

Т. В. Черкашина^{1}*

Анализ знаний обучающихся о необходимости разминки

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
* e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

Аннотация. В статье показан анализ знаний обучающихся о проведении разминки перед тренировкой или перед занятием физической культурой. Выявлены незначительные отличия в теоретических знаниях и применении их на практике.

Ключевые слова: разминка, знания обучающихся, обучающиеся СНГ, обучающиеся основной группы, обучающиеся группы ПСМ

T. V. Cherkashina^{1}*

Analysis of students' knowledge of the need for a warm-up

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
* e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

Abstract. The article shows an analysis of the values of students about warming up before training or before a physical training session. It reveals insignificant differences in theoretical knowledge and its application in practice.

Keywords: warm-up, learners' knowledge, CIS learners, core group learners, PSM group learners

Чтобы получить максимальную пользу от занятий спортом, надо соблюдать все правила проведения тренировки. Одним из таких правил является выполнение разминки, перед занятием физической культурой. Разминка – это комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов, который увеличивает эффективность занятий, снижает вероятность получения травмы.

Цель исследования: проанализировать знания обучающихся разных отделений о необходимости разминки перед занятием физической культурой.

Методика исследования

Анализ знаний разных групп, обучающихся о проведении разминки выполнен на основании опроса. В анкетировании принимали участие 10 человек обучающихся, отнесённые к специальной медицинской группе, 10 человек, занимающихся в группе повышения спортивного мастерства, 10 человек обучающихся, основной группы (элективный курс – тренажёрный зал), 10 человек, занимающихся в основной группе (элективный курс – волейбол) и 10 человек основной группы (элективный курс – баскетбол).

Результаты исследования и обсуждение

После изучения анкет обучающихся выявлено следующее: занимающиеся в группах повышения спортивного мастерства, в основной группе (отделение – тренажёрный зал), в основной группе (отделение – волейбол), в основной группе (отделение – баскетбол) считают, что разминка перед выполнением физической нагрузки обязательна – 100 %. 90 % обучающихся специальной медицинской группы считают, что разминка необходима.

Выполняют разминку перед началом тренировки 100 % представителей отделения повышения спортивного мастерства, 70 % занимающихся в основной группе (отделение – тренажёрный зал) делают разминку перед основным занятием, 30 % – не всегда. Обучающиеся основной группы (отделение – волейбол) 90 % выполняют разминку, 10 % – не всегда. Представители основной группы (отделение – баскетбол) 80 % делают разминку, 10 % - не всегда, 10 % – нет. Занимающиеся специальной медицинской группы 80 % делают разминку, 20 % – нет.

100 % обучающихся группы повышения спортивного мастерства считают, что интенсивность разминки перед тренировкой должна быть низкой, 70 % занимающихся в основной группе (отделение – тренажёрный зал) считают, что интенсивность выполнения упражнений в разминке должна быть средней, 20 % – высокой, и 10 % – низкой. На этот же вопрос обучающиеся основной группы (отделение – волейбол) ответили так: 60 % – разминка средней интенсивности, 20 % – высокой, и 20 % – низкой. Занимающиеся основной группы (отделение – баскетбол) решили, что разминка должна быть средней интенсивности 70 %, высокой – 10 % и низкой – 20 %. 30 % представителей специальной медицинской группы предполагают, что интенсивность должна быть высокой, 40 % – средней и 30 % – низкой.

Оптимальная продолжительность разминки определяется многими факторами. 100 % обучающихся группы повышения спортивного мастерства считают, что разминка должна составлять 10 – 15 минут, представители основной группы (отделение тренажёрный зал) 10 % думают, что разминка длится 5 минут, 10 % – 20 минут и больше и 80 % утверждают 10 – 15 минут, занимающиеся в основной группе (отделение волейбол) полагают, что разминка выполняется в течение 5 минут – 20 %. 20 минут и больше – 10 % и 10 – 15 минут – 70 %. Представители основной группы (отделение баскетбол) утверждают, что продолжительность разминки должна быть 5 минут – 10 %, 10 – 15 минут 90 % и занимающиеся отделения специальной медицинской группы думают, что разминка составляет 5 минут – 10 %, 20 минут и больше – 30 % и 10 – 15 минут – 60 %.

На вопрос: «Зачем нужна разминка перед тренировкой?» обучающиеся группы повышения спортивного мастерства ответили следующим образом: 80 % считают, что нужно подготовить организм к работе, разогреть мышцы и суставы, 20 % – для предотвращения травм. Занимающиеся в основной группе (отделение тренажёрный зал): 10 % ответили – «размяться», 50 % – «подготовить организм к работе», 40 % – «для предотвращения травм». Представители основ-

ной группы (отделение волейбол) 10 % – настроиться на упражнения, 60 % – разогреть мышцы и суставы, 30 % – снизить вероятность травмы. Обучающиеся основной группы (отделение баскетбол) полагают: 60 % – подготовить организм к работе, 40 % – для предотвращения травм и занимающиеся в специальной медицинской группе ответили так: настроиться на упражнения – 20 %, разогреть мышцы и суставы – 60 %, исключить травмы – 20 %.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями разминку будут выполнять 100 % представителей группы повышения спортивного мастерства, обучающиеся основной группы (отделение – тренажёрный зал) 70 % делают разминку, 10 % – не всегда и 20 % – нет занимающиеся основной группы (отделение-волейбол) 80 % – отдадут предпочтение разминке, 20 % – нет, представители основной группы (отделение – баскетбол) полагают, что будут выполнять разминку 70 %, 30 % – нет. И обучающиеся специальной медицинской группы ответили, что собираются делать разминку самостоятельно – 60 %, нет – 40 %.

Выполнять разминку с инструктором комфортнее обучающимся группы ПСМ – 30 %, 70 % этого отделения предпочитают разминаться самостоятельно, занимающиеся в основной группе (отделение – тренажёрный зал) хотят выполнять разминку с инструктором 40 %, 60 % – самостоятельно, 50 % представителей основной группы (отделение – волейбол) считают, что с инструктором выполнять разминку лучше, 50 % – самостоятельно, занимающиеся основной группы (отделение – баскетбол) предпочитают разминаться с инструктором 60 %, 40 % – сами. Обучающиеся специальной медицинской группы полагают, что разминка с инструктором удобнее – 40 %, 60 % – хотят разминаться самостоятельно.

Выполнение любых физических упражнений требует предварительной подготовки мышц и всего организма. В том, что разминка необходима перед началом тренировки уверены представители всех отделений. Однако, теоретические знания обучающихся не полностью подкреплены практикой. Только 80 % занимающихся всех отделений выполняют разминку перед началом занятия физкультурой. Готовиться к выполнению физических нагрузок нужно постепенно, поэтому легкая разминка-неотъемлемая часть грамотно настроенной программы тренировки. Занимающихся группы повышения спортивного мастерства, считают, что интенсивность разминки должна быть низкой. Большой процент групп остальных отделений предлагает проводить разминку в средней интенсивности, что говорит о недостатке знаний по теории. Стандартный вариант разминки составляет 10 – 15 минут. Основной процент обучающихся всех отделений владеет знаниями о времени проведения разминки. Все обучающиеся понимают значение разминки, важность и необходимость её проведения. При самостоятельных занятиях физической культурой около 80 % занимающихся выражают готовность выполнять разминку в обязательном порядке и 20 % делают выбор в пользу необязательности её проведения. Это говорит не о полной осознанности обучающихся. Зная теорию, необходимо подкреплять её на практике. Разминаться с инструктором предпочтут около 50 % обучающихся всех групп и 50 % хотят

разминаться самостоятельно. Знания занимающихся всех отделений о необходимости разминки находятся примерно на одном уровне, чуть ниже - у обучающихся специальной медицинкой группы. Пренебрежение и нежелание к выполнению разминки остается у 20 % занимающихся. Задача преподавателей-объяснять и доносить до обучающихся необходимость и обязательность выполнения разминки. Независимо от того, каким видом спорта занимается человек разминка должна быть неотъемлемой частью занятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Озолин Н. Г. Разминка спортсмена / Н. Г. Озолин М: Физкультура и спорт, 1967. – 39с
2. Труднева М. И. Разминка как часть занятий физической культурой: Методические указания. – М.: МГУПС (МИИТ), 2014. – 10с

© Т. В. Черкашина, 2023