

РАЗМИНКА КАК ВАЖНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Могучая К.А.

Научный руководитель – **Венскович Д.А.**, канд. пед. наук, доцент
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается влияние разминки на физическую подготовку, физиологическую и психологическую составляющую. Обосновывается необходимость включения разминки в тренировочный процесс, а также предлагаются рекомендации по её проведению. **Ключевые слова:** разминка, упражнения, эффективность, спорт.*

THE NEED TO WARM UP IN SPORTS

Moguchaya K.A.

Scientific supervisor – **D.A. Venskovich**, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor
Vitebsk State University named after Pyotr Mironovich Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

*This article examines the effect of warm-up on physical fitness, physiological and psychological components. The necessity of including warm-up exercises in the training process is substantiated, and recommendations for its implementation are also offered. **Keywords:** warm-up, exercises, stretching, efficiency.*

Разминка перед тренировкой – это неотъемлемый и крайне важный этап подготовки, который зачастую недооценивается или игнорируется. Многие спортсмены и любители физической активности пренебрегают этим процессом, не осознавая, насколько критично он влияет на общую эффективность тренировки. Пропуск разминки может привести к серьезным последствиям, включая риск травм и снижение производительности. Поэтому важно осознанно подходить к этому аспекту тренировки и уделять ему должное внимание.

Разминка, как ключевой компонент подготовки, часто игнорируется, что может привести к негативным последствиям для здоровья спортсменов. Актуальность данной работы обусловлена тем, что в последнее время наблюдается рост интереса к вопросам профилактики травм и повышению эффективности тренировочного процесса в спорте.

Цель исследования – анализ необходимости разминки и её влияния на физическую подготовку спортсменов.

Материалы и методы исследований. Материалом послужила научно-методическая литература. Основным используемым методом является анализ литературных источников.

Результаты исследований. В связи с интенсификацией тренировочного процесса изменилось и значение разминки, которая не только создает благоприятные условия для проведения основной части тренировок, но и становится важным элементом всего комплекса тренировочных воздействий. Таким образом, выбор упражнений для разминки и методы их выполнения должны решать не только задачи активации мышц, но и способствовать развитию ключевых двигательных навыков, таких как выносливость, сила, гибкость и координация движений.

Переход организма от состояния покоя к активной физической деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии. Этот процесс также затрагивает работу центральной нервной системы, а также системы кровообращения и дыхания. Учитывая инертность органов и системы человеческого организма, они не способны мгновенно адаптироваться к высоким уровням активности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции требуют времени для достижения оптимального функционирования, что подчеркивает важность постепенного включения организма в тренировочный процесс через специально подобранные физические упражнения.

Разминка оказывает как физиологическое, так и психологическое воздействие на спортсмена. Физиологически она активизирует все системы организма: увеличивается частота сердечных сокращений, растет ударный и минутный объемы сердца, учащается дыхание. Психологически разминка помогает улучшить эмоциональное состояние занимающихся, настраивая их на предстоящую тренировочную нагрузку [1].

Правильно организованная разминка не только способствует более эффективному выполнению основной части тренировки, но и снижает риск травмирования мышц. Она повышает общую пользу и результативность занятия, создавая прочный фундамент для достижения спортивных целей.

Таким образом, разминка становится важным элементом тренировочного процесса, обеспечивая гармоничное взаимодействие между телом и разумом.

Разминка начинается с легкоатлетических упражнений и качественной растяжки, направленной на основные группы мышц, которые будут задействованы в предстоящей активности. Правильное разогревание организма способствует улучшению кровообращения и повышению температуры тела, что снижает риск травм [2].

Разминка – это не просто физическая подготовка, но и важный этап психологической настройки к тренировке. Она служит мостом между повседневной суетой и миром физической активности, позволяя вам постепенно переключиться на нужный лад. В процессе разогрева у вас появляется возможность сосредоточиться на своих целях, визуализировать успешное выполнение упражнений и настроить себя на продуктивную работу.

Регулярная практика разминки формирует привычку, которая помогает войти в необходимое ментальное состояние и усиливает мотивацию. Это время можно использовать для глубокого дыхания и медитативных практик, которые снижают уровень стресса и тревожности, подготавливая организм к предстоящим нагрузкам.

Каждый элемент разминки – от простых движений до дыхательных техник – становится частью вашего внутреннего мира, создавая гармонию между телом и умом. Так, разминка не только разогревает мышцы, но и открывает двери к новым возможностям, позволяя полностью сосредоточиться на тренировочном процессе и достичь максимальных результатов.

Заключение. Необходимость разминки является важным аспектом подготовки спортсменов. Проведение разминки способствует не только улучшению физической подготовки, но и снижению риска травм, повышая гибкость и подвижность суставов. Исследования показывают, что правильно организованная разминка помогает активизировать сердечно-сосудистую систему, увеличивает приток крови к мышцам и улучшает их готовность к интенсивным нагрузкам.

Кроме того, разминка влияет на психологическую составляющую, помогая спортсменам сосредоточиться и настроиться на предстоящие соревнования или тренировки. Важно отметить, что подход к разминке должен быть индивидуальным и соответствовать специфике вида спорта, уровня подготовки и состояния здоровья спортсмена.

Таким образом, разминка – является необходимым условием для достижения высоких результатов и сохранения здоровья спортсменов.

Литература.

1. Косарева, Н. В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. В. Косарева. – Минск : БГУ, 2021. – С. 85 – 88.
2. Музруков, Г. Н. Основы ушу : учебник для спортивных школ / Г. Н. Музруков. – Москва : ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – 576 с.

УДК 619:615.281:636

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕПАРАТА «МИЛДРОНАТ» (Meldonium) ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

Мурзалиев И.Дж., Житько А.О.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Препарат «Милдронат (Meldonium)» в организме человека обладает стимулирующим действием центральной нервной системы, улучшает систему кровообращения для повышения двигательной активности, усиливает процессы обмена веществ, физической выносливости и умственной