«Государственное казенное учреждение социального обслуживания

Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

**Консультация для родителей по теме:**

**«Для чего нужна разминка перед физической нагрузкой?»**

Составитель:

инструктор по ФК

Лесина Е.Г.

г. Гулькевичи

2020

 **«Для чего нужна разминка перед физической нагрузкой?»**

Разминка - это короткая подготовка к спортивной тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Физиологически разминка помогает твоей 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. 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.

***ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ:***

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 возникновения травм (а у больных людей - приступов болезни). Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения. Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм. Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме. Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения, так называемых «депо крови». Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ.

Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки.

Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности (!). Однако во время достаточно интенсивной мышечной работы наблюдается перераспределение мозгового кровотока между различными зонами мозга. Те области мозга, которые управляют процессом сокращения работающих мышц и регулируют деятельность внутренних органов, участвующих в обеспечении мышечной работы, получают большее количество крови по сравнению с другими зонами, не принимающими непосредственного участия в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому можно наблюдать, например, снижение высших психических функций (память, внимание, способность к усвоению нового и так далее) сразу и спустя некоторое время после выполнения интенсивной мышечной работы.

В результате разминки повышается текущая работоспособность организма, т.е. способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент.

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

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки, чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы. Поэтому можно не бояться закончить разминку за 10-15 минут (и больше - до 40 минут, если разминка была интенсивной и длительной) до начала выполнения основной работы, если это необходимо. Если нет необходимости делать интервал между разминкой и основной частью тренировки, основную работу рекомендуется начинать через 3 минуты после окончания разминки.

***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАЗМИНКИ:***

Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38 градусов C.

***РАЗМИНКА И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ:***

Для регуляции температурного гомеостаза перед выполнением физических упражнений (тренировка или, особенно, соревнования) наиболее важной является разминка, т. е. предстартовая (предварительная) подготовка тканей организма. Известно, что в покое мышцы получают 15%, а при мышечной работе (деятельности) до 88% минутного объема крови и объемная скорость при этом увеличивается в 20-25 раз.

Максимальная скорость течения метаболических (обменных) процессов и ферментативного катализа наблюдается при температуре 37-38°С. При снижении температуры она резко замедляется. Снижение температуры тканей на 10°С вызывает уменьшение интенсивности обменных процессов на 50%.

***ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАЗМИНКИ:***

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы, функциональным состоянием (тренированностью) занимающегося, внешними факторами (температура воздуха, влажность и пр.), возраст, пол и масштаб занятий. Продолжительность разминки строго индивидуальна.

По данным некоторых источников, длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, но не должна быть менее 10 и более 50 минут.

***РАЗМИНКА И УТОМЛЕНИЕ:***

Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка не является исключением, поэтому она не должна быть утомительной. Поэтому при общей части разминки занимающемуся следует надеть тренировочный (лучше шерстяной) костюм, а в прохладный день с ветром еще и ветрозащитный костюм.

Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде бытует термин «разогревание»: потоотделение способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему обеспечению выделительных функций.

***ИНТЕНСИВНОСТЬ РАЗМИНКИ:***

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

В зависимости от темпа, ритма и продолжительности разминка может влиять на психоэмоциональное состояние занимающегося. Реакция ЦНС на разминку оценивается как состояние: 1) боевой готовности; 2) предстартовой лихорадки и 3) предстартовой апатии.

***МОЖНО ЛИ ЧЕМ-ТО ЗАМЕНИТЬ РАЗМИНКУ?:***

Нет. Ни массаж, ни баня не могут ее заменить. Во время разминки не только «прогреваются» мышцы, но и, самое главное, повышаются частота сердечных сокращений, артериальное давление и другие функциональные показатели, которые призваны затем после разминки «работать» на высоком пульсе (от 160 до 200 уд/мин). А массаж и баня - это пассивные процедуры.

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

***ОСОБЫЕ ВИДЫ РАЗМИНОК:***

***Разминка "бой с тенью"*** может проводиться также как отдельное имитационное упражнение в процессе тренировки. Начинать следует в легком темпе челночными перемещениями во все стороны, сопровождая их короткими- 3 движения связками блок- ударов сначала руками, затем подключать ноги. Выполнять нырки, подседы, подпрыгивания. Постепенно вводить удары ногами на среднем и далее на верхнем уровнях. Ритм ускорять, менять, включать резкие впрыгивания с ударами. В конце имитационного боя проделать несколько прыжковых ударов, перекатов через спину с ударами, падений на руки и подъемов разгибом. Закончить разминку восстанавливающими упражнениями и упражнениями на гибкость. Общее время разминки - 10- 15 минут. Рекомендуется для проведения адептами, освоившими базовую технику стиля, особенно при укороченной тренировке. После ее проведения возможен переход к парной работе без дополнительных упражнений.

***Разминка "суставная".*** Характерные отличия от предыдущих типов разминок заключается в преобладании статодинамических, изостатических упражнений. Требует минимального пространства, но тишины и сосредоточенности. Приведем примерный набор упражнений для суставной разминки. "Восход солнца" - заключается в медленном вставании с положения приседа и вытягиванием вверх. Время вставания - 1- 3 минуты. Статические наклоны - выполняются плавно и расслабленно, с дальнейшим расслаблением. Сгибание должно происходить под действием силы тяжести. Из положения "стойка всадника" изостатическая разминка кистевых, локтевых и плечевых суставов. Различные наклоны и скручивания в положении сидя и лежа, стояние на голове. Упражнения на равновесие на одной ноге. Закончить статическую разминку можно серией легких прыжков. Общая длительность - 10- 15 минут. Правильно выполнить суставную разминку довольно тяжело. Особенность - нагрузка не столько на мышцы, сколько на связочный аппарат. Помните, во время выполнения суставной разминки необходимо следить за дыханием: оно не должно сильно учащаться при статической нагрузке. Чаще применять суставную разминку можно в жаркое время года. Она поможет сохранить силы для основной части тренировки.

Еще один тип разминки - ***"медитационная".*** При появлении резкой опасности организм испытывает стресс, резко увеличивается выброс в кровь определенных гормонов, процессы пищеварения прекращаются, человека бросает в жар, он готов бежать или сражаться. При медитационной разминке происходит то же самое, но постепенно, контролируемо. Создавая определенный настрой, занимающийся позволяет своему телу подготовить себя к предстоящим действиям. Положение для медитационной разминки должно быть достаточно комфортным, т.е. мысли не должны отвлекаться на то, как вам трудно находиться в данном положении. Кстати, подобного рода разминку можно проводить в зале с занимающимся - сядьте и закройте глаза. Через некоторое время вы возможно заметите, что у вас " чешутся кулаки" - ваш организм настроился на тренировку.