**[Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях](https://referatpofizkulture.ru/%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b5%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%bc%d0%b8%d0%bd%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%83%d1%87%d0%b5%d0%b1%d0%bd/)**

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: «**Физическая культура**».

Тема: «**Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях**».

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1.Физическая разминка.

2. Цели и задачи разминки.

3. Значение разминки при занятиях физическими упражнениями.

4. Проведение разминки. Методические особенности упражнений, входящих в её состав.

Заключение.

Список литературы.

**ВВЕДЕНИЕ**

Говоря про «**занятия физкультурой**», мы сегодня подразумеваем не только школьные уроки. Сегодня занятия физкультурой – это и фитнес, и аэробика, и походы в бассейн всей семьей, и пробежки в ближайшем парке и многое-многое другое, из чего состоит жизнь современного человека. **Занятия физкультурой** очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней.

Переход организма от состояния двигательного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение деятельности центральной нервной системы и органов кровообращения и дыхания. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

**Разминка** оказывает на организм физиологическое и психологическое влияние. При физиологическом воздействии активизируется деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, увеличивается частота сердечных сокращений, ударный и минутный объемы сердца, учащается дыхание, возрастает легочная вентиляции снабжение кислородом работающих мышц. Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

В научной литературе во внутренней структуре разминки выделяют несколько обязательных разделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих разделов можно предложить использовать и специально-дополнительный раздел разминки.  
Это обосновывается тем, что основным методическим приемом использования средств физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию является комплексная подготовка, которая предусматривает одновременно решение ряда обучающих, тренирующих и воспитывающих задач. Например, включение в одно занятие развития от одного до трех компонентов двигательных способностей и их различные сочетания. Такое построение занятий требует при смене одного вида деятельности на другой дополнительной подготовки.

В связи с интенсификацией занятий изменилось и значение разминки, которая не только создает благоприятные условия для проведения основной части тренинга, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Поэтому подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только врабатываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей и умение управлять разнообразными движениями.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА**

Переход организма от состояния двигательного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение деятельности центральной нервной системы и органов кровообращения и дыхания. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

**Разминка** оказывает на организм физиологическое и психологическое влияние. При физиологическом воздействии активизируется деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, увеличивается частота сердечных сокращений, ударный и минутный объемы сердца, учащается дыхание, возрастает легочная вентиляция и снабжение кислородом работающих мышц. Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

В научной литературе во внутренней структуре разминки выделяют несколько обязательных разделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих разделов нами предлагается использовать специально-дополнительный раздел разминки.

Это обосновывается тем, что основным методическим приемом использования средств физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию является комплексная подготовка, которая предусматривает одновременно решение ряда обучающих, тренирующих и воспитывающих задач. Например, включение в одно занятие развития от одного до трех компонентов двигательных способностей и их различные сочетания. Такое построение занятий требует при смене одного вида деятельности на другой дополнительной подготовки.

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАЗМИНКИ**Основная цель разминки – это разогрев организма перед тренировкой. Она включает в себя комплекс упражнений, направленных на подготовку мышц, связок и всех систем к нагрузке. Это позволит избежать нежелательных растяжений, разрывов тканей, а также ускорит метаболические процессы в организме.

**Разминка** включает в себя несколько разделов.

**Основной задачей** вводного раздела является организация занимающихся.

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 атлетов и условий проведения тренинга.

1. **ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

В ходе **разминки** в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм (а у больных людей — приступов болезни).

Основные изменения в организме, происходящие во время разминки:

Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.

Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме.

Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ.

Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки.

Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности. Однако во время достаточно интенсивной мышечной работы наблюдается перераспределение мозгового кровотока между различными зонами мозга. Те области мозга, которые управляют процессом сокращения работающих мышц и регулируют деятельность внутренних органов, участвующих в обеспечении мышечной работы, получают большее количество крови по сравнению с другими зонами, не принимающими непосредственного участия в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому можно наблюдать, например, снижение высших психических функций (память, внимание, способность к усвоению нового и так далее) сразу и спустя некоторое время после выполнения интенсивной мышечной работы.

**4.ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЙ, ВХОДЯЩИХ В ЕЕ СОСТАВ**

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 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.

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.

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;

учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;

не повторять одну и ту же разминку дважды и более раз подряд;

не включать в разминку более двух упражнений, связанных со сложно-координационной структурой;

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.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Физическая культура** в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Выбор количества самостоятельных занятий в неделю зависит от поставленных целей самостоятельных занятий. Общие рекомендации таковы: для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1-1,5 часа. Для его повышения — три раза в неделю, а для достижения заметных результатов — 4-5 раз в неделю.

Лишь комплексный подход к организации физического воспитания в условиях современного высшего учебного заведения, строгий учет индивидуальных особенностей обучаемых, тщательный подбор методов и форм обучения способен принести заметные спортивные результаты, положительно отразиться на физическом состоянии студентов — будущих специалистов.

Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Анищенко В.С. Физическая культура : метод.-практ. занятия студентов: учеб. пособие / В.С. Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.

Ашмарин Б. А.– Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва, 1978г.

Головина В. А., Маслякова В. А.  – Учебник: Физическое воспитание. Москва, 1983г.

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

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

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