**Теоретический раздел**

**Тема: «разминка, её значение в учебно – тренировочном занятии»**

Каждое тренировочное занятие и выступление на соревнованиях спортсмены обычно начинают с разминки, которая представляет комплекс физических упражнений, подготавливающих организм к предстоящей работе. Разминка, как говорят спортсмены, «разогревает» организм и тем самым готовит его к выполнению более сложных упражнений.

В основе разминки лежит определённая физиологическая закономерность: организм человека не может сразу перейти от покоя к напряжённой работе. Период постепенного усиления деятельности систем и органов получил название врабатываемости. Именно во время разминки происходит врабатываемость организма.

При различных физических нагрузках органы и системы достигают высокой работоспособности не сразу, а постепенно, спустя некоторое время. Во время разминки в организме происходят сложные процессы. Так, в центральной нервной системе достигается оптимальная возбудимость, усиливается кровоснабжение (за счет ударного объёма сердца и частоты сокращения), обмен веществ и др. Разминка влияет также на мышечную систему. В мышцах начинают функционировать дополнительные капилляры, ускоряется кровообращение.

Разминка является прекрасным средством предупреждения травм мышц и суставов.

Нагрузка в разминке увеличивается вместе с ростом подготовленности занимающихся. Составляющие её упражнения в определённой мере способствуют и общей физической подготовленности.

Разминка состоит из двух частей. Задача первой – поднять общую работоспособность организма за счёт усиления, главным образом вегетативных функций (разогревание), второй – настроится на предстоящую работу.

Разогревание в разминке у легкоатлетов достигается посредством бега в спокойном темпе, иногда с легкими ускорениями. Если начинается потоотделение, значит, необходимая степень разогревания достигнута. Продолжительность разогревания в значительной мере зависит от подготовленности атлета, особенно от его общей выносливости (чем она выше, тем длительнее разминочный бег).

Продолжительность разогревания зависит также от температуры воздуха. В жаркую погоду длительность разминочного бега, как и всей первой части разминки, можно уменьшить, в холодную погоду – увеличить. В тёплой одежде продолжительность разогревания меньше.

После бега большинство легкоатлетов выполняют специально подобранные упражнения для тех мышечных групп, которые недостаточно разогрелись. Для этого в соответствии со спецификой вида легкой атлетики подбирают несколько разогревающих упражнений, выполняемых одно за другим в определённом порядке. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, для ног (бедро, голень, стопа). Такая проработка мышц сверху вниз может повторяться несколько раз подряд. Однако рекомендовать всем легкоатлетам один вариант нельзя. Необходимо считаться с особенностями отдельных видов легкой атлетики и привычкой к определённой последовательности упражнений. Но какие бы варианты не применялись, сначала должны следовать упражнения для малых мышечных групп, затем для больших.

Каждое упражнение выполняется без напряжения примерно 10-15 раз. В зависимости от тренированности легкоатлета и особенностей упражнений количество повторений меняется. Оно также зависит от температуры воздуха, одежды и других факторов.

Затем следуют упражнения, улучшающие подвижность в суставах. Они состоят из движений, постепенно увеличивающихся по амплитуде и способствующих растягиванию тех мышц, которые будут активно участвовать в предстоящих движениях. Амплитуда движений, выполняемых легко и непринужденно, не должна быть больше той, которая необходима в избранном виде легкой атлетики. Рекомендуется выполнять 6-8 разных упражнений, примерно по 8-10 раз каждое. Здесь речь идет не о развитии подвижности в суставах, а о подготовке мышц связочного аппарата к предстоящим движениям с большой амплитудой. Кроме того, улучшение эластичности мышечных групп – одно из условий предупреждения травм. Этим заканчивается первая часть разминки.

Первая часть разминки может проводиться также круговым методом, с повторным бегом 4-5 раза по 200-300 метров, чередуемым с упражнениями в паузах между бегом. Такая форма очень эффективна, особенно для прыгунов и метателей.Первую часть разминки в групповом занятии с хорошо подготовленными атлетами, особенно в подготовительном периоде тренировки, иногда можно заменить игрой в баскетбол или ручной мяч (10-15 мин). Но в этом случае желательно проделать сокращённую первую часть разминки.

В зависимости от привычки, подготовленности и легкоатлетической специализации спортсмена, метеорологических условий и одежды первая часть разминки продолжается 15-30 минут (иногда и больше).

Во второй части разминки легкоатлет должен не только подготовиться к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, но и настроиться на выполнение упражнений, специфичных для его вида легкой атлетики. Физиологическая настройка легкоатлета есть прежде всего врабатываемость центральной нервной системы. На предстоящую деятельность легкоатлеты настраиваются прежде всего при помощи такого упражнения с которого начинается основная часть занятия. Это могут быть элементы техники, имитация, специальные упражнения, составляющие часть избранного вида легкой атлетики или вид в целом. Такие упражнения выполняются вначале с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью.

Чем сложнее техника упражнения, тем лучше легкоатлету надо настроиться на предстоящую работу и включить во вторую часть разминки больше упражнений. Вся разминка в целом продолжается 30-40 минут. При жаркой погоде не следует чрезмерно уменьшать ее продолжительность. Лучше разминаться не торопясь. Надо помнить что никакое внешнее тепло не может полностью заменить движений, особенно во второй части разминки. Чем выше мастерство легкоатлета, тем основательней должна быть его разминка.

С помощью разминки можно в определенной степени регулировать предстартовое состояние, что достигается специальным подбором упражнений и методикой их проведения. Например, при большом возбуждении упражнения выполняются в медленном темпе, а при некоторой апатии, подавленности выполняются рывки, спурты, быстрая смена положений, упражнения выполняются в быстром темпе.

При разминке спортсмен должен умеренно вспотеть, почувствовать уверенность, готовность выполнять предстоящие физические упражнения. После разминки следует быстро надеть теплую сухую одежду и спокойно ждать начала выступлений.

Следует учитывать время между концом разминки и началом соревнований. Оно не должно быть большим (более 10 минут), иначе исчезнет весь физиологический эффект разминки и организм по существу окажется в том же состоянии, что и до нее.

При выполнении физических упражнений очень важно правильно дышать. Это одно из главных условий успешности проведения разминки и достижения высоких результатов в соревновании.Дыхание должно быть глубоким и ритмичным. Следует стремиться к тому, чтобы ритм дыхания совпадал с ритмом движений. Некоторые движения имеют большую частоту, чем дыхание, а другие наоборот – меньшую. Поэтому согласовывать ритм дыхания с ритмом движения не всегда удается. Следует выработать важный навык: не изменять установленного ритма дыхания при несоответствующем ему ритме движений.

Максимальная сила у человека бывает во время задержки дыхания, а минимальная – во время выдоха.