

Задание для 2 курса: переписать текст в тетради по предмету «избранный вид спорта». Пример выделенный желтым цветом не переписывать.

Тема: Разминка. Виды. Цель. Задачи.

Разминка – важная составляющая и обязательный этап перед любой тренировкой, от которой зависит готовность всего организма и достижение эффективного результата после основных занятий. Разминочные упражнения постепенно разогревают мышцы, подготавливая тело и организм к нагрузкам.

Цель разминки

Разминка – упражнения, выполняемые перед тренировкой с целью:

- Растяжки мышц тела, предотвращая травмы при работе с собственным или дополнительным весом;
- Улучшения работы сердечно-сосудистой системы, расширяя сосуды и увеличивая частоту сердцебиения для лучшего кровоснабжения тела;
- Ускорения метаболизма;
- Положительно воздействует на нервную систему и улучшает настройку на занятия спортом.

Правила разминки

- Упражнения должны быть простыми.
- Продолжительность занятия по разогреву тела нужно проводить около 15 минут.
- Начинается разминка с верха тела и с мелких мышечных групп, постепенно переходя на нижние части тела.

Разминочные упражнения ускоряют кровообращение, расширяет амплитуду движения суставов, способствуя предотвращению травм. Упражнения для разминки необходимо подбирать с учетом возраста, состояния здоровья, типа телосложения, тренируемой группы мышц. Разминку можно разделить на группы:

Универсальная или общая. Выполняется перед любыми физическими упражнениями, подготавливая весь организм к тренировке.

Специальная.

Направлена на максимальный разогрев мышц, которые будут прорабатываться на тренировке.

Растяжка. Популярный вид разогрева тела, улучшает растяжимость мышц и подвижность суставов.

Она выведена в отдельную группу, хотя ее элементы могут присутствовать в комплексе общей разминки.

Зачем нужна разминка перед тренировкой

Основной задачей разминки принято считать подготовку мышц к последующим нагрузкам, хотя на самом деле ее функции гораздо шире. Это начальный этап любой тренировки, который считается необходимым. Он подготавливает мышцы и ЦНС к нагрузкам. Более того, разминка нужна даже в повседневной жизни, перед выполнением физической работы.

Если выделить основные причины, ради которых стоит разогревать мышцы, то следует отметить:

- **Предотвращение травм** — «холодные» мышцы намного легче травмируются, потому без предварительного разогрева риски получения растяжений, вывихов и даже разрыва мышцы значительно возрастают;
- **Ускорение мышечного восстановления** после тренировки и снижение «крепатуры»;
- **Подготовка ЦНС** к физической работе;
- **Улучшение циркуляции крови;**
- **Стимуляция выработки гормонов.**

Важно понимать, что организм может мгновенно включаться в работу только в экстремальных ситуациях, когда происходит огромный выброс гормонов. Тем не менее, это колоссальный стресс, после которого происходит сильный спад активности.

В спорте степень нагрузки нужно повышать постепенно, от обычной гимнастики или кардио, до выполнения профильных упражнений с легкими весами. Только после этого можно приступать к полноценным тренировкам и браться за рабочие веса.

Также важно научиться правильно отличать виды разминки. От этого будет зависеть их общая эффективность.

Обычно выделяют 3 типа:

- Кардио (бег на дорожке, орбитрек, велотренажер и тд);
- Динамическая;
- Статическая.

Кардионагрузки хорошо разогревают мышцы и готовят организм к физической работе, но требуют больше времени. Обычно длится от 10-12 минут. Минус кардио в том, что неподготовленные атлеты могут потерять немало энергии еще до начала основной тренировки.

Динамический тип включает два подтипа: гимнастические движения (махи, развороты, приседания, прыжки и прочие) и профильные упражнения.

Например, если вы пришли тренировать грудь (в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге или обычном фитнесе), а первым упражнением идет жим штанги лежа, то перед использованием рабочих весов следует выполнить 2-4 разминочных подхода, с постепенно растущим весом штанги, от пустого грифа к 50% от разового максимума. Независимо от вида спорта и включения кардио перед занятием, динамические движения выполняются всегда.

К **статическому типу** относятся различные виды растяжки. Согласно исследованиям, такой растяжку категорически не рекомендуется выполнять до тренировки.

Это не только ухудшает эффективность тренинга, но и повышает риски травмировать суставы (за счет излишне растянутых мышц). Чтобы статические движения были полезны, их выполняют в конце занятия, также часто это называют «заминкой».

В таком случае растяжка будет не только снижать болевые ощущения, но и ускорять восстановление мышц за счет повышенной утилизации молочной кислоты.

Чтобы разогреть мышцы правильно, следует запомнить основные правила:

- Движения не должны быть слишком быстрыми и поспешными. Делайте упражнения в умеренном темпе;
- Спортивные врачи рекомендуют придерживаться принципа «сверху-вниз», двигаясь от шеи к стопам;
- Разогревать нужно все мышечные участки, которые будут задействованы при выполнении упражнений;
- Во время разогрева мышц необходимо уделять внимание каждому суставу;
- Время для динамических движений — 4-5 минут. Кардио — от 10 до 15 минут, не более.

Рассмотрим все виды разминок и упражнения, которые для них используются.

Для категории кардио будут актуальны следующие упражнения:

- Любые виды бега (кроме спринта);
- Велотренажер;
- Эллиптический тренажер;
- Прыжки со скакалкой;
- Поочередные прыжки на тумбу.

К базовому типу относят амплитудные, но энергоёмкие гимнастические движения. Их основная задача — разогрев каждого мышечного массива, который будет участвовать при выполнении упражнения.

К таким движениям относят следующие движения, в зависимости от мышечной группы или суставов:

- **Шея** — наклоны вперед, в стороны, поворот головы вправо/влево (круговые движения недопустимы, они вредны для позвонков);
- **Плечи** — махи руками через стороны, перед собой, осевые (вперед и назад);
- **Локтевые суставы и кисти** — вращательные движения против и по часовой стрелке, обороты руки вниз и вверх при согнутом локте (под прямым углом);
- **Грудь** — горизонтальные отведения и сведения рук;
- **Спина** — махи для верхней части, наклоны вперед/назад для разгибателей позвоночника, наклоны корпуса в стороны с разворотом;
- **Талия и таз** — круговые вращения тазом, изгибы вперед/назад и в стороны;
- **Бедра** — подъемы ног по прямой траектории и с отведением в стороны (в обоих направлениях);
- **Колени и голень** — вращательные движения в коленях (со сведенными вместе ногами), подъем на носки.

Также существует так называемая специальная разминка. К этой категории относят движения, максимально приближенные к профильным упражнениям. Например, для жима лежа это будет выполнение упражнения в многоповторном стиле (12-15 повторений) и весом до 30-40% от разового максимума.

В некоторых случаях специальный вид может состоять из нескольких компонентов. Это актуально для сложных упражнений, таких, как становая тяга, в которой задействуется большое количество мышц.