



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«Разминка»

Разминка

- Разминка - это комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки для разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов. Длительность разминки может составлять от 5 до 40 минут. Все упражнения, из которых она состоит, должны быть максимально простыми и понятными.



Виды разминок

- Основная разминка – это самая распространённая разминка. Суть основной разминки в том, чтобы подготовить мышцы, суставы и нервную систему к началу занятия.
- Специальная разминка. Она отличается от основной набором упражнений. Особенность её в том, чтобы подготовить к работе и разогреть именно те мышцы и части тела, которые будут задействованы в тренировке спортсмена.
- Суставная разминка - это комплекс упражнений, которые задействуют максимальное количество суставов и помогут их разработать. Такая разминка выполняется медленно и плавно.

Значение разминки

- В процессе разминки улучшается работа органов кровообращения, которые начинают снабжать организм кислородом.
- Так же происходит повышение температуры тела, что позволяет мышцам разогреться до нужного состояния.
- После разминки улучшается эластичность связок и мышц, благодаря чему они способны выдерживать большую нагрузку и меньше подвержены растяжениям и другим травмам.



Значение разминки

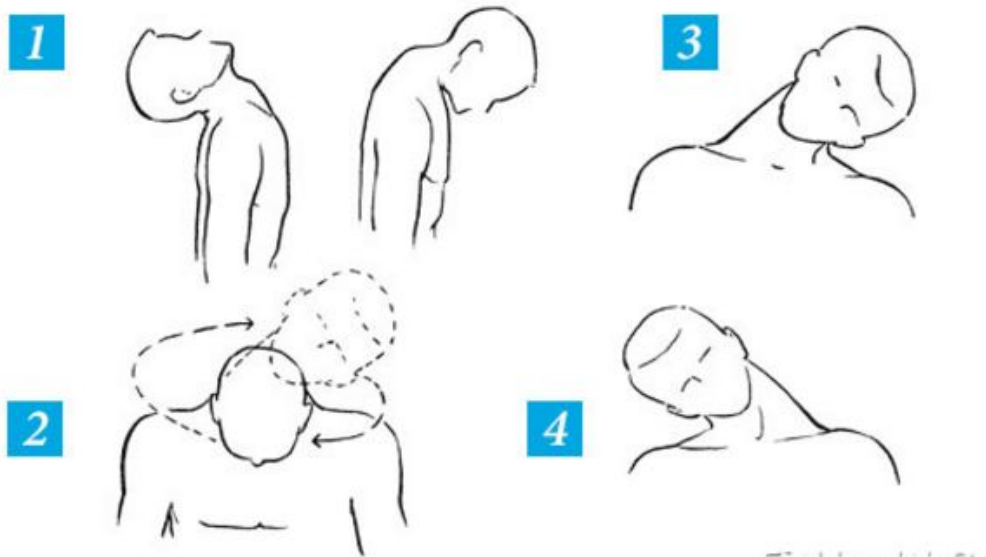


- После разминки улучшается скорость реакции, координация движений, выносливость.
- Интенсивная разминка способна повысить выносливость организма и увеличить эффективность предстоящей тренировки.
- Правильно выполняя разминку, вы не только не устанете и не истратите все силы, но и наберётесь новых, которые помогут улучшить результат занятий.

Упражнения для разминки

■ Для головы:

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

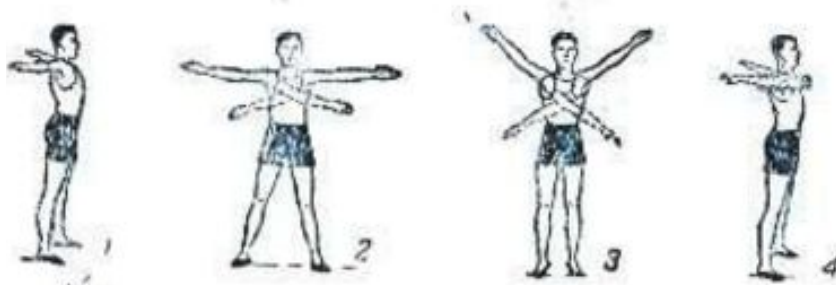


Упражнения для разминки

Для рук:

- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.



Упражнения для разминки

- - для туловища.

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

Упражнения для разминки

- - для ног.
 - ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
 - ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.
 - руки на пояс, ноги на ширине плеч. Приседания.



Разминка

- Упражнений для разминок очень много. Независимо от того, каким видом спорта вы занимаетесь, разминка всегда должна быть важной частью занятий. Выполняя специальный комплекс упражнений, можно уберечься от травм, помочь организму легче перенести физические нагрузки. Разминка помогает стать сильнее и выносливее.

