**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ ФГБОУ ВПО**

**«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Центр образовательных услуг и консалтинга

**ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**В ПРЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

На тему

"Разминка – как средство оптимизации учебно - тренировочного процесса"

ВЫПОЛНИЛА:

тренер преподаватель

Тарасенко О.В

Тольятти, 2013

**Ведение**

**1. Разминка и ее значение.**

**2.Плюсы разминки**

**3.Примеры разминочных упражнений**

**4. Как разминаться**

5. **Упражнения прыжковые. Для разминки**

**6. Упражнения для разминки** **мышц** **рук.**

**7. Упражнения для разминки** **мышц туловища.**

**8.Упражнения для разминки** **мышц** **ног.**

**9. Примеры разминочных упражнений.**

**Введение**

Спортивная тренировка — это процесс подготовки к соревнованиям. В соревнованиях каждый хочет победить, а на тренировке создаются необходимые для этого условия. Освоение техники, совершенствование в ней и достижение высокой физической работоспособности —вот, пожалуй, главные задачи тренировки. Баскетболисты включают в свою тренировку упражнения разного характера. По основной направленности их можно разделить на три группы: упражнения для развития необходимых физических качеств; упражнения для изучения и совершенствования индивидуальных навыков игры в нападении и защите; упражнения для изучения и совершенствования взаимодействий игроков в нападении и защите. При выполнении тренировочной нагрузки организм спортсмена постепенно привыкает, или, как говорят физиологи, адаптируется к ней. Если все время выполнять одни и те же упражнения в одинаковом режиме, организм быстро привыкнет к этой нагрузке, и рост спортивных результатов прекратится. Чтобы этого не случилось, нагрузку нужно повышать постепенно. Делать это можно двумя способами: увеличением продолжительности выполнения упражнений и увеличением скорости выполнения упражнений.

**Разминка** – это комплекс упражнений, подготавливающий ваше тело к дальнейшим силовым, растягивающим и т.д. тренировкам. Разминка улучшает ваше физическое состояние при выполнении основных упражнений Физиологически разминка помогает твоей кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок. Холодные мышцы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к их повреждению . Несмотря на то, что специалисты все ещё находятся в поиске идеальной разминки, её необходимость не вызывает никаких сомнений. Разминку необходимо выполнять перед силовыми, аэробными и анаэробными тренировками, атакже перед растяжкой.

 **Плюсы разминки.**

Разминка способствует не только физической, но и моральной подготовке к предстоящей тренировке, снижает риск получения травм. Что именно даёт нам разминка? Ускоряет кровоток, повышает эластичность мышц. Улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Это позволяет дольше оставаться в строю и не выдыхаться. Подготавливает мышцы к растяжке. Подготавливает сердце к повышенной активности и плавно увеличивает кровяное давление. Даёт моральный настрой на предстоящую тренировку. Подготавливает нервно-мышечные связи к нагрузке.

**Примеры разминочных упражнений.**

Разминка должна быть специфической в зависимости от того вида спорта, которым ты планируешь заниматься. Разминка подобна основным упражнениям, но выполняется не так интенсивно. Например, перед спринтом необходимо размяться бегом трусцой или спортивной ходьбой. Другие виды общей разминки могут включать езду на велотренажере или подъем по лестнице. Упражнения, в которых задействованы твои руки и ноги, являются оптимальными для разогрева всего тела. Разминка перед силовыми тренировками заключается в предварительном выполнении упражнений с малым весом. Вопреки широко распространенному мнению растяжка и разминка - это абсолютно разные вещи. Фактически растяжку необходимо выполнять только после соответствующей разминки, т.к. на холодную мышцы тянуть нельзя.

**Как разминаться.**

Разминку необходимо выполнять перед любой физической активностью не зависимо от того является ли она силовой тренировкой, растяжкой или аэробным упражнением.

Необходимо начинать с упражнений низкой интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку до уровня основной тренировки. Чем выше интенсивность самой тренировки, тем дольше должна быть предшествующая разминка. Интенсивные тренировки должны предваряться разминкой намного большей, чем для обычных аэробных упражнений. Рекомендуется выполнять разминку, разогревающую все группы мышц твоего тела.

Разминка длится не менее 10 мин. Дыхание должно быть интенсивнее обычного, но не такое, как во время основной тренировки.

Разминка может соответствовать упражнениям тренировки, но выполняемым с меньшей интенсивностью, или быть абсолютно отдельным комплексом упражнений. Разминка является эффективной, если в ней задействованы все необходимые для основной тренировки мышцы, а также повышается частота дыхания, сердечных сокращений и выступает пот.

Перейдём к практике. Ниже представлены упражнения для разминки на основные группы мышц:

**.**

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.

3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.

4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестывающим движением голени назад.

7. Бег спиной вперед.

8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.

11. То же самое, но спиной вперед.

12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

**Упражнения для разминки Прыжковые.**

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

**Упражнения для разминки мышц рук.**

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

**Упражнения для разминки** **мышц туловища.**

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15.То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

**Упражнения для разминки** **мышц ног.**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.



1. Поднимайте плечи по направлению к ушам, пока не ощутите легкого напряжения в шее и плечах. Держите 5 секунд. Затем расслабьте плечи и опустите их вниз.
2. Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях. Левой рукой возьмитесь за внешнюю поверхность правой руки чуть выше локтя. Отводите правую руку в сторону, преодолевая сопротивление левой руки. Удерживайте руку в состоянии статического сокращения 3-4 секунды. После секундного расслабления плавно притягивайте правую руку к левому плечу, пока не почувствуете приятного растяжения в наружной части плеча и правой половине плечевого пояса. Держите 10 секунд, затем повторите упражнение для другой руки.
3. Примите положение стоя, слегка согнув ноги в коленях. Согните правую руку в локте и заведите ее за голову. Возьмитесь за правый локоть левой рукой. Чтобы растянуть мышцы подмышечной области и плеча, отклоняйте голову назад к правому предплечью, пока не почувствуете приятного растяжения. Держите 10-15 секунд. Выполните упражнение для обеих сторон.
4. Это упражнение для передней части плечевого пояса и рук. Для него необходим забор из сетки, дверной проем или стена. Встаньте лицом к забору или упритесь в него правой рукой на уровне плеча. Затем заведите другую руку за спину и ухватитесь за стену (или предмет, который вы используете), как показано на рисунке. Теперь посмотрите через левое плечо в направлении вашей правой руки. Голову поворачивайте медленно и старайтесь держать плечо как можно ближе к стене. Пытаясь увидеть расположенную за спиной правую руку, вы растягиваете мышцы передней части плечевого пояса. Повторите то же самое для другой стороны. Выполняйте движение медленно, контролируя нагрузку на мышцы. Главное — не растянуться как можно сильнее, а только хорошо прочувствовать растяжку.
5. Сомкните пальцы в замок над головой и развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание. Дышите глубоко.
6. Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и положите ладони рук пальцами вниз на поясницу чуть выше бедер. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растяжение в этой части тела. Держите 10 секунд. Повторите движение дважды. Не задерживайте дыхание.
7. Исходное положение руки на бедрах, ступни смотрят прямо вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Посмотрите через левое плечо, одновременно разворачивая бедра влево. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Повторите дважды для каждой стороны. Старайтесь расслабиться и дышите ровно. Это хорошая растяжка для поясницы, тазового пояса и туловища.
8. Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.
9. Чтобы растянуть четырехглавые мышцы и коленный сустав, возьмитесь за свод правой стопы левой рукой и плавно подтяните пятку к ягодицам. Когда вы удерживаете стопу противоположной рукой, колено сгибается под естественным углом. Такое упражнение хорошо разрабатывает травмированное колено и полезно при других проблемах с коленными суставами. Держите 10-20 секунд.
10. Из положения стоя присядьте на корточки, развернув ступни наружу под углом примерно в 15°. Колени должны быть разведены на 10-30 см, в зависимости от степени гибкости вашего тела, или же, по мере того как вы приобретете определенный опыт в растягивании, от того, какие части вашего тела вы собираетесь растягивать. В положении сидя на корточках растягиваются колени, спина, голеностоп, ахилловы сухожилия и паховая область. Старайтесь, чтобы колени располагались снаружи плеч, прямо над большими пальцами ног. Держите приятную растяжку 10-15 секунд. Кому-то из вас это будет очень легко сделать, кому-то — очень трудно.
11. Чтобы растянуть мышцы передней части тазобедренного пояса, выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голеностопом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Теперь, не меняя положения колена на полу и колена выдвинутой вперед ноги, опускайте таз вниз, чтобы создать легкое растяжение. Держите 15-20 секунд. Вы должны почувствовать растяжение в передней части тазобедренного пояса и, возможно, в задних мышцах бедра и мышцах паховой области.
12. Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд. Не начинай те движение от головы и верхней части туловища. Наклон производите от бедер. Попробуйте упереться локтями во внешнюю поверхность бедер. Так вам будет легче удерживать равновесие и необходимую позу. При наклоне плавно сокращайте мышцы живота; это поможет вам развить гибкость в передней части туловища. Помните: растяжку нельзя выполнять рывками. Найдите комфортное положение, в котором вы сможете одновременно расслабиться и растянуть МЫШЦЫ. Если вам трудно наклоняться вперед, то, может быть, ваши ступни придвинуты слишком близко к туловищу. Если это так, отодвиньте ступни ног дальше от себя. Тогда вам будет легче выполнять наклон от бедер.
13. Для снятия напряженности в области шеи. В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.
14. Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую, как показано на рисунке вверху. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги. Чтобы увеличить растяжение в области ягодиц, обхватите правую ногу снизу за коленом. Медленно подтягивайте правое колено к противоположному плечу, пока не почувствуете умеренного растяжения. Плечи должны быть прижаты к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите то же движение с левой ногой.
15. Обеими руками обхватите правую ногу под коленом и подтяните ее к груди. При выполнении этого упражнения расслабьте шею, а голову опустите на пол или на маленькую подушечку. Удерживайте легкую растяжку 10-30 секунд. Повторите то же движение с левой ногой. Поясница все время должна быть выпрямлена. Если вы не чувствуете напряжения в мышцах, не расстраивайтесь. Главное чтобы вам было приятно. Это очень хорошее упражнение для ног, ступней и спины.
16. Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.
17. В положении стоя на коленях наклонитесь и достаньте вытянутыми руками пол, а затем, слегка прижимая ладони к полу, подайтесь назад. Эту растяжку можно выполнять как одной, так и двумя руками вместе. Вариант с одной рукой позволяет эффективнее контролировать величину нагрузки и тренировать каждую сторону тела по отдельности. Вы должны почувствовать растяжение в плечах, руках, широчайших мышцах спины или боковых частях туловища, верхней части спины и даже в пояснице. Выполняя упражнение в первый раз, вы можете почувствовать растяжку только в плечах и руках, но, освоившись с движением, вы научитесь растягивать другие области тела; слегка перемещая таз вправо или влево, вы сможете увеличивать или ослаблять растяжение. Не напрягайтесь. Расслабьтесь. Держите растяжку 15 секунд.
18. Упражнение для предплечий и запястий. Обопритесь на пол коленями и ладонями. Пальцы ног должны быть направлены наружу, а пальцы рук — к коленям. Прижимая ладони к полу, отклоняйтесь назад, чтобы растянуть переднюю часть предплечий. Держите легкую растяжку 10-20 секунд. Расслабьтесь, а затем выполните растяжку снова. Возможно, вы удивитесь, до какой степени напряжены ваши мышцы в этой области.



