

**Кудрявцева Мария Денисовна**

студентка

Научный руководитель

**Стращенко Ирина Юрьевна**

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ**

*Аннотация:* в работе представлены рекомендации для проведения разминки перед тренировкой. Авторы доказывают необходимость разогрева мышц перед тренировкой, что позволяет снизить риск возникновения травм и достичь лучших результатов.

*Ключевые слова:* разминка, тренировка, растяжка, разогрев.

*Методы исследования:* теоретическое исследование, анализ психолого-педагогической литературы.

Чтобы добиться хороших результатов и обойтись без травм, перед любыми тренировочными занятиями нужно провести разминку. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Физиологически разминка помогает кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок.

Физиологическая сущность разминки состоит в том, что она способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, улучшает дыхание и кровообращение, ускоряет физико-химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре. От последнего зависит повышение температуры тела,

посредством раскрытия резервных капилляров. Также при повышении температуры в нагруженных мышцах и органах способность гемоглобина удерживать кислород снижается, повышается отдача кислорода клеткам и тканям, возрастает эластичность и сократительная способность мышц, что защищает от возможных травм.

Итак, подойдем к самой разминке: она позволит повысить возбудимость сенсорных и моторных нервных центров больших полушарий, вегетативных нервных центров, усилит деятельность желез внутренней секреции, благодаря чему создадутся условия для ускорения процессов оптимальной регуляции функций во время выполнения упражнений. С помощью разминки достигается оптимальная возбудимость ЦНС, которая необходима для завершения работы.

Один из самых значимых процессов разминки является дыхание, так как кислород укрепляет работу всех составляющих транспортной системы (дыхания, кровообращения). Кислород усиливает легочную вентиляцию, скорость диффузии O<sub>2</sub> из альвеол в кровь, ЧСС и сердечный выброс, артериальное давление, венозный возврат, расширяются капиллярные сети в легких, сердце, скелетных мышцах. Все это способствует усилению снабжения всех тканей кислородом и, следовательно, к уменьшению кислородного дефицита в период вработывания, сводит риск наступления состояния «мертвой точки» к минимуму или ускоряет наступление «второго дыхания».

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы 7–10 минут. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов, для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже большей интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок. Холодные мышцы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к их повреждению. Несмотря на то, что специалисты все

ещё находятся в поиске идеальной разминки, её необходимость не вызывает никаких сомнений. Разминку необходимо выполнять перед силовыми, аэробными и анаэробными тренировками, а также перед растяжкой.

Разминка всего тела перед тренировкой – это не предрассудки, а необходимость, которая позволяет увеличить продуктивность самой тренировки. Но не это самое главное. Самое главное заключается в том, что разминка – это единственная доступная большинству атлетов профилактика травм.

### *Список литературы*

1. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; под ред. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
2. Нельсон А. Анатомия упражнения на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск: Попурри, 2014. – 160 с.
3. Мартынов Е.А. Роль разминки в процессе тренировки / Е.А. Мартынов, О.В. Савельева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/lxii/98449> (дата обращения: 05.12.2019).