

Литература

1. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология трамплин для лечебной физкультуры // ЛФК и массаж. – 2005. – № 2. – С. 28-33.
2. Джонсон, К. А. Механика контактного взаимодействия / К. А. Джонсон. М.: Мир, 1989. – 510 с.
3. Доэтри М., Доэтри Д. Клиническая диагностика болезней суставов. Минск: Тивали.1993. – 144 с.
4. Зулкарнеев, Р. А. Современные методы лечения деформирующего артоза коленного сустава / Р. А. Зулкарнеев, В. П. Прохоров // Казанский мед. журн. 2006. – № 1. – С. 72-75.
5. Прохоренко В. М., Фоменко С. М. Лечение разрывов ПКС и других внутрисуставных повреждений // Травматология и ортопедия: современность и будущее: материалы Международного конгресса. М.: Изд. РУДН, 2003. – С. 345.

РОЛЬ ЗАМИНКИ В ПРАКТИКЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Николаева И. В.

Каждому знаком термин разминка. Говоря о тренировках, мы всегда употребляем этот термин в значении подготовки мышц, опорно-двигательного аппарата и функциональных систем к нагрузке в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует такое понятие как заминка, но, как правило, не всегда ей придается должное значение.

В первую очередь, заминка важна для сердца, сердечнососудистой системы. При воздействии физической нагрузки сосуды начинают расширяться, чтобы с кровью доставить к мышцам кислород и питательные вещества. При резком окончании тренировки кровь остается в мышцах и сердечной мышце увеличивает ЧСС для того чтобы перераспределить кровь по другим органам. Таким образом, сердце перегружается, что очень опасно и вредно. Последтренировочные приступы тошноты и головокружения являются первыми признаками перегрузки сердца. При выполнении заминки кровеносные сосуды постепенно приводятся в тонус, пульс снижается, сердце совершает плавный переход в режим обычной работы.

Заминка полезна для расслабления мускулатуры. После силовых тренировок мышцы «забиваются» и чтобы снять «забитость» и уменьшить боль в мышцах необходимо провести 5-10-минутную заминку. Растижка мышц так же важна, так как повышает эластичность тканей, а эластичные ткани дольше остаются в рабочем состоянии.

Заминка в конце тренировки является противоположностью разминке, которая делается в начале тренировки. Цель разминки состоит в том, чтобы разогреть суставы, подготовить к работе сердечнососудистую систему, наполнить клетки кислородом и просто сосредоточится на будущей тренировке психологически. Цель заминки, наоборот, состоит в понижении сердцебиения, потоотделения, которые функционировали по максимуму в течение тренировки. Переход от интенсивной тренировки к спокойному состоянию является неотъемлемой частью тренировочного занятия.

Как разминкой, так и заминкой зачастую пренебрегают: жалко тратить лишнее время, энергию, которую можно было бы пустить на большее количество упражнений.

Отличительным знаком правильной заминки является плавное понижение пульса после тренировочных и соревновательных нагрузок.

В первые минуты заминки пульс должен колебаться в районе 110-120 ударов в минуту, далее опуститься до значения 100 уд/ мин. Заминке следует уделять 5-10 минут в конце тренировки.

Упражнениями для заминки могут послужить статическая растяжка, обычный бег трусцой плавно переходящий в шаг, плавание на небольшие расстояния, низкоинтенсивные занятия на велотренажере, велосипеде, эллипсоиде. Логичное завершение заминки – это освежающий душ, отличный настрой и бодрость.

РОЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МИКРОЭЛЕМЕНТАРНЫМ ОБМЕНОМ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

Обухова М. В.

Напряженная тренировка, особенно спортсменов высоких разрядов, вызывает резкие сдвиги в деятельности почти всех физиологических систем организма, ответственных за приспособление к новым, нелегким условиям функционирования. Одним из факторов, обеспечивающих сохранение высокой работоспособности в этих условиях, является поддержание на должном уровне в крови и тканях концентра-