

Разминка перед соревнованием



Особо надо остановиться на разминке, применяемой спортсменами перед соревнованием. Правда, еще встречается мнение, что спортсмен может и не делать разминку перед участием в состязании. Как отмечалось, для такого мнения оснований нет. Это всегда результат недостаточной подготовленности спортсменов, а иногда и излишней самоуверенности. "Я и без разминки легко выиграю", - думает зазнавшийся спортсмен и, как правило, расплачивается за это поражением. Так было у сильнейшего прыгуна США Томаса на Олимпийских играх в Риме. Из-за чрезмерной самоуверенности и пренебрежения к силам противника он не стал разминаться, предпочитая сидеть на скамье и надеясь разогреться в процессе соревнования. Но когда замечательные советские прыгуны Шавлакадзе, Брумель и Большов легко преодолевали, казалось бы, недостижимые высоты, Томас заволновался, начал разминаться, но было уже поздно. Физически и психически он оказался неподготовленным и проиграл. Глубоко не правы те спортсмены, которые, впервые попробовав выполнить хорошую разминку перед соревнованием и устав от нее, приходят к выводу, что разминаться не нужно. Так сделал, например, один из лучших шестовиков СССР Я. Красовскис. Это ему не очень помешало в соревновании с небольшим количеством участников на первенстве страны, когда он установил новый рекорд - 4,65 см (1959 г.). Но совершенно явно отсутствие разминки помешало ему занять призовое место на XVII Олимпийских играх в Риме. Взяв без особой легкости 4 м 30 см, он пропустил 4 м 40 см и более часа ожидал сидя высоту 4 м 50 см. Стоит ли удивляться после этого неудаче Я. Красовскиса? Пассивный отдых в течение часа должен был сыграть отрицательную роль.

Иногда ссылаются на опыт Э. Затопека, что, дескать, он не делал разминку и это ему не мешало побеждать. Наши наблюдения на XV и XVI Олимпийских играх показали, что Э. Затопек, как и другие спортсмены, пользовался продолжительной разминкой перед соревнованием.

То же мы видели и на Олимпийских играх в Токио. Легкоатлеты, борцы, штангисты, гребцы, боксеры, гимнасты делали основательную разминку.

Участники современных зимних Олимпийских игр в Скво-Вэлли и Инсбруке: лыжники, конькобежцы, фигуристы, хоккеисты и др. - также усиленно разминались перед стартами. *В настоящее время важное значение разминки перед участием в соревновании стало бесспорным, и ее должны применять все спортсмены.*

В первых состязаниях спортсмену необходимо уточнить содержание, дозировку и продолжительность своей

разминки с тем, чтобы в дальнейшем пользоваться только ею. Тренер должен помочь спортсмену составить и уточнить разминку соответственно индивидуальным особенностям, виду спорта и характеру соревнований. Этому положения придерживаются и зарубежные тренеры.

Естественно, что спортсмен должен легко переносить нагрузку от разминки и, следовательно, быть в ней очень хорошо тренированным. В противном случае, как это уже указывалось ранее, участие в соревновании будет неудовлетворительным.

Содержание разминки перед участием в соревновании в принципе то же, что и в тренировочных занятиях.

Однако в проведении разминки перед соревнованием имеются свои особенности.

Разминка перед соревнованием начинается раньше - за 60-80 мин. до старта. Наблюдения на XV, XVI, XVII и XVIII Олимпийских играх показали, что большинство зарубежных бегунов на длинные дистанции начинало разминку за 75-80 мин. до старта. Это позволяло им без спешки провести разминку, переодеться, пройти регистрацию перед выходом на дорожку, немного отдохнуть и снова, уже в туфлях с шипами, легко побегать на дорожке непосредственно перед вызовом на старт.

На олимпийских играх и крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике всегда можно было видеть большое число спортсменов на разминочном поле уже за час до старта.

Если спортсмен начинает разминку всего за 20-30 мин. до начала соревнования, то он не успевает произвести полноценное разогревание, второпях настраивается на предстоящую работу, излишне волнуется и в конечном счете ухудшает результат.

Случается, что иногда спортсмен вынужден начинать разминку после начала соревнования. Это бывает, когда состязание длится долго и спортсмен вступает в него позже других. Так, например, в прыжках с шестом соревнование часто начинается с четырехметровой высоты, а Г. Блинецов вступает в борьбу с 4 м 80 см. Поскольку прыжки от 4 м до 4 м 80 см, даже при небольшом количестве участников, занимают не менее часа, а нередко и значительно больше, естественно более позднее начало разминки. В таком случае спортсмен, зная силы участников, примерно определяет время до своего первого зачетного прыжка. Исходя из этого, он устанавливает начало разминки.

Такая форма вхождения в соревнования и экономична и эффективна. Но она сильна лишь опытным спортсменам, обладающим стабильностью техники, точностью разбега и т. п. Ведь судьи не разрешают после начала состязания проверять разбег, примеряться к снаряду и т. п.

Разминка перед соревнованием чаще всего состоит из четырех частей (указываются в последовательном для проведения порядке): разогревания, настройки на предстоящую работу, проводимую на месте разминки; перерыва для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательной настройки на месте соревнования. Кроме того, в процессе участия в соревновании нередко бывает необходимость в дополнительной разминке.

Разогревание. Первая часть разминки, состоящая из разогревания достаточно продолжительными упражнениями умеренной мощности и проработки мускулатуры и суставов, не отличается от разминки в тренировочных занятиях.

Так разогреваются бегун, пловец, лыжник, гимнаст, боксер и многие другие.

В последние годы спортсмены в разминке все чаще применяют ускорения* в процессе продолжительной работы, а также чередование медленного продвижения с упражнениями для разогревания различных групп мышц и улучшения подвижности в суставах. О таком комплексном методе проведения разминки говорилось раньше.

* (Предварительные данные участия спортсменов в соревнованиях в условиях среднегорья показывают нецелесообразность ускорения в разогревающем беге.)

В отличие от разминки в тренировочных занятиях перед соревнованием разогревание достигается более спокойным выполнением бега, ходьбы на лыжах, бега на коньках и т. п., что занимает больше времени. Особенно важно постепенное втягивание в работу. Длительность этой работы бывает различной. У разных спортсменов она обусловлена в первую очередь подготовленностью к продолжительной работе, применяемой для разогревания. Обычно лица, специализирующиеся в видах спорта, требующих большой выносливости, имеют более продолжительную первую часть разминки.

Разогревание продолжается столько времени, сколько понадобится, чтобы спортсмен вспотел. Для этого при выполнении работы умеренной мощности перед участием в соревновании требуется от 10 до 30 мин. В табл. 5

указана продолжительность непрерывной работы для разогревания у отдельных спортсменов.

Некоторые спортсмены, например метатели молота, нередко ограничиваются 2-3 мин. разогревания в виде пробежки на 200-250 м. Это серьезная ошибка, мешающая им в полной мере проявить свою работоспособность. За такое короткое время достичь разогревания физиологически невозможно. Осуществление разогревания путем многократного повторения упражнений с молотом не всегда целесообразно. Ведь это может притупить тонкую координацию движений.

Фамилия спортсменов	Спортивная специализация	Вид упражнения	Продолжительность (в мин.)
Г. Хегг	Бег на длинные дистанции	Бег в ненапряженном темпе с включением ускорений	30
В. Куц	Бег на длинные дистанции	Бег в спокойном темпе (в тренировочном костюме)	30
В. Булычев	Бег на средние дистанции	Бег в спокойном темпе с включением ускорений	30
П. Болотников	Бег на длинные дистанции	Бег в равномерном, спокойном темпе	30
Б. Юнк	Спортивная ходьба	Бег в спокойном темпе	12—15
И. Тер-Ованесян	Прыжок в длину	Бег 400 м + упражнения + 400 м бег	6—8
В. Булатов	Прыжок с шестом	Бег в спокойном темпе	6—10
И. Кашкаров	Прыжок в высоту	Бег в спокойном темпе	8—12
А. Михайлов	Бег на 110 м с/б	Бег в спокойном темпе 800 м	4—5
Г. Близицков	Прыжок с шестом	Бег в спокойном темпе, чередуемый с ходьбой и небольшими ускорениями, а также упражнения в висе	15—20

Таблица 5. Продолжительность непрерывной работы для разогревания у отдельных спортсменов

Не случайно советские метатели молота, участники XVI Олимпийских игр, выступили неудачно - ведь они разогревались посредством медленного бега на 200 м и нескольких упражнений. На все это тратилось не более 5-8 мин. Такое разогревание не могло мобилизовать всех сил метателей. В качестве положительного примера можно привести разминку чемпиона XVII Олимпийских игр В. Руденкова и победителя XVIII Олимпийских игр Р. Клима, которые очень заботились о хорошем разогревании и потратили на это достаточно много времени. Нет сомнения, что это в определенной мере способствовало достижению высокого результата в метании молота и завоеванию нашими спортсменами золотых медалей.

Вслед за непрерывной достаточно продолжительной работой выполняются упражнения для разогревания тех мышечных групп, которые до этого были затронуты недостаточно. Например, легкоатлеты после бега проделывают упражнения для разогревания мышц туловища и рук. Эти упражнения улучшают также эластичность мышц, повышают подвижность в суставах и гибкость позвоночника.

Подобные упражнения состоят из соответственно подобранных наклонов, вращений, сгибаний, разгибаний, размахиваний и пр. Они не должны требовать проявления большой мышечной силы.

Количество упражнений и их дозировка примерно такие же, как и для тренировочных занятий.

Настройка на предстоящую работу. Сначала настройка проводится на месте, специально отведенном для разминки. Перед этим в разминке по ряду причин (одевание специальной обуви, перенесение спортивного инвентаря, переход к месту упражнения и т. п.) может образоваться 3-5-минутный перерыв. После перерыва спортсмен приступает ко второй части разминки. Как и в тренировочных занятиях, перед соревнованием настройка

на предстоящую работу осуществляется посредством той же самой работы, выполняемой как частями, так и в целом. Выполнять ее здесь нужно так, чтобы интенсивность движений нарастала еще более постепенно; осторожность здесь нужна еще большая, чем в тренировочных занятиях. Такой подход позволяет полноценно завершить "разогревание" и сделать мышцы, особенно те, которые активно участвуют в данном действии, более эластичными.

Вторая часть разминки наиболее важна для подготовки и настройки центральной нервной системы, для восстановления нужного ритма, правильного распределения усилий и усиления чувства координационной прочности. Все это способствует психологической устойчивости и помогает создать у спортсмена уверенность в своих силах.

Содержание второй части разминки подбирается в соответствии с особенностями работы, выполняемой в соревновании. В тех случаях, когда требуется максимальная быстрота движений (спринт в легкой атлетике и велосипедном спорте, прыжки и др.), вторая часть разминки обычно состоит из трех разделов. Первый из них - повторное выполнение отдельных элементов и "связок" данной спортивной техники. Второй - повторное выполнение целостной техники с нарастающей быстротой (ускорением). Третий - пробные попытки выполнить упражнение с усилиями высокими, но не максимальными. Например, прыгун проверяет разбег и делает прыжок в длину; метатель производит бросок снаряда на дальность; гимнаст выполняет упражнение, которое будет в соревновании; пловец проплывает отрезок дистанции.

Пробные попытки необходимы. Они дают настройку на предстоящее участие в соревновании, создают необходимую точность движений и уверенность.

Существует мнение, что пробные попытки необходимы спортсмену для проверки правильности выполнения движений. Вот пример такой рекомендации в разминке прыгунов в высоту (Бреснах и Тетл, 19): "бег "трусцой" 250 ярдов, ходьба 50 ярдов; спринт 25 ярдов^{*}; подпрыгивания разного рода - 2 мин.; упражнения для рук и туловища - 2 мин.; 2-3 прыжка для проверки деталей разбега; 2-3 прыжка для проверки отталкивания и перехода через планку" (подчеркнуто нами.- Н. О.).

^{*} (Ярд - единица длины в английской системе мер. Ярд равен 3 футам, или 36 дюймам, или 91,44 см).

Разумеется, в пробных попытках спортсмен должен еще раз удостовериться, что все в порядке. Но не это служит основной целью пробных попыток. Главное в том, что в пробных попытках повышается возбудимость нервных клеток, усиливается деятельность системы нервных процессов, составляющих динамический стереотип данного действия; в предстоящую деятельность "вработывается" центральная нервная система в целом.

Однако пробные попытки не должны выполняться с максимальными усилиями. В практике подмечено, что несколько таких пробных попыток могут резко снизить работоспособность в соревновании. В таких случаях спортсмены говорят, что они "разрядились" еще до соревнования.

Это особенно хорошо видно на многочисленных примерах у прыгунов в длину и метателей, показывающих в пробных попытках более высокие результаты, нежели в соревновании. Так, на XV Олимпийских играх советские дискболы выступили неудачно, хотя в разминке метали диск значительно дальше. Отто Григалка считает, что в данном случае дискболы "разрядились" в разминке.

Г. Зыбина, сильнейшая копьеметательница мира в 1952 г., на XV Олимпийских играх заняла третье место, показав результат менее 50 м, хотя на разминке сделала 6 бросков, превышающих 52 м.

С. Ненашев специально пробовал метать молот в полную силу в разминке. Снаряд летел за рекорд, но в соревновании результат был хуже.

Подавляющее большинство лучших метателей мира перед соревнованием не делает бросков с максимальной силой (наблюдения Л. Г. Сулиева на XV Олимпийских играх; то же мы видели на XVI и XVII Олимпийских играх). Например, В. Цыбуленко перед броском копья на 84 м 64 см, который он сделал с первой попытки на XVII Олимпийских играх в Риме, в разминке выполнял броски, не превышающие 60-65 м.

К сожалению, некоторые наши метатели и на XVIII Олимпийских играх увлекались максимально сильными бросками в разминке, а в соревновании снизили свои результаты.

Надо отметить, что среди метателей других стран также часто наблюдались те же ошибки.

Можно предполагать, что ухудшение результатов после максимально сильных пробных попыток объясняется

снижением уровня работоспособности центральной нервной системы.

Предстартовое состояние спортсмена, характеризующееся высокой возбудимостью нервной системы, легко создает возможность для проявления в разминке предельных усилий. При этом к соответствующим нервным клеткам коры головного мозга предъявляются столь высокие требования, что, видимо, они уже не могут далее сохранить предельно высокий уровень своей работоспособности. М. Ярвинен, бывший рекордсмен мира в метании копья, говорил о себе, что 2-3 броска копья, сделанные с максимальным усилием, "...исчерпывают до конца его силы". В данном случае у нервных клеток как бы не хватает "выносливости" для предельных напряжений.

Это можно подтвердить следующими фактами. Высокие спортивные результаты чаще достигаются в первых попытках. Так, на XV Олимпийских играх 17 финалистов в тройном прыжке показали лучшие результаты: 9 человек - с 1-й попытки, 6 человек - со 2-й, 1 человек - с 3-й, 1 человек - с 5-й.

На XVII Олимпийских играх в Риме также было немало примеров достижения высоких результатов с первой попытки, например в метании копья В. Цыбуленко (84 м 64 см), Э. Озолина (55 м 98 см), в метании диска Р. Бабка (58 м 02 см). Наиболее характерен пример, показанный метателями копья на XVII Олимпийских играх. Из 12 финалистов 8 спортсменов добились лучших результатов с 1-й попытки. На Олимпийских играх в Токио снова было много подобных примеров.

Если дать спортсмену задание сделать ряд прыжков в длину с места, стараясь показать максимальные результаты, то они очень быстро (через 3-4 попытки) снижаются.

Отрицательный эффект максимальных усилий в разминке перед соревнованием наблюдался нами не только в пробных попытках. Л. Щербаков попробовал перед ответственным соревнованием включить в разминку многократные прыжки (скачки на одной ноге и прыжковые шаги с ноги на ногу), выполняемые с высокой интенсивностью - 8 раз по 40 м. Результат в соревновании был плохой. Надо думать, что и в этом случае выполнение прыжковых упражнений с высокой интенсивностью снизило работоспособность нервной системы.

Известно, что таким же отрицательным образом на гимнаста может влиять выполнение перед участием в соревновании силовых упражнений. Хорошо знают об этом советские штангисты, никогда не позволяя себе разминаться на весах, близких к пределу.

Этим еще раз подтверждается нецелесообразность разминки с максимальными усилиями и целесообразность проведения ее не спеша, в основном при умеренных и средних напряжениях.

Иногда во второй части разминки движения своего вида спорта выполняют с некоторым отягощением. Например, метатели в разминке берут более тяжелый снаряд, прыгун в высоту надевает пояс с грузом (5-8 кг). Считают, что после этого в обычных условиях упражнения выполняются легче и эффективнее.

Действительно, у спортсменов создается ощущение легкости. Однако точных данных, свидетельствующих об эффективности применения отягощений в разминке, нет. Некоторые авторы отмечают, что применение в разминке метателя более тяжелого ядра нецелесообразно.

Метатель молота С. Ненашев пробовал разминаться двумя соединенными молотами (14,5 кг), и хотя после этого молот нормального веса казался легким, метание выполнялось с худшим результатом.

С. Ненашев правильно объяснял это нарушением тонкой координации в технике и отсутствием адекватной вработываемости в предстоящее действие. В данном случае неудача опыта в значительной мере была предопределена чрезвычайно завышенным весом снаряда для разминки.

Наряду с этим имеются примеры положительного влияния применения утяжеленного снаряда в разминке. Так, А. Андреева после разминки тяжелым ядром (7,25 кг) впервые толкнула ядро нормального веса за 15 м.

Другой пример. На XVI Олимпийских играх канадский прыгун в высоту Монэй разминался, надев специальный пояс весом 5 кг. С этим отягощением он выполнял и прыжки через планку. После этого он выступил удачно, заняв пятое место.

Иногда в разминке метателей используются облегченные снаряды. В этом случае считают, что метатель лучше "настраивается" на проявление максимальной быстроты в движениях. Это рассуждение не лишено оснований. Однако в исследованиях Бишке и Морехауза применение в разминке метателей более легкого ядра не дало улучшения дальности в толкании ядра нормального веса (12). Эти исследователи указывают, что лучшие результаты достигались при разминке тем же ядром, который использовали и в соревновании.

Однако и применение снарядов в разминке метателей на 10% тяжелее нормальных целесообразно. В тех случаях, когда применяемое отягощение у прыгуна и утяжеление снаряда у метателей не нарушает установившуюся координацию движений и не вызывает отклонений в технике выполнения движения, использование их в разминке имеет положительное значение. Мы думаем, что решающим в выборе веса снаряда для разминки является индивидуальный подход. Для спортсменов, имеющих большой "запас" силы и недостаточно быстрых, вероятно, выгоднее использовать в разминке облегченный снаряд. Для спортсменов, которые еще не умеют концентрировать усилия в броске "взрывом", лучше подойдет более тяжелый снаряд.

Однако использование метателями снарядов другого веса возможно только на месте, отведенном для разминки. После выхода на место соревнования это исключается, так как по новым правилам метателям запрещено выходить на поле со своими снарядами.

Если спортсмен прочно владеет техникой, то ему достаточно лишь нескольких пробных попыток. Но иногда, особенно при незакрепленном двигательном навыке, у спортсмена нарушается правильность движений. Тогда приходится в пробных попытках "налаживать" технику, восстанавливать правильность движений. В этих случаях в разминке оправданы многократные пробные попытки.

Общая продолжительность первой и второй частей разминки - от 20 до 60 мин. Например, бегун на 400 м Роден (Ямайка) достиг выдающегося результата на этой дистанции - 45,8 сек. - после разминки, продолжавшейся 30 мин. Содержание этой разминки: бег "трусцой" 1200 м, увеличивая скорость каждые 400 м; ходьба 400 м; упражнения на растягивание и расслабление; спринтерский бег 280 м. Через 15 мин. Роден стартовал на 400 м в соревновании.

Общая продолжительность первой и второй частей разминки у ряда выдающихся спортсменов дана в табл. 6.

Перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования После второй части разминки, выполненной на специально отведенном для этого месте, участники переходят в указанные помещения, где могут отдыхать и подготавливаться к выходу на место соревнования. В это время спортсмены переодеваются в сухую одежду принимают легкий встряхивающий мышцы массаж*, растираются средствами, вызывающими прилив крови к мышцам, подготавливают все, что им нужно взять с собой на место соревнования, и затем отдыхают лежа, на спине, с полусогнутыми ногами, полностью расслабив мышцы и по возможности отключившись от мыслей о соревновании. Этот обычно кратковременный отдых протекает до вызова спортсменов к месту сбора перед выходом на соревнование.

* (Если у спортсмена понижена возбудимость нервной системы (вялость, апатия и т. п.), то применяется возбуждающий массаж.)

Фамилия, страна	Вид спорта	За сколько минут до соревнования начинается разминка	Продолжительность основной разминки (в мин.)
А. Михайлов (СССР)	Бег на 110 м с/б	40—50	30
Смит (США)	Бег на 100—200 м	70	60
Г. Блинецов (СССР)	Прыжок с шестом	45—50	30
Ричардс (США)	Прыжок с шестом	75	35
В. Куц (СССР)	Бег на длинные дистанции	65—80	30—35
Уормердам (США)	Прыжок с шестом	50	30
Роден (Ямайка)	Бег 400 м	45	30
Фич (США)	Толкание ядра	45—50	25—30
Ашенфельтер (США)	Бег на 3000 м с препятствиями	45	25
И. Тер-Ованесян (СССР)	Прыжок в длину	60—70	40—50

Таблица 6. Продолжительность основной разминки (ее первая и вторая части) у сильнейших спортсменов мира

Некоторые спортсмены считают целесообразным проделать во время перерыва несколько упражнений главным образом для улучшения эластичности мышц и подвижности в суставах. Так делали, например, Э. Затопек, В. Куц, Ю. Литув.

Продолжительность перерыва для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования подбирается индивидуально. Она находится в пределах 10--30 мин. В табл. 7 приводится продолжительность перерыва у выдающихся спортсменов и рекомендации по этому вопросу ряда авторов.

Наши наблюдения на XV, XVI, XVII и XVIII Олимпийских играх показали, что многие зарубежные и советские легкоатлеты делали перерыв 15-20 мин.

Фамилия спортсмена или автора	Вид спорта	Продолжительность перерыва (мин.)	Время от окончания перерыва до старта
А. Михайлов	Бег 110 м с/б	10	5
Бреснах и Тетл (19)	Легкая атлетика	10	—
Г. Хегг (12)	Бег на длинные дистанции	10	10
Г. Каларне (12)	Бег на средние дистанции	10	10
В. Булышев	Бег на средние дистанции	20	10
Б. Юнк	Спортивная ходьба	10	5
Г. Пискунов (31)	Конькобежный спорт	15—20	
В. Куц	Бег на длинные дистанции	30	5—10
П. Болотников	Бег на длинные дистанции	30	5—10
И. Тер-Ованесян	Прыжок в длину	10	10
Г. Близнецов	Прыжок с шестом	10	5*

Таблица 7. Продолжительность отдыха и подготовки к выходу на место соревнования

* (Г. Близнецов в это время выполняет технические упражнения (для "входа" на шест и разбега))

Окончательная настройка на месте соревнования.

После того как участники допущены на место соревнования, они проводят последнюю подготовку к старту. Эта последняя часть разминки должна быть проведена в то небольшое время, которое предоставляется участникам от момента допуска их на место соревнования до начала его. Это время указывается в положении о соревновании. Обычно участников выводят на место соревнования за 5-15 мин. до старта. Чем сложнее вид спорта и чем разнообразнее должна быть предварительная подготовка перед стартом, тем больше для этого дается времени.

Спортсмены, вышедшие на место соревнования, должны ознакомиться с условиями (грунт, снаряды и т. п.), сделать соответствующие приготовления (разметить разбег, установить контрольную отметку и т. п.). Если есть возможность, то такое ознакомление с условиями и разметку желательно сделать заранее.

После выхода на место соревнования спортсмен должен легкой работой произвести до разминку (например, у легкоатлетов - бег в медленном темпе и упражнения на гибкость) с целью разогревания и улучшения эластичности мышц. Но главная задача последней части разминки - произвести окончательную настройку на предстоящую работу пробным выполнением своего вида спорта (психическая и техническая настройка). При этом опять-таки не должно быть проявления максимальных усилий. Опыт показывает, что пробные попытки, выполненные с максимальными усилиями уже на месте соревнования, так же нецелесообразны, как и пробные попытки во второй части разминки. Пробных попыток должно быть мало, они должны помочь спортсмену сконцентрировать внимание на предстоящей работе, дать ему удостовериться в координационной прочности его техники и еще раз убедиться в своей готовности к участию в соревновании.

После пробного выполнения своего вида упражнений спортсмен должен отдохнуть несколько минут находясь в движении (прогулочная ходьба, медленный бег, упражнения дыхательного типа, упражнения в расслаблении). И лишь тогда спортсмен готов начать соревнование.

Как пример приведем всю разминку в целом у легкоатлетов-бегунов на 100-200 м: бег медленный 800- 1200 м; упражнения для повышения подвижности в суставах и улучшения эластичности мышц; упражнения для разогревания мышц, туловища и рук; бег с ускорением легко 2-4 раза по 60-80 м; броски с низкого старта 2-3 раза на 25-35 м; один бросок с низкого старта на 60-80 м, обращая внимание на переход в бег по дистанции свободным, размашистым шагом. Перерыв для переодевания, встряхивающего массажа и отдыха. Выход на дорожку. Легкие ускорения после установки стартовых колодок, пробные выходы из низкого старта 1-2 раза по 15-25 м очень легко.

Необходимо отметить особенности разминки у спортсменов, специализирующихся в упражнениях, требующих выносливости в продолжительной работе (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, велосипедные гонки, гребля и др.). У них значительно сокращается количество упражнений в конце первой части разминки, а во вторую часть включается только выполнение своего вида спорта в умеренном темпе, но продолжительно.

Например, скороход Б. Юнк выполнял следующую разминку: медленный бег 2-2,5 км; 10-12 подготовительных упражнений, ускорения в ходьбе 4 X 60 м; спортивная ходьба в равномерном темпе 800 м; отдых 10-15 мин. до старта. Незадолго перед стартом ходьба по 100 м - 2-3 раза (по данным А. Л. Фруктова).

Нередко "разогревание" и настроечная часть разминки соединяются в одно целое - в виде продолжительного с небольшой интенсивностью выполнения своего вида упражнений. Например, Ф. Ванин пробегал 3000 м за 15-20 мин. до старта на марафонскую дистанцию, затем отдыхал и снова немного бегал перед самым стартом. Так делают и современные марафонцы.

Весьма показательна разминка В. Куца перед рекордным бегом на 5000 м (13 мин. 35 сек.) в Риме (1957 г.). Он проделал разминку, в которой весьма постепенно входил в работу (табл. 8).

Часы	Содержание разминки
16—16.30	Бег медленный в спокойном темпе в тренировочном костюме в течение 10—12 мин. Бег в среднем темпе на протяжении 8—10 мин. Бег с ускорением по 100 м через каждые 100 м в течение 6—8 мин. и снова в спокойном темпе 2—4 мин. От такой разминки В. Куц хорошо вспотел.
16.30	Ушел в помещение. Переоделся. Отдыхал. Сделал несколько упражнений на гибкость,
17.00	Вышел на поле.
17.03—17.05	Медленный бег.
16.06	Старт.

Таблица 8. Разминка В. Куца в Риме (1957 г.)

Повторная разминка. Спортсмены, участвующие в соревновании, нередко стартуют два, три и более раз - забеги, полуфинал, финал, переход от одного снаряда к другому в гимнастике, повторные прыжки в воду или на лыжах при большом количестве участников и т. д. В таких случаях перерывы могут быть 20-60 мин., а иногда и больше. Необходимо сохранить состояние высокой работоспособности от одного старта до другого. Здесь прежде всего важно сохранить повышенную в результате разминки температуру тела.

В отношении продолжительности сохранения достигнутого в разминке разогревания мнения разноречивы. Так, по некоторым данным, повышение температуры (до 2°C) вследствие мышечной работы держится несколько часов, по другим, наоборот, - падает быстро, достигая всякий раз нормы через час. Иногда температура тела остается повышенной до 1,5°C еще в течение 10 мин. после окончания работы.

Как бы там ни было, но практический опыт показывает, что даже не очень длительные перерывы между стартами требуют принятия мер для сохранения высокой работоспособности и повышенной температуры тела. Это в некоторой мере достигается хорошо сохраняющим тепло тренировочным костюмом. Иногда применяют спальный мешок. Однако и при этом температура тела постепенно снижается. Вместе с падением температуры несколько уменьшается возбудимость центральной нервной системы, ухудшается обмен веществ. Вынужденный перерыв снижает и психическую настроенность на предстоящую работу*.

* (В связи с этим в процессе тренировки должно воспитываться спокойное отношение к длительным перерывам)

Возникает необходимость в до разминке перед каждым последующим стартом. Такая до разминка продолжительностью 5-15 мин. может состоять из разогревания посредством работы умеренной мощности (как в первой части разминки) продолжительностью всего 3-8 мин. и настройки на предстоящее действие, осуществляемой легко, без особых напряжений и в течение укороченного времени.

Разминка в перерывах между стартами может состоять только из настройки (по частям и целостным упражнениям) в виде пробных попыток, как, например, в спортивной гимнастике. Усилия при этом также не должны быть, предельными.

Значительное уменьшение продолжительности доразминки объясняется тем, что после участия в соревновании

период вработываемости укорачивается и готовность к выступлению достигается быстрее.

В специальных исследованиях было отмечено ускорение начала потоотделения при повторной работе, объясняемое сохранением повышенной температуры тела, высоким уровнем возбудимости центральной нервной системы и усиленным обменом веществ.

Естественно, что при более высокой жизнедеятельности организма требуется меньшее количество мышечной работы и меньше времени для подготовки к участию в соревновании.

Спортивный опыт показывает, что при кратковременных перерывах (5-10 мин.) между повторными выступлениями достаточно лишь сохранять тело в тепле, чтобы без до разминки успешно участвовать в соревновании. Однако в конце перерыва надо 2-3 мин. походить, встряхнуть мышцы легкими упражнениями.

Особенности разминки в продолжительном соревновании. В ряде случаев спортивные соревнования длятся несколько часов подряд. Так, на XVIII Олимпийских играх прыжки в высоту продолжались более 5 час, а прыжки с шестом - почти 10 час. При этом наибольшие требования предъявлялись прыгунам к концу соревнования. В этих условиях спортсмены должны подготовиться облегченной разминкой к своему первому прыжку* и затем все более втягиваться в соревнования как прыжками, так и разминочными упражнениями в перерывах.

** (Если прыгун начинает прыгать с значительной высоты, что выгодно по тактическим соображениям, то ему надо разминаться основательно.)*

Наглядный пример этому - американские шестовики Д. Брегг и Р. Моррис, которые вначале провели довольно спокойную разминку, а в дальнейшем продолжали ее в перерывах между прыжками. Особенно интенсивно они разминались перед прыжками на 4 м 70 см, когда от них потребовалась максимальная работоспособность (Олимпийские игры в Риме).

Наиболее длительно соревнование в десятиборье - два дня подряд и каждый день с утра до позднего вечера. И перед каждым видом, входящим в десятиборье, спортсмен выполняет разминочные упражнения, разогревающие и настраивающие на предстоящее действие. Такая многократно повторяющаяся разминка отнимает у десятиборца немало энергии. Поэтому очень важно сохранять тело в тепле, не стесняясь применять весьма теплый тренировочный костюм, шерстяное одеяло и даже спальный мешок. Недаром говорят, что сохранение тепла многоборцем - залог победы.

Разминка перед квалификационными соревнованиями. Надо отметить особенности выполнения разминки перед участием в квалификационных соревнованиях. Чтобы получить право на участие в основном соревновании, спортсменам нередко приходится накануне или в тот же день утром выполнять квалификационную норму.

В этом случае может быть два варианта разминки. Для спортсменов, которые с трудом могут выполнить квалификационную норму, разминка выполняется в полном объеме, как обычно перед соревнованием.

Спортсмены, легко выполняющие норму, значительно уменьшают интенсивность и продолжительность разминки. Для них разминка служит профилактической мерой против возможных повреждений мышц и связок.

Такая, более легкая, разминка экономит энергию спортсменов, не вызывает у них излишне повышенной возбудимости задолго до основного соревнования. Подобным образом поступали многие советские и зарубежные метатели и прыгуны в утренних квалификационных соревнованиях на XV и XVI Олимпийских играх. Но в связи с значительным повышением квалификационных нормативов на Олимпийских играх в Риме и Токио большинству спортсменов пришлось проводить серьезную разминку и перед квалификационными соревнованиями.

Если спортсмен утром использует более легкую разминку, ее общая продолжительность не должна быть менее 20-30 мин. Особенно важно, чтобы он достиг достаточного разогревания. Как указывалось выше, это обеспечивается работой умеренной мощности продолжительностью 10-30 мин. Потоотделение - точный признак достаточного разогревания. Оно должно быть и при облегченной разминке.

В случае проведения квалификационного соревнования накануне основного состязания разминка выполняется в полной мере. Здесь уже нет необходимости беречь энергию. Наоборот, хорошая разминка перед такими квалификационными соревнованиями снизит излишнее возбуждение и будет способствовать более результативному выступлению на другой день. Однако надо предостеречь от включения в такую разминку очень интенсивных упражнений, могущих чрезмерно повысить возбудимость центральной нервной системы накануне соревнования. В этом случае возможно возникновение "охранительного торможения" в нервных клетках за время ночного сна. Из-за этого участие спортсмена на другой день будет значительно менее результативным.

Источник:

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