

ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Крылов Д.Е.,

Экономическая безопасность группа 171

ПЛАН

- I. Введение
- II. Значение разминки
 1. Основная цель разминки
 2. Пример значения разминки(ЧСС, МОС, УОС, температура мышц)
 3. Мини-вывод
- III. Методические особенности проведения разминки
 1. Введение
 2. Соотношение интенсивности нагрузки
 3. Интервалы отдыха между подходами
 4. Наиболее распространенные варианты разминки
- IV. Заключение

ВВЕДЕНИЕ

- Теоретически все знают, что разминка необходима перед основной частью тренировки. Однако часто на практике разминку делают халатно, не продуманно, считая ее не важным элементом тренировки, скучным и бюрократическим. Насколько это правильно, и так ли необходима разминка? Может, достаточно легкого бега и уже можно приступать к основной работе? Несмотря на очевидную доказанную пользу разминки, еще встречаются спортсменов (да и тренера), которые экономят время на разминке.



ВВЕДЕНИЕ

- Адекватная, правильно проведенная разминка способствует более эффективной основной части, снижает риск травмировать мышцы, повышает пользу и результативность всего занятия в целом. Цель данной работы дать общую характеристику разминки и показать ее значение для тренировочного или соревновательного процесса.



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ РАЗМИНКИ

- Основная цель разминки — достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием.



ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ(ЧСС)

- В состоянии покоя ЧСС обычно бывает 60-80 уд/мин. Во время физической работы пульс поднимается до 120-180 уд/мин, т.е. может отличаться в 3 раза. То, на что способен организм при пульсе 180 ударов, тот же самый организм не сможет сделать в состоянии покоя. Пульс можно увеличить до требуемого уровня за 4-5 мин. Минимальная разминка необходима для повышения пульса до рабочего уровня.

ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ЗОНА	55-75% ЧСС МАХ
ПУЛЬСОВАЯ ЗОНА ЖИРОСЖИГАНИЯ	75-85% ЧСС МАХ
ПОРОГОВАЯ ЗОНА	85-90% ЧСС МАХ
ИНТЕНСИВНАЯ ЗОНА	90-95% ЧСС МАХ
МАКСИМАЛЬНАЯ ЗОНА	95-100% ЧСС МАХ

ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ(МОС)

- Количество крови, которое сердце перекачивает за одну минуту, называется минутным объемом сердца (МОС). В состоянии покоя наше сердце способно за 80 ударов перекачать примерно 5 литров крови. А вот во время работы за 180 ударов до 25 литров. Во время работы сердце начинает биться не только чаще, но и сильнее, и за один свой удар выбрасывает крови больше, чем в состоянии покоя. Резкое введение организм в рабочий режим приведет к тому, что сердце просто не справится с поставленной задачей, а 5-7 мин разминки вполне достаточно для успешного повышения МОС.



ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ(УОС)

- Количество крови, выбрасываемое сердцем за один удар, называют ударным объемом сердца (УОС). У тренированных людей этот показатель во время работы может увеличиться в 6 раз, по сравнению с состоянием покоя. Своей оптимальной величины УОС достигает только через 5-10 минут интенсивных упражнений.

Результирующие показатели деятельности сердца

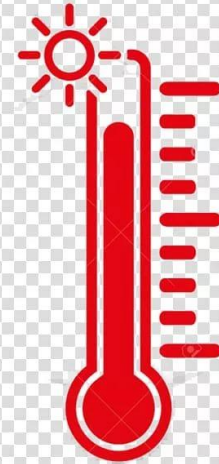
- **Ударный объем (УО) – количество крови, выбрасываемое сердцем за систолу.**

$$\text{УО} = 1,0 - 1,5 \text{ мл/кг м.т.}$$

- **Величина УО зависит от :**
 - 1. преднагрузки**
 - 2. постнагрузки**
 - 3. сократимости миокарда**

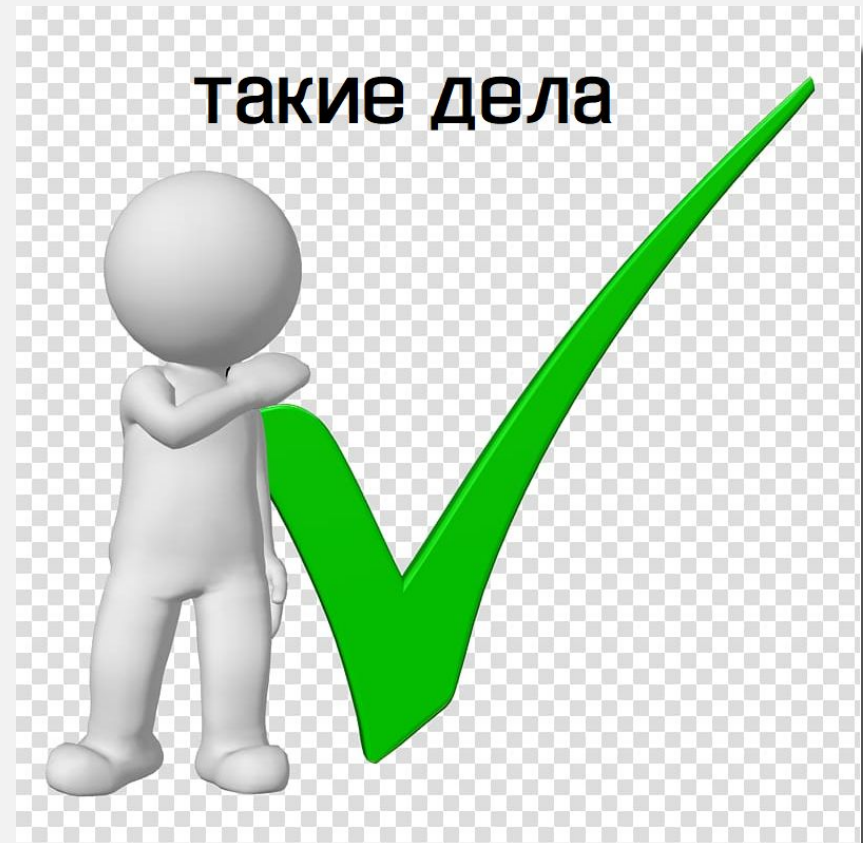
ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ (ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА)

- В состоянии покоя мышцы имеют температуру 34 градуса, а в состоянии интенсивной физической работы 38. После достижения такой температуры в организме запускаются процессы терморегуляции. Выражается это в потоотделении. Поэтому главным признаком разминки является появление пота на теле. Обычно это происходит на десятой минуте разминки с ЧСС равным 130-160 уд/мин.



МИНИ-ВЫВОД ПО РАЗМИНКЕ

- Обычно разминка рассматривалась в отрыве от всего предстартового состояния, и ее благотворное влияние объяснялось скорее местными изменениями в мышцах или механизмах безусловных рефлексов. На самом деле это не так. Под влиянием разминки, безусловно, наступают положительные изменения в мышцах в виде улучшения кровообращения, согревания, повышения возбудимости и т. д., которые в дальнейшем влияют на их последующую работу во время соревнования или игры (в игровых видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) и предотвращает возможные травмы. Основным эффектом разминки является поддержание коры больших полушарий в состоянии оптимальной возбудимости.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.
- Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет ключевое значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, эффективность каждого упражнения в какой-то степени предопределяется функциональными последствиями от предыдущих упражнений.



СООТНОШЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

1

1-я зона (восстановительная, 114-132 уд/мин) - 30%,

2

2-я (поддерживающая, 138-150 уд/мин) - 45%

3

3-я (развивающая, 156-168 уд/мин) - 25% от общего времени, отводимого на разминку.

ИНТЕРВАЛЫ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

1

большие - когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин);

2

средние - когда происходит восстановление (частота пульса - 90-100 уд/мин);

3

малые - частота пульса снижается до 110-120 уд/мин;

4

очень малые, в течение которых частота пульса снижается до 130-140 уд/мин.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ РАЗМИНКИ

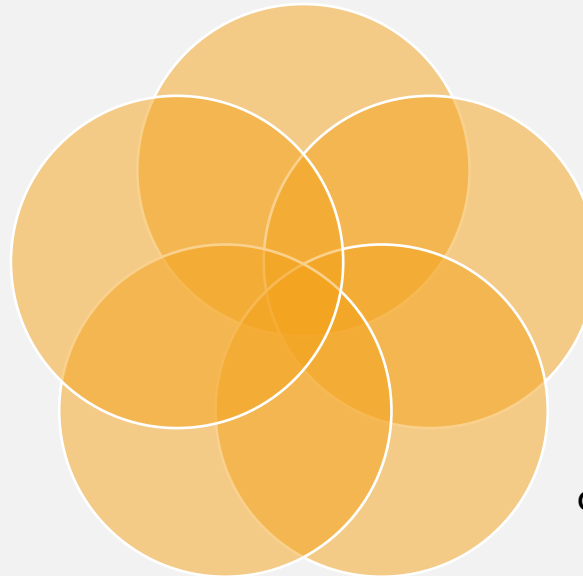
бег + комплекс
общеразвивающих
упражнений;

комплекс
упражнений
аэробики +
подвижные и
спортивные игры.

бег + подвижные
игры;

бег + комплекс
упражнений
ритмической
гимнастики;

спортивные игры +
комплекс
общеразвивающих
упражнений;



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Недооценка значения разминки нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят спортсмена из строя иногда на длительный срок.
- Разминка не должна быть монотонной, слишком интенсивной или координационно сложной. Она должна быть постепенной, интересной,
- охватывающей все группы мышц. Должна прослеживаться связь между разминкой и последующей основной частью.

КОНЕЦ

