

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

А. И. Панасюк (МГУ им. А. А. Кулешова)
Науч. рук. *Н. Б. Панасюк*,
доцент

В связи с увеличением интенсивности тренировочного процесса изменилось и значение разминки, которая создает благоприятные условия для проведения основной части тренировки, является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Тренировочная разминка оказывает на организм физиологическое и психологическое влияние. При физиологическом воздействии активизируется деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, увеличивается частота сердечных сокращений, ударный и минутный объемы сердца, учащается дыхание, возрастает легочная вентиляция и снабжение кислородом работающих мышц [1]. Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

В процессе разминки соблюдается определенная последовательность деятельности; от медленных движений к быстрым, от общих к специальным, от простых к более сложным.

Чтобы доказать необходимость проведения полноценной разминки, на базе спортивного комплекса «Олимпиец» был проведен эксперимент. В эксперименте участвовали юные спортсмены ДЮСШ «Олимп» г. Могилева, занимающиеся легкой атлетикой. Педагогический эксперимент проводился на двух группах девушек и юношей 11–13 лет по 10 человек в каждой. Стаж занятий легкой атлетикой – 2–3 года.

Контрольной группе было предложено самостоятельно размяться перед тренировочным занятием, продолжительность разминки не ограничивалась, с экспериментальной группой разминку проводил тренер. В разминку были включены специальные упражнения на гибкость. В методику входили упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава, плечевого пояса, коленного сустава и позвоночника. Все упражнения выполнялись в умеренном темпе [2].

После разминки в обеих группах были проведены контрольные испытания; бросок ядра вперед (девушки 3 кг, юноши 4 кг), прыжок в длину с места. В каждом упражнении выполнялось по 6 попыток.

Эксперимент показал, что контрольная группа, разминаясь самостоятельно, затратила на разминку не более 15 мин., под руководством тренера разминка длилась 25 минут. Лучшие результаты в контрольной группе были показаны в последних двух попытках, а в экспериментальной группе в первых 3, что очень актуально в технических видах легкой атлетики.

Часто молодые спортсмены выполняют разминку халатно, не продуманно, считая ее не важным элементом тренировки. Однако тренеру необходимо убедить их, что разминка – актуальная часть всей тренировки или соревнования. Упражнения, выполняемые в разминке, и методы ее проведения решают задачи не только вработываемости, но и способствуют развитию двигательных способностей, таких как скорость, сила, гибкость и умение управлять разнообразными движениями.

Литература

1. **Васильева, В. В.** Изменение функционального состояния организма при разминке / В. В. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 496 с.
2. **Панасюк, Н. Б.** Значение использования упражнений на гибкость в тренировочном процессе / Н. Б. Панасюк // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 125–128.