

Вторая часть разминки - "настройка".



Вторая часть разминки - "настройка" - должна подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия и настроить его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной специальности и занимают главное место в основной части занятия. Футболист подготавливается к игре с мячом на поле; боксер - к выполнению специальных упражнений и к вольному бою; гимнаст - к намеченным по плану упражнениям на снарядах.

Физиологически эта настройка спортсмена есть прежде всего вработываемость центральной нервной системы "...установление наиболее оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы" (А. Н. Крестовников).

Во второй части разминки у спортсмена должны возникнуть оптимальные взаимоотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установиться соответствующие нервные процессы и связи, а в целом должен проявиться динамический стереотип предстоящего действия.

Это не только нервно-координационная настройка. Под влиянием повышения тонуса центральной нервной системы и повторных упражнений *рефлекторно повышается работоспособность всех органов и систем применительно к специфике данного действия*. Например, у бегунов, лыжников, конькобежцев, гребцов будет повышен уровень потребления кислорода, усилены обменные процессы, уменьшен скрытый период двигательной реакции и организм будет способен начать со старта работу в установленном темпе. При этом у менее подготовленных спортсменов смягчается проявление "мертвой точки" и облегчается наступление "второго дыхания". Не без основания также считают, что "второе дыхание" достигается разминкой еще до основной работы.

Важно также и то, что спортсмен психологически настраивается на предстоящую работу.

Настройка на предстоящую деятельность осуществляется прежде всего посредством выполнения такого же упражнения, как и то, которое идет в основной части занятия первым. Таким образом, характер предстоящей деятельности определяет выбор упражнения для разминки при строгом учете особенностей двигательной координации, темпа и ритма предстоящей работы.

Этими упражнениями могут быть: элементы техники, имитация, специальные упражнения (например, перед спринтом бег учащенными шагами) и выполнение своего вида спорта по частям и в целом. Выполняются эти упражнения вначале с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью.

В простейшем случае вторая часть разминки состоит только из выполнения упражнений своего вида спорта. Например, бегун на длинные дистанции В. Куц пробежал 2500-3000 м в среднем темпе. Аналогично поступают многие стайеры: лыжники, конькобежцы, пловцы, велосипедисты.

Но чем сложнее техника движений спортсмена, тем большая надобность в "настройке" на предстоящую работу, тем больше упражнений должно быть во второй части разминки. Например, фехтовальщик должен проделать ряд приемов с оружием, затем повторить комбинации из приемов и, наконец, провести кратковременный и непринужденный бой с товарищем по команде.

Прыгуны в воду, метатели, барьеристы и др. повторяют вначале ряд элементов техники и специальных упражнений, а затем делают пробные попытки, выполняя движения своего вида в целом. Футболисты и баскетболисты ограничиваются выполнением элементов техники, игрой с мячом, ударами по воротам и бросками в кольцо.

Приведем примеры содержания второй части разминки у легкоатлетов.

Для бегунов на 100 м: бег с ускорением - 2-3 раза по 60-80 м легко. Специальные упражнения типа "семенящий" бег - 3-5 раз. Броски с низкого старта на 25-35 м - 5-6 раз, пробегая свободным шагом до 50-60 м. Бег с низкого старта 2-3 раза на 40-60 м, обращая внимание на переход к бегу маховым шагом и продолжая движение легко до конца стометровой дистанции.

Для барьеристов: бег с ускорением 2-3 раза по 60-80 м легко. Специальные упражнения с пробеганием мимо барьера и через него. Бег с низкого старта через 2-3 барьера 2-3 раза, последний раз с большой скоростью.

Для прыгунов в длину: бег с ускорением 2-3 раза по 60-80 м легко. Специальные упражнения для подхода к толчку и для отталкивания. 3-4 легких прыжка с разбега 15-20 м. Проверка разбега - 1-2 раза легко, выполняя прыжок.

Для прыгуна с шестом: бег ускоренный с шестом 1-2 раза по 40-50 м, доводя скорость до 3/4 максимальной. Специальные упражнения с шестом. С разбега 8-13 м 2-3 прыжка с шестом без планки. Проверка разбега 1-2 раза без прыжка. 1-2 пробных прыжка с полного разбега через уверенно преодолеваемую высоту или без планки.

Для метателя копья: бег с копьем 1-2 раза по 30-40 м со скоростью, необходимой в разбеге. Броски копья с небольшим усилием с ходьбы и легкого разбега (без разметки) 8-12 раз. Проверка разбега для метания 1-2 раза.

Нельзя перечислить все разнообразные варианты содержания второй части разминки, зависящие не только от вида спорта, но и от того, насколько спортсмен овладел техникой, как он привык настраиваться на последующую работу и т. п.

Надо очень внимательно подойти к подбору упражнений для первой и второй частей разминки. Неудачно подобранные упражнения в разминке могут не только не дать эффекта, но и привести к отрицательным последствиям. Так, в разминку нельзя включать упражнения, требующие больших усилий: силовые упражнения с большой нагрузкой в большой дозировке, быстрый бег и различные прыжки с максимальными усилиями, метание на рекордную дальность. Главное, в разминке нельзя заменять плавно и постепенно нарастающую нагрузку кратковременной мощной работой. Еще И. П. Павлов говорил, что "Нужно время на новую установку" (24, стр. 82).

Кроме того, физиологические исследования показали, что процесс вработываемости проходит сравнительно медленно даже при выполнении спортсменами весьма несложных движений. Чем плавнее подойдет спортсмен к максимальному проявлению своих сил и возможностей, тем устойчивее будет его техника и выше спортивный результат.

Задача спортсмена - посредством разминки возможно больше поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части занятия или соревнования. Для обеспечения лучшей постепенности в разминке можно делать между отдельными упражнениями небольшие перерывы (1-2 мин.) для отдыха.

Особенно важно значение постепенности и кратковременных интервалов отдыха для разминки, проводимой в любых более трудных условиях, нежели обычные (горные условия, температура, влажность и загрязненный воздух, ухудшенное самочувствие и др.).

Общая продолжительность разминки должна быть не менее 25-30 мин. Уменьшение этого времени при жаркой погоде не должно быть чрезмерным. Лучше разминаться спокойнее, не торопясь. Надо помнить, что никакое внешнее тепло не может полностью заменить движений, особенно во второй части разминки.

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению продолжительности разминки. В 1938 г. Г. В. Васильев (25)

на основании анализа наблюдений за разминкой сильнейших легкоатлетов установил ее продолжительность в 10-20 мин. Тогда это казалось основательной разминкой. В настоящее время 25-30 мин. - только минимум. Есть мнение, что хорошо подготовленным спортсменам можно делать короткую разминку. Исходят из того, что процесс "вработываемости" у особо хорошо тренированных спортсменов совершается значительно быстрее.

Действительно, процесс вработываемости совершается быстрее. Но все же укорочение разминки недопустимо. Наоборот, чем выше мастерство спортсмена, тем основательнее должна быть у него разминка. Об этом говорят и результаты наблюдений за тренировкой мастеров-гимнастов. Чем больший объем работы выполняют они в занятиях, тем длительнее и интенсивнее разминка, предшествующая этой тренировке. Это же относится и к легкоатлетам.

Наблюдения на XVI, XVII и XVIII Олимпийских играх показали, что очень многие сильнейшие спортсмены самых различных спортивных специальностей разминались в тренировке очень основательно - до 45- 60 мин.

При установлении продолжительности разминки не следует исходить только из интенсивности предстоящих упражнений. Есть мнение, что перед упражнениями небольшой интенсивности надо и разминаться немного. Такая рекомендация ошибочна. Даже перед малой тренировочной работой требуется основательная разминка.

Чтобы получить наилучший эффект от любой тренировочной работы, она должна выполняться при оптимальной возбудимости центральной нервной системы, при полностью раскрытых функциональных и двигательных возможностях спортсмена, что достигается разминкой. К тому же недостаточная разминка - частая причина травм.

Для выполнения основательной разминки требуется определенная тренированность применительно к требованиям этой разминки (характер упражнений, количество повторений, интенсивность и др.). При этом особенно нужна общая выносливость. Нередко спортсмен, впервые применяющий большую разминку, жалуется на ее плохое влияние и поэтому считает, что такая разминка ему не подходит.

К подобным мнениям иногда приходят и в научных исследованиях. М. Я. Горкин, исследуя влияние предварительных упражнений на скорость бега на 100 и 1000 м, пришел к выводу, что разминка перед спринтом должна быть сведена к минимуму, а для бега на 1000 м вовсе является лишней. Он пишет: "...разминка не оказывает заметного влияния на эффективность бега на 100 м...", "...предварительные упражнения, длительные по времени, не влияют на скорость бега на 1000 м" (4).

Столь неожиданные выводы М. Я. Горкина легко объяснимы. Его испытуемые были слабо подготовлены, уставали от разминки и не могли повысить свои результаты. К тому же они и не умели проявлять большие усилия.

По этому поводу правильно заметил Л. И. Решетников: "Если легкоатлет не научился "вкладывать" максимум усилий в свой бег, то для него, действительно, предварительная разминка не особенно важна не только при беге на 1000 м, но и при беге на 100 м" (28).

Хорошей иллюстрацией отрицательного влияния непривычной разминки может быть следующий пример. В 1946 г. на первенстве СССР по легкой атлетике начинающий тогда спринтер В. Сухарев, глядя на лучшего бегуна Н. Каракулова, проделал за ним всю его разминку, с непривычки устал и пробежал 100 м значительно хуже, чем мог. Но в дальнейшем он, много раз повторяя такую разминку, приобрел достаточную тренированность, и эта разминка уже не мешала ему, а, наоборот, помогала. Другое дело, что для новичков более благоприятна сокращенная и облегченная разминка. Вместе с ростом подготовленности спортсмена увеличивается и его разминка.

Тренируясь, спортсмены не должны избегать большой нагрузки в разминке. *К тому же это определенный вклад в их всестороннее физическое развитие.* Насколько нагрузочна может быть разминка в тренировочных занятиях, показывает опыт американских легкоатлетов. Так, сильнейшие американские спринтеры за 10-12 дней до Олимпийских игр в Мельбурне и Риме применяли в тренировке такую разминку: медленный бег по траве - 2 км; различные упражнения, особенно для растягивания, - 40 мин.; 15 раз бег со старта очень легко, добегая до конца 100 м (по данным наблюдений В. В. Садовского, Н. Г. Озолина). Похожее содержание разминки было у спринтеров США и перед Олимпийскими играми в Токио.

Источник:

Озолин Н.Г. 'Разминка спортсмена' - Москва: Физкультура и спорт, 1967