***УДК 7.092***

***Максименко Е.В.***

***Научный руководитель: Клокова Е. А.***

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

**РАЗМИНКА И ЗАМИНКА: ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСКАТЬ НАЧАЛО И КОНЕЦ ТРЕНИРОВКИ**

Любой путь к спортивным достижениям начинается с первого шага — разминки — и грамотно завершается заминкой. Эти этапы многие считают необязательными, экономя на них время. Однако именно они являются залогом эффективной, безопасной и продуктивной тренировки [1].

Pазминка — это процесс подготовки тела к предстоящим нагрузкам. Это обязательный этап, который не стоит пропускать ни новичкам, ни опытным спортсменам. Ее главные цели:

1. Физиологическая подготовка. Она подготавливает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к работе. Это особенно важно перед тяжелыми силовыми упражнениями.

2. Профилактика травм. Разогретые мышцы и суставы становятся более эластичными, что значительно снижает риск растяжений, разрывов и других повреждений.

3. Повышение эффективности. Правильная разминка улучшает кровообращение, насыщает мышцы кислородом и питательными веществами. Это напрямую влияет на вашу выносливость и силу во время основной части тренировки.

4. Психологический настрой. Этот этап помогает сконцентрироваться на предстоящей активности, «прочувствовать» свое тело и настроиться на физический труд.

Основные правила выполнения разминки:

Длительность: Оптимальное время — 10–15 минут для любительской тренировки. Минимум — 5 минут.

Последовательность: Pазогревайте тело по принципу «от общего к частному»: начните с крупных мышечных групп и переходите к мелким, или двигайтесь сверху вниз.

Плавность: Все движения должны быть мягкими, контролируемыми, без резких рывков.

Специфика: Pазминка должна соответствовать вашей тренировке. Перед днем ног тщательно разминайте колени, тазобедренные суставы и голеностоп; перед тренировкой на верх тела — плечевые суставы и грудные мышцы.

Чтобы разминка принесла максимум пользы и не стала причиной травмы, важно понимать разницу между ее основными видами.

Общая: Направлена на повышение температуры тела и включает легкое кардио (бег на месте, прыжки со скакалкой).

Специальная: Акцент на те группы мышц и суставы, которые будут задействованы в основной тренировке (например, махи ногами перед приседаниями). Примеры на рис.1



Рис.1. Примеры упражнений разминки

Также комплекс упражнений может включать последним этапом растяжку. Растяжка — это ключевой элемент подготовки, который повышает эластичность и подвижность мышц, подготавливая их к интенсивной работе. Она направлена на основные мышечные группы: шеи, спины, ног и поясницы. Примеры на рис.

Важное правило: Растяжку всегда следует выполнять в конце разминки, после того как мышцы уже разогреты. Попытки растянуть «холодные» мышцы неэффективны и значительно повышают риск травм, таких как растяжения.



Рис.2. Примеры упражнений на растяжку

Частые ошибки при разминке

Слишком короткая разминка. 1–2 минуты недостаточно для полноценного разогрева.

Разминка «для галочки». Разминание только одной части тела игнорирует потребности остальных, повышая общий риск травм.

Резкие движения. Не контролируя амплитуду, можно получить растяжение прямо на этапе разминки [2].

Правильно закончить тренировку так же важно, как и начать ее. Резкая остановка — это стресс для организма, а грамотная заминка (послетренировочный комплекс) помогает плавно и безопасно вернуть тело в состояние покоя. Заминка — это комплекс упражнений, выполняемых после основной нагрузки, чтобы помочь организму плавно перейти от состояния высокой активности к состоянию покоя. Ключевые причины, почему необходимо провести её в конце занятия физической культуры:

Нормализация работы сердца. Резкая остановка после интенсивной нагрузки может привести к головокружению из-за падения артериального давления. Заминка помогает сердцу постепенно вернуться к нормальному ритму.

Снижение риска травм. Растяжка расслабляет напряженные мышцы, улучшает их эластичность и снижает вероятность судорог и микроповреждений в будущем.

Ускорение восстановления. Легкая активность улучшает кровообращение, помогая быстрее вывести молочную кислоту и другие продукты распада, что уменьшает крепатуру (болевые ощущения после тренировки).

Снятие стресса. Заминка позволяет психологически переключиться с режима высокой активности на режим отдыха [3].

Как правильно делать заминку?

Продолжительность заминки — обычно 10–15 минут. Она состоит из трех ключевых этапов:

1. Легкое кардио (5–10 минут). Медленная ходьба, бег трусцой, спокойная езда на велотренажере. Это поможет плавно снизить пульс.

2. Статическая растяжка. Уделите внимание всем основным группам мышц, которые работали на тренировке. Удерживайте каждую позицию по 20–30 секунд без боли.

3. Дыхательные упражнения. Несколько циклов глубокого вдоха через нос и медленного выдоха через рот помогут успокоить нервную систему и снять остаточное напряжение [1].

Важно: Избегайте резких движений и динамической растяжки. Заминка должна быть плавной и расслабляющей.

Разминка и заминка — это не просто «ритуалы», а полноценные и важнейшие части тренировочного процесса. Они готовят ваше тело к нагрузкам, защищают его от травм и помогают быстрее восстанавливаться. Инвестируя 20–30 минут в начало и конец занятия, вы делаете вклад в свое долгосрочное спортивное здоровье и прогресс [1].

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК\**

1. С.И. Крамской, И.А. Амельченко. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / Высшее образование в России, 2014. — № 3. — С. 94-96.
2. Rett Larson / High-Performance training for sports, 2nd Edition (Joyce, David, Lewindon, Daniel) / 2022
3. Алтынников В.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ / Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам CDXXII Международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 35(422)., Изд-во. «Интернаука», 2025.