

*Лебедева Елизавета Евгеньевна  
студентка,  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул  
e-mail: tglolkek@mail.ru*

*Прудников Артем Александрович  
студент  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул*

*Кузнецова Анна Денисовна  
студентка  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул*

*Дашковский Даниил Андреевич  
студент  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул  
e-mail: den\_dashkovskiy23@mail.ru*

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ**

***Аннотация:** В данной статье представлено исследование по изучению пагубного влияния на организм во время физической нагрузки при отсутствии должной и правильной разминки. Более 60% людей не считают разминку обязательной перед своими тренировками, данный показатель не обошел стороной и студентов АГМУ: около 70% студентов не задумываются о важности разминки, а 20% считают ее необязательной.*

***Ключевые слова:** разминка, суставы, упражнения, эффективность тренировки, физическая нагрузка.*

*Lebedeva Elizaveta Evgenievna  
student,  
Altai State Medical University  
Russia, Barnaul*

*Prudnikov Artem Alexandrovich  
student  
Altai State Medical University*

*Russia, Barnaul*

*Kuznetsova Anna Denisovna  
student  
Altai State Medical University  
Russia, Barnaul*

*Dashkovsky Daniil Andreevich  
student  
Altai State Medical University  
Russia, Barnaul*

## **POSITIVE EFFECT OF WARM-UP BEFORE PHYSICAL ACTIVITY**

***Abstract:** This article presents a study on the study of the detrimental effect on joints during physical exertion in the absence of proper, proper warm-up. More than 60% of people do not consider warm-up mandatory before their workouts, this indicator has not bypassed the students of ASMU: about 70% of students do not think about the importance of warm-up, and 20% consider it optional.*

**Key words:** warm-up, joints, exercises, training efficiency, physical activity.

**Введение.** Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых атлетом с сознательной целью – подготовить организм к предстоящей работе.

Принятый в спортивной практике термин «разминка» не показывает действительных процессов, которые происходят в организме тренирующегося за время перехода от обычного состояния до состояния полной работоспособности [1, с. 11]. Также этот термин достаточно успешно демонстрирует направленность предварительных упражнений и поэтому широко распространен в спортивной практике. Благодаря разминке повышается текущая работоспособность организма (то есть с ее помощью он может сделать даже больше, нежели без нее). Во время разминки в организме происходят изменения, наилучшим образом стимулирующие его к предстоящим физическим нагрузкам [1, с. 15]. При полном отсутствии разминки эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, уменьшая общую ее эффективность.

Также стоит отметить факт, что без предварительной разминки чрезвычайно высок риск получения травм [2, с. 7].

**Цель** данного исследования: доказать необходимость выполнения разминки перед активными физическими упражнениями, чтобы снизить риск получения травм, а также уменьшить влияние на организм в целом.

**Задачи:**

1. Провести анкетирование среди студентов;
2. Выяснить отношение студентов к тренировкам;
3. Выявить связь между качественной тренировкой и уменьшением риска травм.

**Материалы и методы.** В исследовании приняло участие 150 обучающихся АГМУ 1-6 курсов, без ограничений по группе здоровья, а также дополнительно занимающиеся в спортивных секциях. Условием отбора было: посещения спортивных занятий учреждения и активное занятие спортом не менее 1 года. Данные условия нам необходимы для отбора людей, заинтересованных в качественном поддержании своей физической формы.

Для исследования нам понадобилось провести анкетирование среди обучающихся разных направлений на тему того, как часто, продолжительно и осознанно студенты проводят разминку своего тела. Анкетирование было проведено на бумажном и электронном носителе, а полученная информация была сугубо конфиденциальной.

**Результаты и обсуждение.** По результатам опроса было выяснено, что 31% опрошенных студентов уделяют разминке большое внимание, качественно следя за ее проведением; еще 38% относятся к разминке халатно, не придавая ей большого, важного значения; оставшийся 31% опрошенных студентов уведомили о непризнании разминки как важного атрибута в своих тренировках.

Также был задан ряд вопросов о том, как часто люди получали различные травмы: растяжения, переломы, боли в суставах; симптомы физической перегрузки: головокружение, тахикардия, гиперпноэ, гипотензия и т.д. Было выяснено, что студенты занимающиеся тренировками с качественной разминкой

получали травмы в 20% случаях за последний год; студенты, халатно относящиеся к разминке, получали травмы в 38% случаях; люди, не считающие разминку обязательной, получали травмы почти в 46% случаях за последний год. К тому же последняя группа опрошенных отметила нередкие головные боли, долгое восстановление после получения травм и занятий физических нагрузок в принципе.

Во время разминки нужно разогреть мышцы так, чтобы сухожилия и мышцы стали более подвижны, эластичны для более эффективной и безопасной работы с ними. Также благодаря ей организм в принципе может выдерживать больше: продолжительно, количественно (подходы) и качественно (работа с большей массой) [3, с. 124-126]. Формальным сигналом окончания разминки является наличие активного потоотделения.

При качественно проведенных упражнениях по увеличению кровообращения в ключевые участки тела, а также подготовке суставов, разминка имеет только положительный эффект [1, с. 21].

Очень важно понимать, что в разных видах спортивной деятельности существуют свои, специфичные упражнения, которые наилучшим образом соответствующие данному виду [3, с. 42]. Продолжительность разминки также может быть различна от разного рода спортивных занятий, при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности своего организма. Для примера возьмем лечебную физическую культуру: здесь разминка занимает гораздо больше времени, чем основные оздоровительные упражнения [1, с. 12-14].

Строгого регламента по временному промежутку, отведенному именно для разминки, не существует, но он складывается, в том числе от наличия проблем со здоровьем, рекомендаций врача.

**Заключение.** По итогам вышеперечисленных результатов можно сказать, что даже на примере студентов АГМУ мы можем видеть очевидную пользу проведения разминки перед началом активных физических нагрузок. Мнимая компенсация «потерянного времени» не дает результативности.

Важно и то, чтобы люди не только делали разминку в принципе, но и следили за ее качеством, техникой и продолжительностью. Недостаточная продолжительность разминочных упражнений не будет давать достаточного воздействия на ключевые элементы тела, а это просто делает разминку лишь ее подобием. Неправильная техника может даже навредить, так как будет не стимулировать дальнейшую работу, а понижать эффективность, способствовать повышенному износу.

Не лишним будет разнообразить привычные элементы, техники по увеличению работоспособности тела другими, нетипичными упражнениями. Разнообразие можно обеспечить путем добавления нескольких дополнительных или взамен привычных упражнений, с тем же положительным эффектом на ту же группу мышц [4, с. 6]. Менять можно не только элементы, но и их последовательность, а также делать разминку с помощью дополнительного спортивного инвентаря. Такая практика может психологически разнообразить сам подход к тренировкам, подходить к ним более творчески и с удовольствием [5, с. 4].

#### **Список литературы:**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 222 с.
2. Физическая подготовка. Ч. II: Основы методики физической подготовки / ред. Е.В. Жукунов. М.: Воен. Изд-во, 2013. 280 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. Пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. Ин-ов. М.: Просвещение, 2009. 288 с.
4. Жукунов Е.В. Утренняя физическая зарядка. М.: Воен. Изд-во, 2013. 60 с.
5. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг СПб.: Речь, 2007. 70 с.