

– основное место прыжков в глубину в годичном цикле – во второй половине подготовительного периода. Однако в соревновательном периоде они являются действенным средством для поддержания достигнутого уровня силовой подготовленности.

В. А. Секунов (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)
Науч. рук. **А. П. Маджаров**,
преподаватель

ПОСТРОЕНИЕ РАЗМИНКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Эффективность деятельности функциональных систем организма спортсменов в учебно-тренировочной деятельности во многом определяется рационально построенной разминкой, под которой следует понимать комплекс специально подобранных упражнений и процедур, проводимых перед основной двигательной активностью с целью полноценной подготовки организма к планируемой работе. Отсутствие или недостаточная разминка перед тренировочной и соревновательной работой не только отрицательно сказывается на работоспособности, но и существенно повышает вероятность мышечных травм.

В разминке различают общую и специальную части. Воздействие общей части разминки проявляется в местном разогревании мышц, скорости протекания в них биохимических реакций, увеличении периферического кровообращения. Повышаются сократительные способности мышц, увеличивается амплитуда движений, эффективность энергоснабжения мышечной деятельности, уменьшается опасность травм, активизируется деятельность сердца, легких, сосудов и крови.

Специальная часть разминки предусматривает выполнение конкретных двигательных действий в режиме обусловленной программой соревновательной деятельности или тренировочного занятия. В этой части осуществляется применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных по структуре и воздействию на организм спортсмена к предстоящей тренировочной или соревновательной деятельности, обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев двигательного аппарата.

Рассматривая повышение внутренней температуры тела как один из важнейших факторов, определяющих эффективность разминки, следует упомянуть, что повысить температуру тела можно путем выполнения физической работы, использования сауны или горячего душа. Однако наиболее оптимальным средством является специально организованная мышечная деятельность, позволяющая органически увязать повышение температуры с подготовкой системы регуляции движений.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 402 с.
- 2 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Е. М. Соловей (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)
Науч. рук. **М. В. Коняхин**,
к.п.н, доцент

НЕКОТОРЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О РЕЗУЛЬТАТАХ ЛЫЖНЫХ ГОНОК НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ–2011

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Соревнование как неотъемлемый атрибут