

# Для чего нужна разминка



Выполнила: учитель физического  
воспитания МБОУ «СОШ №11»  
Казанцева Т.Ф., учитель I категории  
г.Лысьва, Пермский край

# Разминка

*Выполнение разминки может предохранить вас от травм и является важной частью вашей тренировки.*

Упражнения, которые в целом будут готовить ваш организм к тренировкам и специфическим образом согревать те мышцы, которые вы планируете прорабатывать в каждом отдельном занятии.

# Разминка

Разминка делится на две части –  
общеразогревающую и специальную.

Общеразвивающая часть состоит из  
ходьбы (2-3 мин.), медленного бега 4-6  
мин и общеразвивающих гимнастических  
упражнений на все группы мышц.

# Специальная разминка

- Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

# С чего начинать

- Выполнять разминку рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног.

# Последовательность разминки

- Каждое упражнение состоит из достаточно простых движений, которые следует выполнить несколько раз подряд, прежде чем остановиться в подходе. Разминочная часть вашего занятия должна занимать от 3 до 4 минут.

# Разминка шейных мышц

## *Повороты головы*

Положение тела - основная стойка. Повертывайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

## *Наклоны головы*

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение. Не дергайте плечами.

# Разминка мышц плечевого пояса и рук

## ■ *Вращение плечами*

Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смените направление движения.

## *"Шраги" (пожимание плечами)*

Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.

## *Махи руками*

Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.



# ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

Для борьбы с болью в позвоночнике

каждому пациенту предлагается комплекс ежедневных упражнений:

1



Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3



Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой ступней до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колени к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4



Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

5



Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите ступню левой ноги на правое бедро. Левое колено направьте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6



Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7



Упражнение для плеч: положите левую ступню на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую ступню положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

9



Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

10



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

11



Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

12



Окончание упражнений (2 минуты): сидите на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

**Рекомендуемая продолжительность упражнений – 15 минут ежедневно.**

**ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!**

# Разминка мышц торса

## ■ *Скручивание*

Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поворачивайте торс из стороны в сторону как можно быстрее, сохраняя неподвижным тазовый пояс. Руки при этом старайтесь развести назад подальше.

### *Скручивание с согнутыми руками*

Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами каждой руки за одноименные плечи. Поворачивайте торс из стороны в сторону.

### *Наклоны в стороны*

Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.

### *Вращение торса*

Основная стойка, за исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку). Затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

### *Повороты торса в наклоне*

Предостережение: Если вы недомогаете от кривизны позвоночника, избегайте этого упражнения.

Широко расставьте ступни, ноги в коленях согнуты. Сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении наклона вперед. Соедините в замок кисти рук за головой. Приведите левый локоть к левому колену. Как при выполнении упражнения будьте внимательны и не округляйте спину. Допускается поворачивать торс в сторону.



е в  
БТЕ  
НЫ В

# Разминка мышц нижней области спины (поясницы)

- *Наклоны вперед:*

*Предостережение:* Если вас беспокоят какие-либо осложнения в нижней части позвоночника, избегайте этого упражнения.

Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвонкам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклон, потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не напрягайте мышцы плечевого пояса, выпрямляясь после сгибания торса.

Все упражнения для разминки мышц торса также очень хорошо подходят для разогревания мышц нижней части спины.

# Разминка мышц ног

- *Выпрямление ног вперед стоя*

Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу в колене и проделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ноги.

# Разминка мышц тазового пояса

## *Махи*

Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

## *Выпады в стороны*

Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.

# Разминка голеностопного сустава и икроножных мышц

## *Вращение ступней*

Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

## *Подъем на носки*

Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь.

# Полезный бег

- Бег ведет к перестройке костей, что снижает риск травм у человека в обычной жизни.
- Бег заставляет работать все основные мышцы тела и возмещает недостающие энергии, что ведет к похуданию и красивой фигуре.
- Бег укрепляет систему кровообращения и является отличной профилактикой заболеваний сердца.



# Полезный бег

- Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака.
- Бег стимулирует обмен веществ.
- Бег стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы.
- Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы.
- Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность



# Самоконтроль при беге

- Дышать при беге вы должны непременно носом. Если во время бега вы начинаете дышать через рот, то нагрузка является чрезмерной и следует снизить интенсивность занятия.
- Оптимально бегать при пульсе от 120 до 150 ударов в минуту. Ниже или выше этих рамок занятия не дадут никакого эффекта или даже нанесут вред.
- После бега ваш пульс приходит в исходное состояние примерно через 5-10 минут. Более медленное восстановление пульса скажет вам о чрезмерности нагрузки.

# Как правильно дышать во время бега?

- Во время бега дышать надо спокойно, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

