всегда высокая. Завершающая часть занятий (заклЮчительная часть) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой форме бы оно ни проводилось².

Преподаватели физической культуры на практических занятиях довольно часто сталкиваются с проблемой отказа занимающихся от выполнения разминочных упражнений в подготовительной части. Многие обучающиеся не имеют представления о значении разминки и ее положительном воздействии на организм. Некоторые студенты считают, что после проведения разминки они устанут и не смогут показать хороший результат тестового задания, например, бег на 2000 м, прыжок в длину с места и т. д.

Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек способен выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки.

Разминка возникла не сразу. Многие атлеты различных спортивных специальностей, столкнувшись с явлением вработываемости, пришли к мысли о необходимости предварительных (до начала основной работы) физических упражнений, получивших в дальнейшем название «разминка». Разработке этой проблемы способствовали и научные исследования. Правда, это не было открытием. Спортивная разминка суще-

¹ См.: Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000. С. 13.

² См.: Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1982. С. 52.

ствовала еще в Древней Греции более 2500 лет назад³.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых атлетом с сознательной целью – подготовить организм к предстоящей работе.

Принятый в спортивной практике термин «разминка» не раскрывает действительных процессов, происходящих в организме атлета за время перехода от обычного состояния к повышенной работоспособности. Но этот термин достаточно удачно показывает направленность предварительных упражнений и поэтому получил широкое распространение в спортивной практике. В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент). В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск получить травму.

Правильно организованная тренировка обязательно включает в себя периоды разминки и остывания. Польза от разогревания и периода остывания установлена – это эффективное выполнение действий, психологическая подготовка, создание комфортных условий для физической активности, устранение болей, вызываемых энергичными спортивными занятиями. Самым важным является то, что введение в тренировку этих этапов способствует предотвращению повреждений, получение которых, к сожалению, возможно при занятиях оздоровительными видами спорта⁴.

Надо отметить важную роль полноценной разминки, которая обеспечивает не только встраиваемость 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 занятиях⁵.

В спорте разработаны специальные разминки, направленные на психоэмоциональное (психический настрой и активирование внимания на занятие) состояние спортсмена, – разминки, способствующие понижению и повышению уровня ситуативной тревожности, разминки, направленные на сохранение нужного уровня ситуативной тревожности⁶.

Разминка состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки, и зависит от физической подготовленности занимающегося. Задача любого занимающегося (спортсмена или физкультурника) – с помощью разминки повысить работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу и в то же время сохранить силы для основной части занятия. Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающегося.

На стадии разминки необходимо разогреться таким образом, чтобы сухожилия и мышцы стали более эластичными и можно было эффективно и безопасно их нагружать и растягивать. Разминка заканчивается, когда начинается потоотделение⁷.

Разминка состоит из двух частей. Задача первой – поднять общую работоспособность за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание), второй – настроить на предстоящую работу⁸, то есть обеспечить специальную готовность к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений). Продолжительность разогревания (обычно оно начинается с ходьбы и легкого бега) зависит от общей выносливости организма занимающегося, температурного режима и одежды. Так как во избежание травм мышцы необходимо держать в тепле, необходимо соответственно одеваться.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем ту-

³ См.: *Физическая культура студента* : учебник / ред. В. П. Ильинич. М. : Гардарики, 2007.

⁴ См.: *Зорина И. В.* Фитнес, стратегия успеха в личной жизни. М. : Олма-Пресс, 2002. С. 36.

⁵ См.: *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Указ. соч. С. 13.

⁶ См.: *Абдулина А. В.* Управление ситуативной тревожностью гимнасток 11–13 лет в процессе соревновательной деятельности. Н. Челны, 2009. С. 47.

⁷ См.: *Зорина И. В.* Указ. соч. С. 37.

⁸ См.: *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Указ. соч. С. 13.

ловища, тазовой области и, наконец, ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Необходимо помнить о специфике различных видов физической направленности, но какие бы варианты ни применялись, сначала должны следовать упражнения для меньших мышечных групп, затем для больших. Каждое упражнение необходимо выполнять без напряжения.

Многие занимающиеся выполняют упражнение неправильно, то есть не включают те мышечные группы, на которые оно направлено. Б. Шенфилд призывает думать о мышцах. Установление связи между разумом и мышцами полезно в двух отношениях. Во-первых, в ходе занятия основная часть нагрузки придется именно на те мышцы, которые нужно тренировать. В противном случае вспомогательные мышцы и соединительные ткани могут принять нагрузку на себя, что снизит эффективность занятий. Во-вторых, занимающийся автоматически станет выполнять упражнения очень точно и аккуратно. Когда человек сознательно сосредоточен на движении, его биомеханика автоматически действует правильно. Это помогает не только улучшить технику выполнения упражнений, но и снизить вероятность возникновения травм⁹.

В различных видах спорта и физкультурно-оздоровительных видах в разминке присутствуют специфические упражнения, соответствующие данному конкретному виду, а продолжительность разминки зависит от многих факторов. Так, например, в лечебной физической культуре разминка занимает гораздо больше времени по сравнению с выполнением основных ле-

чебных комплексов¹⁰. Такой перевес разминочных упражнений по сравнению с основным видом работы во временном промежутке зависит от того, что лечебной физической культурой занимаются люди, имеющие проблемы со здоровьем и физическим развитием.

Исходя из практического опыта, при проведении разминки с одним и тем же контингентом занимающихся следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений: изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений¹¹. Спортивный зал ОмЮИ позволяет еще большее разнообразие разминочных действий: разминку можно проводить на фитболах, гимнастических скамейках или с гимнастическими скамейками, на степ-платформах, со скакалками, возле балетного станка, на кардиотренажерах, под музыкальное сопровождение и т. д. – зависит от инициативы преподавателя.

Анализ научно-методической литературы позволил нам сделать вывод, что невозможно заменить разминочный этап, так как разминка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в рамках физкультурно-спортивной деятельности.

⁹ См.: Шенфилд Б. Рациональный фитнес: как стать стройной без лишних усилий. М.: Эксмо, 2006. С. 25.

¹⁰ См.: Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. М., 2007. С. 30.

¹¹ См.: Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. С. 13.