

## Значение разминки и заминки при занятии спортом

*Тарасова Наталья Владимировна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

Целью данной статьи является рассмотрение влияния разминки и заминки на организм при занятии спортом. В исследовании использовались статьи по данной теме. В результате работы была доказана необходимость в проведении разминки перед основными физическими упражнениями, а также заминки после.

**Ключевые слова:** разминка, заминка, физические упражнения.

## The importance of Warm-Up and Cool-Down in exercise

*Tarasova Natalia Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The purpose of this article is to consider the effect of warm-up and cool-down on the body when doing sports. The study utilized articles on this topic. As a result of the work, the need for a warm-up before the main physical exercises, as well as a cool-down after, was proven.

**Keywords:** warm-up, cool down, exercise

Когда дело доходит до упражнений, многие люди сосредотачиваются на самой тренировке, но часто упускают из виду важнейшие компоненты разминки и заминки. Эти подготовительные и заключительные этапы тренировки играют важную роль в оптимизации производительности, предотвращении травм и общем улучшении физической формы.

Разминка - это комплекс физических упражнений, выполняемых перед началом тренировки или соревнования для подготовки организма к увеличенной физической нагрузке. Разминка помогает предотвратить травмы и улучшить спортивные результаты.

Заминка – это охлаждение всего организма после интенсивной физической нагрузки. Она позволяет постепенно привести частоту сердечных сокращений и артериальное давление к нормальному уровню – тому, на котором они были до тренировки [1].

Д.В. Данилов провёл оценку влияния разминки на тренировочный процесс, в частности, проанализировал положительный эффект применения

разминки в тренировках и возможный негативный в случае отсутствия оной, описал цели разминки. [2]

О.А. Сбитнева рассмотрела необходимость разминки, ее значение и важность, взаимосвязь общей и специальной разминки. Обосновывала эффективность разминки, как составной, неотъемлемой части в тренировочном и соревновательном процессе. [3]

А.В. Круглова, М.А. Корниенко и П.П. Николаев рассказали, как правильно нужно выполнять разминку, чтобы избежать травм разной степени. [4]

Е.А. Колпакова рассмотрела способы восстановления после тренировок и физических нагрузок, значение заминки (после тренировки) для студентов основной группы здоровья, влияние на формирование выносливости человека, исходя из показателей регулярности занятий спортом на занятиях по физической культуре. [5]

Для чего нужна разминка и заминка.

Разминка и заминка обычно подразумевают выполнение упражнений в более медленном темпе и с пониженной интенсивностью. Разминка помогает подготовить тело к аэробной активности. Правильная разминка подготавливает тело к упражнениям путем постепенного увеличения частоты сердечных сокращений, кровообращения и температуры тела. Это помогает расслабить мышцы, повысить гибкость, улучшить диапазон движений суставов и морально подготовиться к тренировке. Это также увеличивает доставку кислорода и питательных веществ к мышцам, позволяя им работать более эффективно. Кроме того, разминка помогает предотвратить травмы, снижая риск перенапряжения мышц, вывихов и других травм, связанных с физическими упражнениями. Он также может улучшить производительность за счет увеличения мышечной силы, мощности и выносливости во время тренировки.

Заминка после тренировки позволяет частоте сердечных сокращений и артериальному давлению медленно восстановиться до уровня, который был до тренировки. Для спортсменов, соревнующихся на выносливость, таких как марафонцы, наиболее важно проводить заминку, чтобы контролировать кровотока. [6]

Типы разминки:

Динамическая разминка

- это форма разминки, включающая активные движения, например, прыжки, приседания, выпады, махи руками и ногами. Эти движения помогают увеличить температуру тела, улучшить гибкость и подготовить мышцы к более интенсивной физической активности.

Статическая разминка

- это форма разминки, включающая упражнения, где мышцы растягиваются и удерживаются в одном положении без движения. Примеры включают статические упражнения растяжки, которые помогают улучшить гибкость и подготовить мышцы к физической активности.

### Примеры упражнений для разминки

Для динамической разминки можно включить следующие упражнения:

#### 1. Прыжки на месте:

Прыжки, меняющие ноги, помогают увеличить пульс и подготовить сердечно-сосудистую систему к физической активности.

#### 2. Выпады:

Сделайте шаг вперед, согните обе ноги под углом 90 градусов, затем вернитесь в исходное положение. Повторите на другую ногу.

#### 3. Махи руками и ногами:

Сделайте махи руками вперед и назад, а также махи ногами в стороны для улучшения гибкости и прогрева мышц.

Для статической разминки подойдут следующие упражнения:

#### 1. Статическое растяжение и удержание:

Примером может быть упражнение "наклон вперед", где вы стоите прямо и медленно наклоняетесь вперед, удерживая наклон на несколько секунд.

#### 2. Статическое растяжение бедер:

Сядьте на пол, вытяните одну ногу вперед, согните другую и медленно наклонитесь вперед, чувствуя растяжение в бедре.

#### 3. Статическое растяжение грудных мышц:

Встаньте у стены, положите руки на стену на уровне плеч и медленно повернитесь в сторону, чувствуя растяжение в груди. [8]

Заминка, или остывание, также играет важную роль после тренировки. Во-первых, она помогает постепенно снизить активность сердечно-сосудистой системы, переводя тело из состояния высокой нагрузки в состояние покоя. Это позволяет сердцу и другим органам постепенно восстановиться и избежать резкого перепада нагрузки, что может быть вредно для здоровья.

Кроме того, заминка также помогает уменьшить риск возникновения мышечной боли и травм после тренировки. После интенсивной физической активности мышцы могут быть напряжены и усталы, поэтому остывание помогает медленно вернуть их к нормальному состоянию, улучшая циркуляцию крови и уменьшая скопление молочной кислоты, что способствует восстановлению.

Таким образом, заминка является важным этапом после тренировки, который помогает телу вернуться к нормальному состоянию, уменьшить риск травм и ускорить процесс восстановления.

Активная заминка, иногда называемая также активным восстановлением, представляет собой специальные упражнения и методы, которые выполняются после основной части тренировки для ускорения восстановления организма и снижения риска мышечной боли и травм. В отличие от пассивной заминки, которая включает в себя простой отдых или растяжку, активная заминка включает более интенсивные динамические упражнения и техники, направленные на стимуляцию циркуляции крови,

уменьшение скопления молочной кислоты и ускорение процесса восстановления.

Примеры активной заминки могут включать легкий бег, велотренировки, плавание, упражнения с собственным весом тела, а также использование роликов для массажа мышц (фоам-роллеров) или специальных устройств для компрессии. Эти упражнения помогают улучшить кровообращение, ускорить выведение метаболитов и токсинов из мышц, а также способствуют расслаблению и восстановлению тканей после тренировки.

Активная заминка может быть эффективным способом улучшить процесс восстановления и подготовить организм к следующей тренировке. Однако важно подбирать упражнения в соответствии с индивидуальными потребностями и уровнем подготовки, чтобы избежать перетренировки или травм.

В заключение стоит подчеркнуть, что разминка и заминка представляют собой важные составляющие любой тренировки, которые необходимо учитывать. Правильная разминка готовит тело к физической активности, снижает риск травм и повышает эффективность во время тренировки. С другой стороны, заминка помогает телу восстановиться, улучшает гибкость и общее самочувствие. Интеграция этих важных этапов в тренировочную программу, оптимизирует занятия, улучшает физическую форму и помогает насладиться более здоровым и сбалансированным подходом к физической активности.

### **Библиографический список**

1. Ермолов Г.В. Словарь терминов по физической культуре и спорту. М, 2021.
2. Данилов Д.В. Суть разминки, как элемента тренировки. цели разминки // Научные исследования XXI века. 2023. №2713-1408. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=52847625>
3. Сбитнева О.А. Необходимость разминки в тренировочном и соревновательном процессе // Аллея науки. 2017. № 2587-6244. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30266812>
4. Круглова А.В., Корниенко М.А., Николаев П.П. Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой // Тенденции развития науки и образования. 2023. №98-9. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54185768>
5. Колпакова Е.А. Способы восстановления после тренировок // Педагогика и психология: теория и практика. 2020. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42597788>
6. Pruthi S., M.D. e.t Aerobic exercise: How to warm up and cool down // Mayo Clinic. 2023. №-. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045517>
7. Pérez-Gómez J. et al. Physical exercises for preventing injuries among adult male football players: A systematic review // National library of medicine. 2020. №115-122. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33188962/>

- 
8. Ratamess Jr. N. Ph.D Nicholas Ratamess Jr. Ph.D // ACSM. 2021. URL: <https://www.acsm.org/all-blog-posts/certification-blog/acsm-certified-blog/2021/09/13/developing-warmup-resistance-exercise-dynamic-flexibility-exercises>