

УДК 796

Сурков Александр Михайлович, к.п.н., доцент,  
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрыбина

Штукин Николай Николаевич, ст. преподаватель,  
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрыбина

## РАЗМИНКА, КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**Аннотация.** Очевидно, что разминка является одной из основных частей практического занятия по физической культуре. От грамотно организованной разминки во многом зависит успешность проведения всего практического занятия, уменьшение травматизма и степень усвояемости практического материала. В статье даны практические рекомендации для оптимальной организации разминки с целью максимального улучшения функционального состояния обучающихся перед проведением основной части.

**Ключевые слова:** Разминка, подготовительная часть, практическое занятие, физиологические сдвиги, функциональное состояние.

Несомненно, подготовительная часть во многом определяет эффективность любого практического занятия по физическому воспитанию. Этот очевидный факт объясняется тем, что человеческий организм не может сразу адаптироваться к физической нагрузке и обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма, в том числе и требуемый уровень готовности к решению двигательных задач. При этом следует заметить, что, чем больше интенсивность (моторная плотность) двигательных действий предусмотрена в основной части занятия, тем более тщательно и эффективно должен быть подобран комплекс разминочных упражнений. Цель общеразвивающих упражнений, составляющих комплекс разминки – подготовить организм к предстоящим в ходе занятия нагрузкам и активизировать обменные процессы в организме [1].

В результате рационально организованной и проделанной разминки в организме происходит целый ряд физиологических сдвигов, обеспечивающих оптимальную мобилизацию организма к предстоящей практической деятельности, в результате чего происходит:

- Перераспределение кровотока к скелетным мышцам
- Повышение температуры тела и мышц,
- повышение гибкости и подвижности суставов
- улучшение координации движений
- Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами

При этом происходит постепенное повышение работоспособности организма, благодаря адаптации (вработывания) отдельных физиологических систем. Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, они оставляют следы, которые обеспечивают повышение работоспособности (продуктивности) обучающихся к последующей двигательной деятельности и повышению результативности практического (тренировочного) занятия [1].

Традиционно разминка имеет в своей структуре деление на общую и специальную части. Целью общей части разминки – является оптимизация деятельности всех физиологических систем организма.



Общая часть длится около 15 минут. В неё входят:

- ходьба (обычная, на носках, на пятках и т.д.),
- бег (обычный, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, приставными шагами и т.д.),
- упражнения в движении (выпады, рывки, наклоны, вращения и т.д.)
- упражнения в статическом положении стоя (рывки вращения, наклоны, приседания и т.д.),
- упражнения сидя, лёжа на животе, лёжа на спине и т.д.

Целью специальной разминки – является наиболее полная функциональная подготовка организма к предстоящему изучению конкретных двигательных действий, предусмотренных по учебному плану для данной категории обучающихся. В эту часть входят такие упражнения, как:

- ускорения
- прыжки
- ходьба приседом
- выпрыгивания из низкого седа
- отжимания в упоре лёжа
- сгибание-разгибание туловища

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются функциональная готовность организма). Основная часть занятия начинается не ранее чем через 3 минуты [3].

#### **Выводы.**

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Разминка является чрезвычайно важной частью практического занятия по физическому воспитанию. Грамотно спланированная и реализованная разминка позволяет значительно повысить эффективность проведённого занятия, улучшить усвояемость изучаемого материала, а также значительно уменьшить вероятность травматизма. Очень важно соблюдать основные требования проведения, предъявляемые к проведению подготовительной части практического занятия.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки.

Очень важно соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки, сложности и интенсивности выполняемых упражнений [5].

Необходимо тщательно контролировать самочувствие как до начала, так и в процессе проведения разминки, своевременно выявлять обучающихся, которые почувствовали ухудшение самочувствия.

Совершенно необходимо поддерживать оптимальный температурный режим в спортивном зале. Соответственно требования к спортивной форме обучающихся должны соответствовать температуре окружающей среды.

#### *Список литературы:*

1. Зеленская В.А., Кульчицкий В.Е. изменение функционального состояния человека в ходе разминки // Вестник науки №5 (62) том 4. С. 1156 - 1162. 2023 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/8539>
2. Першин, Ю. Л. Применение смешанной формы обучения на занятиях по физической культуре в непрофильном вузе / Ю. Л. Першин, Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова //



Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развитию России : Сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18–19 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 386-388. – EDN ZWTNEF.

3. Практические занятия по физической культуре и спорту в аграрных вузах (элективный курс) : Девушки. Основное отделение / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, А. М. Сурков, Л. А. Нюрксне. – Москва : ЗооВетКнига, 2023. – 114 с. – ISBN 978-5-605-00165-2. – EDN RYCHCU.

4. Першин, Ю. Л. Дифференцированный подход к организации и проведению занятий по физической культуре в аграрном вузе / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, Н. Н. Штукин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 531-532. – EDN TOSAQZ.

5. Штукин, Н. Н. О проблеме повышения физических нагрузок при проведении практических занятий по физической культуре / Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова, Ю. Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 569-571. – EDN TLYZPL.

6. Сурков, А. М. Положительное влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи / А. М. Сурков, Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 557-558. – EDN ROOEUS.

7. Суханова, Е. Ю. Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в аграрном вузе / Е. Ю. Суханова, Ю. Л. Першин, Н. Н. Штукин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 558-559. – EDN QUABDX.

