

УДК 796

Напалкова Т.В.¹, Філатова А.І.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-310 НУ «Запорізька політехніка»

РОЗМИНКА ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для отримання максимальної користі від заняття фізичними вправами необхідно дотримуватись певних правил. Одним з таких правил є обов'язкове виконання розминки. Розминка сприяє розвитку таких рухових здібностей як витривалість, сила, гнучкість та вміння керувати різноманітними рухами. Перехід організму від стану спокою до посиленої м'язової діяльності викликає істотне підвищення обміну речовин та енергії, зміни в діяльності ЦНС та органів кровообігу і дихання. Необхідним є поступове включення організму в роботу за допомогою спеціально підібраних вправ.

Розминка має психологічний та фізіологічний вплив на організм. Під час фізіологічного впливу активується діяльність всіх систем організму, в тому числі серцево-судинної та дихальної, збільшується частота серцевих скорочень, частішає дихання, як наслідок, зростає легенева вентиляція та насиченість м'язів киснем. Щодо психологічного впливу - покращується психоемоційний стан студентів, з'являється налаштованість до виконання основної частини заняття.

Повноцінна, правильно проведена розминка сприяє більш ефективному проведенню основної частини, знижує ризик травмування, покращує результативність всього заняття в цілому.

Підбираючи вправи для розминки необхідно враховувати їх послідовність, інтенсивність, а також інтервали відпочинку між ними. Оскільки вправи різного характеру мають різний вплив на організм. Ефективність кожної вправи зумовлюється функціональними наслідками від виконання попередньої.

Розминка є важливою складовою заняття з фізичного виховання. В іншому випадку, заняття стає травмонебезпечним, оскільки організм отримує великі навантаження та відчуває стрес.

Ефективно побудована розминка підготовлює організм не лише до фізичних, але й психологічних навантажень. Основною метою розминки є досягнення максимального рівня збудження ЦНС, мобілізація фізіологічних функцій організму для виконання більш інтенсивної м'язової діяльності. Розминка має бути динамічною та цікавою, не надто інтенсивною або координаційно складною. Також має бути зв'язок між розминкою та основною частиною заняття.

Розминка має бути невід'ємною складовою заняття з фізичного виховання оскільки вона не лише посилює готовність фізіологічних систем організму до роботи, але й підвищує їх взаємозв'язок. Знання фізіологічних закономірностей розминки необхідні викладачеві для найбільш ефективної побудови навчального процесу, підвищення результативності занять, зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності.