Управление народного образования

Администрации г. Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

г. Мичуринска Тамбовской области

**«ВАЖНАЯ РОЛЬ РАЗМИНКИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ»**

(методическая разработка)

Автор-составитель:

Мацнева Екатерина Александровна

методист

Мичуринск - 2023

Важная роль разминки на занятиях спортивной гимнастикой (методическая разработка) / сост.: Е.А. Мацнева; МБОУ ДО ДЮСШ – Мичуринск, 2023. – 28 с.

Составитель:

Мацнева Е.А., методист МБОУ ДО ДЮСШ г. Мичуринска Тамбовской области, первая квалификационная категория, тел. 89156767660

В данной методической разработке рассматривается влияние разминки на физическое состояние и здоровье обучающегося.

Методическая разработка может быть использована в работе тренеров-преподавателей, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Введение……………………………………………………………… | 4 |
| 2. | Основные задачи, которые решает разминка……………………… | 5 |
| 3. | Виды разминки…………………………………………………….. | 5 |
| 4. | Опасность для организма при отсутствии разминки……………… | 7 |
| 5. | Польза разминки перед тренировкой…………………………….. | 8 |
| 6. | Особенности разминки перед тренировкой………………………... | 9 |
| 7. | Интенсивность разминки……………………………………………. | 9 |
| 8. | Разминка и утомление….…………………………………………… | 10 |
| 9. | Проведение разминки. Методические особенности использования упражнений в ее состав………................................ | 10 |
| 10. | Упражнения для разминки…………………………………………. | 13 |
| 11. | Заключение………………………………………………………….. | 27 |
| 12. | Литература…………………………………………………………… | 28 |

**Введение**

Разминка – это группа упражнений, которые нужно выполнять в начале занятия, чтобы разогреть организм, разработать мышцы, связки и суставы. Влияние разминки на наш организм: усиление работы органов кровообращения; увеличение эластичности связок и мышц; увеличение возбудимости нервной системы; увеличение скорости реакции, выносливости, координации движений; усиление интенсивности обмена веществ.

В спортивной гимнастике очень важна правильная разминка, она проводится перед любой тренировкой и состоит из нескольких блоков упражнений. Упражнения на основной тренировке требуют высокой гибкости сухожилий и эластичности мышц, без разминки риск повреждения будет очень высоким. Также разминка повышает производительность и выносливость при выполнении тренировочной программы.

Любой гимнастической тренировке предшествует разминка, которая состоит из нескольких блоков упражнений. Разминка для гимнастов – это способ разогреть мышцы и сделать тело готовым к предстоящим нагрузкам. Упражнения на основной тренировке требуют высокой гибкости соединительных тканей и эластичности мышц, без предварительной подготовки риск получить вывих или растяжение станет очень высоким.

К тому же разминка перед занятиями гимнастикой способствует повышению выносливости и продуктивности при выполнении тренировочной программы. Это объясняется усиленным притоком крови к мышечной ткани, мышцы получают больше питательных веществ и становятся более работоспособными.

Во время разминки нужно выполнять простые упражнения, поочередно немного нагружая различные мышцы, связки и суставы. Важно не разбрасываться и с должным вниманием разогреть все тело. Разминочные упражнения делаются в многоповторном режиме или совсем без дополнительного отягощения, или с минимальным весом (только чтобы лучше почувствовать выполняемые движения).

В разминку можно включать и легкие аэробные упражнения, например быструю ходьбу. Целью этого будет постепенно повышения пульса, подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузкам и все тот же разогрев суставов, связок и мышц.

Длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, но не должна быть менее 10 и более 50 минут.

Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 380 C

**Основные задачи, которые решает разминка**

* *Общие задачи* общеподготовительного раздела: повышение температуры тела; изменение эмоционального состояния; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; повышение общей работоспособности; общая функциональная подготовка организма.
* *Частные задачи* общеподготовительного раздела: воспитание отдельных компонентов двигательных способностей: быстроты реакции, быстроты движений, силовой выносливости, взрывной силы.
* *Задачи специально-подготовительного* подраздела: подготовка занимающихся к выполнению первой задачи основной части занятия; техническое совершенствование отдельных фаз и элементов видов спорта, культивируемых в конкретном учебном заведении.
* Успешному решению задач, стоящих перед разминкой, способствует учет способностей гимнастов и условий проведения тренировки.

**Виды разминки**

Итак, когда с целями определились, можно переходить к практической части. И тут тренировочную разминку можно условно разделить на:

* общую;
* специальную;
* заминку;
* растяжку.

***Общая разминка***

Общая разминка направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

В ходе общей разминки происходит увеличение температуры тела, активизируется метаболизм, мышцы обильнее снабжаются кислородом. Продолжительность общей разминки зависит от тренированности человека, она обычно занимает не более 10-15 минут и включает в себя следующие виды нагрузки:

* любые упражнения для мышц рук/ног;
* легкий бег со скоростью пульса в первой аэробной зоне (50% от максимума);
* прыжки со скакалкой;
* вращательные упражнения для повышения гибкости всех суставов.

***Специальная разминка***

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

***Заминка***

Если Вы подумали, что заминка – это какой-то непредвиденный “технический” сбой, то это не так. Она представляет собой послетренировочный комплекс расслабляющих упражнений на 5-10 минут, позволяющих перейти организму от возбужденного состояния (после основной тренировки) к более спокойному. Наиболее распространенным примером заминки является небыстрый бег, плавно переходящий в ходьбу, а также плавные потягивания из стороны в сторону. Благодаря заминке достигается удаление молочной кислоты из мышц, снижается частота пульса и температура тела, приводится в норму кровоток внутримышечных вен.

**Примечание:**

Обычно внезапная остановка тренировки приводит к скоплению крови в венах мышц. Это заставляет сердце работать активнее, увеличивая свою частоту и нагрузку для поддержания оптимального кровотока всей мускулатуры. Заминка позволяет предотвратить такой “кровяной затор”.

***Растяжка***

Растяжка мышц, наверное, наиболее часто используемый тип “разогрева” мышц перед тренировкой. Всего существует три ее вида: статика, динамика и баллистика.

*Статическая* - заключается в "обездвиживании" конечности, т.е. фиксации в определенном положении.

*Динамическая*- в медленном, подконтрольном выполнении движений. Ну и баллистическая - заключается в быстрых, моторных и хаотических движениях.

Наиболее эффективной из трех существующих является *динамическая*растяжка. На западе, а точнее среди голливудских звезд, становится все популярней такой тип тренировки, как плиометрика – специальный комплекс упражнений, выполняемых с собственным весом. Он совмещает в себе как разогрев мышц, так и одновременное увеличение их силы.

Для многих слова растяжка и разминка – синонимы, однако они исповедуют совершенно разные принципы подготовки к тренировке. Разминка, в целом, постепенно подготавливает организм к основной нагрузке, растяжка направлена именно на растягивание мышц. Поэтому сначала необходимо слегка поднять свою температуру тела (разогревающей разминкой), а уж потом производить растягивание. Т.е. на “холодную” растяжку делать не следует, ибо это может привести к травме. Также не следует пропускать растяжку после хорошего разогрева, последствия могут возникнуть те же самые.

**Опасность для организма при отсутствии разминки**

Как показывают исследования, только 5% людей делают хорошую разминку перед тренировкой, и это очень печальная статистика. Многие занимающиеся считают, что это лишняя трата времени, которое и так ограничено на занятиях фитнесом. Давайте еще раз вспомним, чем может быть опасно отсутствие разминки перед тренировкой помимо снижения эффективности от занятия?

* Самая распространенная проблема, которая возникает при отсутствии разминки перед тренировкой, это **растяжение связок**. Очень неприятный и болезненный синдром, из-за которого придется сделать перерыв в тренировках.
* Еще более неприятная проблема – это **травма суставов**. Если заниматься на холодный сустав, то есть высокий риск его повредить. Опасность травмы сустава заключается не только в длительности восстановления, но и в том, что после травмы он будет напоминать о себе постоянно. Из-за неправильных нагрузок особенно часто страдают *суставы коленей, голеностопа, плечевой и тазобедренный сустав.*
* Без качественной разминки из-за высокой нагрузки на сердце может возникнуть головокружение или даже **обморок**.
* Внезапная резкая нагрузка без подготовительной разминочной части может вызвать резкий **скачок давления**, что одинаково опасно для людей с гипертонией и гипотонией.

**Польза разминки перед тренировкой:**

* Вы разогреваете мышцы, связки и сухожилия, это улучшает их эластичность и снижает риск возникновения травм и растяжений.
* Разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, значит ваша силовые возможности во время выполнения упражнений будут выше.
* Упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечно-сосудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки.
* Разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит ваши мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий.
* Во время разминки ваше тело увеличивает производство гормонов, ответственных за выработку энергии.
* Тренировка — это своеобразный стресс для организма, поэтому качественная разминка подготовит вас к нагрузкам с ментальной точки зрения, улучшит координацию и внимание.
* Во время легких разминочных упражнений происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.
* Разминка ускоряет метаболические процессы.

Хорошая разминка перед тренировкой поможет вам не только избежать травм и проблем с сердечно-сосудистой системой, но и **более эффективно провести занятие**. Если вы хотите пропустить разминку и сэкономить время, чтобы больше внимания уделить усиленным нагрузкам для быстрых результатов, то это ошибочный путь. После разминки ваше тело будет работать лучше, вы будете более энергичным и выносливым, что даст гораздо лучший результат в перспективе.

Динамическую разминку необходимо проводить перед любой тренировкой **независимо от вида нагрузки**: силовой тренинг с отягощением, бег, велосипедная прогулка, кикбоксинг, плиометрика, растяжка на шпагат, кроссфит и любое другое спортивное направление. Разминка перед тренировкой нужна как при занятиях в зале, так и дома (на улице).

**Особенности разминки перед тренировкой**

1. Разминку выполняем сверху вниз (шея, плечи, руки, грудь, спина, кор, ноги). Но это скорее традиционный принцип разминочных упражнений, принципиальной роли порядок упражнений не играет.

2. Разминка должна проходить в динамичном, но щадящем темпе. Ваша цель — мягкий разогрев и подготовка к более интенсивным нагрузкам. Вы должны почувствовать тепло во всем теле от разминки, но не переусердствуйте.

3. Начинать разминку следует с медленного темпа и небольшой амплитуды движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.

4. Если вы занимаетесь в спортзале, то в качестве кардио-разогрева можете использовать беговую дорожку или эллипс. Всегда начинайте с медленного темпа, пульс должен подниматься постепенно.

5. Избегайте долгих статичных положений, разминка перед тренировкой должна включать в себя динамические упражнения. Не путайте ее с растяжкой после тренировки, во время которой предполагается замирать в одной позе на 30-60 секунд для растягивания мышц.

6. Во время разминки перед тренировкой дома или в спортзале избегайте резких движений, старайтесь выполнять упражнения плавно. Нельзя допускать боли или дискомфорта в суставах.

7. Если вы занимаетесь в прохладном помещении, то оденьтесь потеплее для более быстрого разогрева или увеличьте разминку до 15-20 минут.

8. Если вы знаете, что сегодня будете тренировать какую-то часть тела особенно интенсивно, то уделите ей особое внимание при разминке. Например, в день тренировок нижней части тела тщательно разомните тазобедренные и коленные суставы, а также растяните мышц ног и ягодиц.

**Интенсивность разминки**.

    Разминка - основа занятий спортом, и она должна охватывать все тело по максимуму. Впрочем, это не требует длительного времени, и стандартный вариант охватывает всего 10-15 минут времени урока. Кроме основной программы стоит включить усиленную разминку на те группы мышц, которые будут задействованы в занятии: например, перед бегом большое внимание уделить разминке ног. Упражнения должны быть общедоступными и не имеющими противопоказаний для учащихся, должны снижать травмаопасность на последующих более сложных и напряжённых этапах урока.

**Разминка и утомление.**

Объем упражнений, применяемых в разминке, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом разминка не должна быть слишком продолжительной, поскольку даже при использовании упражнений умеренной интенсивности может наступить запредельное торможение.  
    Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка не является исключением, поэтому она не должна быть утомительной. Потому разминку необходимо проводить в удобной, не стесняющей движения, комфортной одежде и в спортивной сменной обуви, а в прохладный день с ветром еще и ветрозащитный костюм. Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде бытует термин «разогревание»: потоотделение способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему обеспечению выделительных функций. 

**Проведение разминки. Методические особенности использования упражнений, входящих в ее состав.**

Полноценная разминка включает упражнения для всех групп мышц, начиная с верхней части туловища к нижней:

* шейные мышцы;
* плечевой пояс и руки;
* мышцы груди и спины;
* мышцы торса;
* нижняя часть спины – поясница;
* мышцы тазового пояса;
* мышцы ног;
* икроножные мышцы;
* мышцы голеностопного сустава.

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами:   
   1.Характером предстоящей работы.   
   2.Функциональным состоянием.   
   3.Внешними факторами (температура воздуха, влажность и т.п.).   
   4. Возраст, пол и вид занятия.

При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет ключевое значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, эффективность каждого упражнения в какой-то степени предопределяется функциональными последствиями от предыдущих упражнений. Данное влияние может быть положительным - способствовать выполнению очередного задания - или отрицательным - затруднять выполнение очередной задачи учебно-тренировочного занятия.

Объем применяемых средств определяется временем, выделенным на проведение разминки и отдельных ее подразделов. В целом на вводный и общеподготовительный разделы выделяется около 35-40% от общего времени. Так, 3-4 мин отводятся на вводный подраздел разминки, 18- 20 мин - на общеподготовительный ( включает бег 10- 12 мин для спортсменок и 12-15 мин для спортсменов, комплекс обшеразвиваюших упражнений или подвижные игры 6-8 мин) и 8-10 мин на специально-подготовительный.

При определении интенсивности нагрузки в разминке рекомендуется придерживаться следующего соотношения:

* 1-я зона (восстановительная, 114-132 уд/мин) - 30%,
* 2-я (поддерживающая, 138-150 уд/мин) - 45%
* 3-я (развивающая, 156-168 уд/мин) - 25% от общего времени, отводимого на разминку.

В результате применяемых в разминке физических упражнений расход энергозатрат должен составлять 200-250 ккал.

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Нерациональные промежутки времени между повторным выполнением заданных упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, вызывать иные энергозатраты и связанные с этим процессы в организме занимающихся. Интервалы отдыха могут быть: большими - когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин); средними - когда происходит восстановление (частота пульса - 90-100 уд/мин); малыми - частота пульса снижается до 110-120 уд/мин; очень малыми, в течение которых частота пульса снижается до 130-140 уд/мин. В разминке используются в основном активный, пассивный и смешанный виды отдыха.

Вместе с тем, при построении разминки важным является также рациональный подбор и сочетание упражнений. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижных и спортивных игр, комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Наиболее распространенными вариантами упражнений для разогревания организма являются: бег + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + подвижные игры; спортивные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + комплекс упражнений ритмической гимнастики; комплекс упражнений ритмической гимнастики + подвижные и спортивные игры.

Наиболее эффективны первые два сочетания. В связи с тем, что бег в течение 10-15 мин воздействует на разогревание организма, проявление волевых усилий (при соответствующем темпе), совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, он является наилучшим средством для разминки. Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых различным темпом в течение 6-10 мин, оказывает всестороннее и в то же время избирательное воздействие.

Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные движения, дают возможность повторить отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра, состоящая из различных элементов, приобретает исключительную ценность для развития координации, быстроты действий, выработки необходимых двигательных способностей, для укрепления и развития костно-мышечного аппарата. Использование игрового метода в разминке позволяет повысить интерес атлетов к занятиям, делает их эмоциональными и достаточно насыщенными.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например, длительный бег реально заменить пробежками 4-5 раз по 400-500 м, а в перерывах между беговыми отрезками выполнить общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте, комбинировать упражнения с мячом и общеразвивающие упражнения и т.д.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать следующие требования: планировать комплексы и варианты упражнений разминки как на краткосрочный, так и на более длительный период;

1. учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;
2. не повторять одну и ту же разминку дважды и более раз подряд;
3. не включать в разминку более двух упражнений, связанных со сложно-координационной структурой;
4. подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами и в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей). При этом следует идти от проработки меньших мускулатурных групп к большим.

Важнейший результат активной разминки - регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения и двигательного аппарата в условиях максимальной мышечной деятельности. В этой связи следует различать общую и специальную разминку.

Общая разминка может состоять из самых разных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка по своему характеру должна быть как можно ближе к предстоящей деятельности. В работе должны участвовать те же системы и органы тела, что и при выполнении основного (соревновательного) упражнения. В эту часть разминки следует включать. сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую "настройку" ЦНС.

**Упражнения для разминки**

**Этап 1:**

**Легкий кардио-разогрев**

Разминку всегда следует начинать с легких кардио-упражнений, чтобы разогреть тело и не потянуть мышцу во время динамической растяжки. Кардио-разогрев длится 1-2 минуты и может включать в себя легкий бег или быструю ходьбу на месте. За время кадрио-разогрева ваш пульс должен подняться, а тело разогреться. Каждое упражнения для кардио-разогрева выполняем 30-45 секунд.

* 1. **Ходьба с подъемом колен**

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.

**Сколько выполнять:** по 10 подъемов колен на каждую ногу.

* 

**2. Ходьба с подъёмом рук и колен**

Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.

**Сколько выполнять: по 10 подъемов колен на каждую ногу.**



**3. Бег на месте**

**Этап 2:**

**Суставная гимнастика**

Суставная гимнастика, кстати, полезна и в качестве обычной утренней зарядки.

* 1. **Вращение головы полумесяцем (голову не закидываем назад)**

Начинаем разминку перед тренировкой с шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед- влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

**Сколько выполнять:** по 5 поворотов в каждую сторону.



**2. Вращение плечами**

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**3. Вращение локтями**

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**4.Вращение руками**

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**5. Вращение запястьями**

Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**6. Вращение тазом**

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



1. **Вращение ногами**

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.



**8.Вращение коленями**

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**9.Вращения стопы**

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.



**Этап 3:**

**Динамическая растяжка мышц**

После суставной гимнастики идет этап для динамической растяжки разных групп мышц. Упражнения выполняются по 15-20 секунд.

**1.Разведение рук для мышц груди и спины**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

**Сколько выполнять:** 10 повторений



**2. Растяжка плечевых суставов**

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

**Сколько выполнять:** 10 повторений



**3. Растяжка трицепса**

Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

**Сколько выполнять:** 10 повторений



**4. Наклоны в сторону для разминки боков**

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.

**Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону**



**5. Наклоны к ногам для разминки корпуса**

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**6. Приседания с прогибом для спины и ног**

Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника. Его можно выполнять, если вы чувствуете напряжение и скованность в спине. Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.

**Сколько выполнять:** 7 повторений



**7. Повороты в приседе для спины и плеч**

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**8. Боковые выпады для разминки ног**

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в [боковой выпад](https://goodlooker.ru/bokovoj-vypad.html). Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**9. Выпады для разминки ног**

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений. Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



Если вы хотите облегчить это упражнение или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полувыпады.



## 10. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц

Встаньте прямо, руки согните и держите возле себя. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди. Почувствуйте растяжение в ягодичных мышцах. Затем вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**11.Растяжка подколенного сухожилия**

Встаньте прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене. Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**12. Растяжка квадрицепса**

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**Этап 4:**

**Кардио-разогрев**

На заключительном этапе разминки мы снова возвращаемся к кардио-упражнениям, чтобы еще больше разогреться и поднять температуру тела. Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты.

1. **Бег на месте**

Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам.

**Сколько выполнять:** по 15 подъемом ног в каждую сторону



Если вам противопоказан бег, то шагайте на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени (упражнение #1 на первом этапе).

1. **Прыжки через скакалку**

Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку. Не нужно прыгать слишком интенсивно, все-таки это разминка перед тренировкой, а не сама тренировка.



**Сколько выполнять:** 30 прыжков

Если вам противопоказаны прыжки, то продолжайте шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. Включите в работу руки, двигая ими вверх-вниз (упражнение #2 на первом этапе).

1. **Прыжки с разведением рук и ног**

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь на пятки. Дышите в ритме прыжков. Такие прыжки называют [Jumping Jack](https://goodlooker.ru/jumping-jack.html), и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки.

Если вам противопоказаны прыжки, то вместо прыжков попеременно отставляйте сначала одну ногу в сторону, затем другую. Руки движутся синхронно.

**Сколько выполнять:** 30



**Этап 5:**

**Восстановление дыхания**

Обязательно не забудьте восстановить дыхание после выполнения кардио-упражнений, совершая глубокий вдох и выдох 0,5-1 минуту.

1. **Восстановление дыхание с приседанием**

Это упражнение лучше подойдет тем, кто чувствует головокружение при наклоне головы к полу как в предыдущем упражнении. Присядьте со скрещенными у груди руками делая глубокий вдох. На глубоком выдохе полностью выпрямитесь и поднимите руки над головой.

**Сколько выполнять:** 10 наклонов



1. **Восстановление дыхание с наклоном**

Поднимите прямые руки над головой и сделайте глубокий вдох. На выдохе наклоните корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью. Почувствуйте, как снижается пульс и успокаивается учащенное дыхание.

**Сколько выполнять:** 10 наклонов



**Этап 6:**

**Специальная разминка**

Если вы выполняете силовые тренировки с большим весом, то также обязательно уделяйте внимание специальной разминке. Она нацелена на максимальный разогрев тех мышц, которые будут активно участвовать в тренировке. В рамках специальной разминки вам следует выполнить упражнения из основного комплекса, но без отягощения или с небольшим весом (20-30% от максимального).

Специальную разминку следует выполнять непосредственно перед упражнением либо перед тренировкой на целую группу мышц.

**Заключение**

1. В любой разминке главная цель — как следует разогреться, запустить процесс терморегуляции нашего организма, выражаемой в потоотделении Поэтому главным признаком разминки является появление пота на теле.

2. Значимость разминки имеет очень важное место для занятий и соревновательном процессе. Разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время занятий. При отсутствии «прогрева» тела, занятия физической культурой и спортом на любом уровне могут пагубно сказаться на организме. Мышцы и суставы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к получению травм, таких как растяжение, разрыв мышц и сухожилий, не говоря о более значительных травмах.

3. Необходимо правильно и грамотно составлять индивидуальный комплекс упражнений, а также добиваться его правильного выполнения.

**Литература**

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. – Учебное пособие: Физическая культура. Москва, 1998г.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

3. Минаев А. Н., Шиян Б. М. – Учебное пособие для высших учебных заведений: Основы методики физического воспитания школьников. Москва 1989г.

4. Васильева, В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке / В. В. Васильева. М.: Физкультура и спорт, 2005. 496 с.