

**РАЗМИНКА**

Структура любого урока физкультуры - гибкая система, она полностью зависит от целей, которые вы ставите перед собой, приходя на урок, однако, в ее составе есть и обязательные компоненты. Одним из них является **разминка**, от наличия или отсутствия которой зависят эффективность урока и его результат

Давайте разберемся, так ли необходима разминка?



## Разминка в начале урока: для чего она нужна?

Ученики, пропускающие разминку, порой даже не подозревают, насколько важные функции она выполняет. Этот самостоятельный комплекс особых упражнений мобилизует организм перед предстоящими нагрузками, разогревает мышцы и бережно подготавливает связочно-суставную систему спортсмена.

Разминка выполняет следующие **задачи**:

- ▶ тонизирование сердечно-сосудистой системы с целью быстрого кровенаполнения мышц, задействованных в занятиях;
- ▶ растяжка мышц и сухожилий во избежание травм
- ▶ плавное повышение частоты сердечных сокращений до 100 ударов в минуту
- ▶ создание адекватного настроения на предстоящую тренировку

Проще говоря, от разминки во многом зависит результат урока и отсутствие нежелательных последствий, таких, как боль в мышцах после физической нагрузки и **травмы**.

Теперь, когда мы разобрались с необходимостью разминки, перейдем к правильному ее выполнению для достижения наилучшего результата

# СОДЕРЖАНИЕ РАЗМИНКИ.

**РАЗМИНКА (10 мин.)**

состоит из 3 частей.

Общий  
разогрев

Разогрев  
суставов

Растяжка

# Общий разогрев

Это может быть бег трусцой, работа на кардиотренажёрах, прыжки на скакалке.

**Задача:** ускорить кровоток и обмен веществ. При этом ваш пульс должен вырасти до 130 – 160 ударов в минуту. Обычно, для этого хватит 4 - 5 минут. Тем самым вы мобилизуете основные ресурсы организма к предстоящей физической работе.



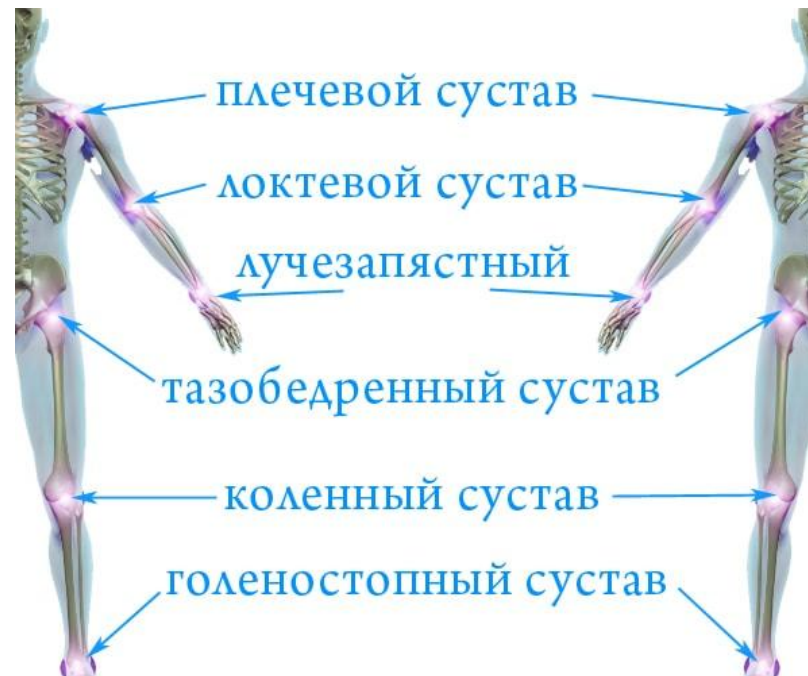
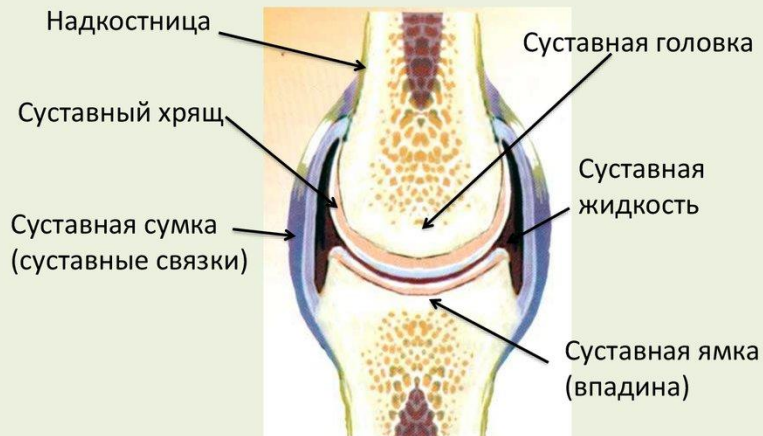


# РАЗОГРЕВ СУСТАВОВ

- Обычно это вращательные движения в суставах. Причём, независимо от того, какую часть тела вы тренируете сегодня, а какую нет, разогреть нужно всё тело. Особенно это касается позвоночника, коленей и плечевых суставов.

Разогрев суставов нужен для того, чтобы они лучше смазывались в процессе тренировки. Чем больше жидкости в суставе (смазки), тем меньше он изнашивается (стирается хрящевая прослойка). А изнашиваться суставы будут по-любому. Даже если вы никогда в жизни не тренировались. Поэтому берегите ваши суставы

## Строение сустава



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА СУСТАВОВ

1. И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Выполните комплекс движений в шейном отделе позвоночника: сгибание-разгибание, наклоны головы влево-вправо, вращения головой влево-вправо.
2. И.п. тоже. Вращение в плечевых суставах вперед-назад, кисти на плечах.
3. Повороты корпуса вправо-влево за счет скручивающего движения в поясничном отделе позвоночника..
4. Наклоны в пояснице влево-вправо
5. Наклон туловища вниз из основной стойки.
6. Вращения в коленных суставах с опорой и без.
7. Поочередное поднимания согнутой ноги в колено. С касанием колена груди
8. Поочередно выпад вперед.
9. Выпад в сторону.
10. Поочередное вращение в голеностопе.



# РАСТЯЖКА

Выполняются упражнения на растяжку. Без фанатизма и рывков. Растянуть необходимо руки и ноги со всех сторон.

Растяжка делается для того, чтобы сделать ваши суставы более эластичными. А это означает, что вам будет комфортнее выполнять упражнения и снизится риск получения травмы. Кроме того, сила мышцы напрямую зависит от её эластичности. То есть более эластичная мышца сможет развить большее усилие (при прочих равных условиях).





# Упражнения на растяжку

1

Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня левой ноги не отрываются от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги.



2

Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на вас. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги.



3

Стоя на одной ноге, вторую согните в колене и возьмитесь рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите таз и торс прямо. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги.



4

Поставив ноги на ширину плеч, одну руку положите на талию, а другую поднимите вверх и, выровняв линию позвоночника, делайте наклоны влево и вправо, меняя руки.



5

Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня.



6

Аккуратно заведите локоть за спину и возьмитесь за него другой рукой, потягивая его в сторону. После выполнения, поменяйте руки.



7

Вытяните руки над головой, сложите замком ладонями вверх и тянитесь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.



8

Расставьте руки широко в стороны. Далее осторожно заводите их за спину, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах.



9

Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и перекиньте ее через выпрямленную ногу. Локоть положите на колено и осторожно надавите. Находитесь в таком положении некоторое время.



10

Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и подтяните к груди. Пальцами рук постарайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги.



11

В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и соедините их. Расслабьте мышцы бедер. Для большей нагрузки обоперитесь локтями о внешнюю поверхность бедер, слегка надавливая на них.



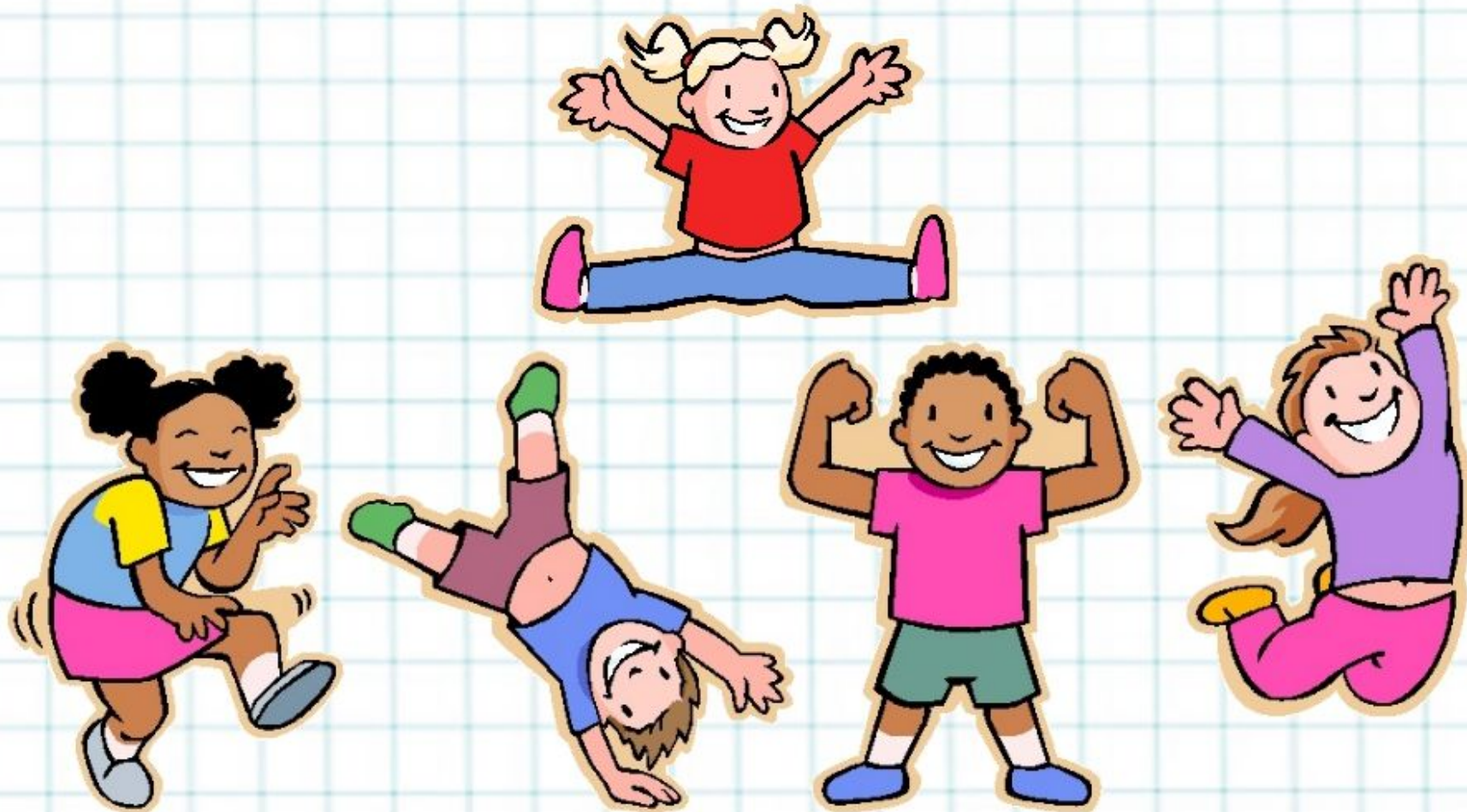
12

Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ Таким образом, проведя эти нехитрые манипуляции, вы подготовите себя к нагрузкам и сможете выложиться на все сто, сведя риск травмироваться к минимуму. Мои многолетние наблюдения говорят мне: чем профессиональней спортсмен и выше уровень его мастерства, тем тщательнее он разминается. Как сказал кто-то из великих: **«Лучше размяться и не потренироваться, чем потренироваться не размявшись»**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**