

Лекция №3

Тема: Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.

Цель: Формирование мотивов и организация планирования и проведения разминки в учебно-тренировочном процессе.

Задачи:

1. Ознакомить с методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии и составления комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Составить план–конспект разминки в учебно-тренировочном занятии.
3. Провести в соответствии с планом-конспектом комплекс общеразвивающих упражнений в учебно-тренировочном занятии.

План занятия:

- 1.Общеразвивающие упражнения.
- 2.Классификация ОРУ.
- 3.Положение рук, ног, туловища и движения ими.
- 4.Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплекса
- 5.Обучение ОРУ.
6. Составление плана – конспекта общеразвивающих упражнений.
7. Проведение разминки соответственно с конспектом ОРУ

Литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. - М.: Академия, 2023.
2. Солодков А. С. Физиологические аспекты разминки // Теория и практика физической культуры. – 2022.

3. Никитушкин В.Г. Организация разминки в учебно-тренировочном процессе: методическое пособие. - М.: Спорт, 2022.
4. Лубышева Л.И., Загrevская А.О. Инновационные технологии в физическом воспитании. – М.: Теория и практика физической культуры, 2020.

После изучения данной темы студент должен

знать:

1. Понятие о методике проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
2. Классификацию общеразвивающих упражнений.

уметь:

1. Составить план-конспект общеразвивающих упражнений.
2. Провести разминку в учебно-тренировочном занятии.

I.
Организационная часть.

Объявление темы лекции и целей, постановка проблемы.

Разминка оказывает комплексное воздействие на организм, проявляющееся в физиологическом и психофизиологическом эффектах. Физиологически она повышает температуру тела и мышц, подготавливая нервно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к нагрузке, что улучшает кровоснабжение тканей, снижает риск травм, усиливает вентиляцию легких и доставку кислорода к мышцам. Это также оптимизирует работу сердца, предотвращая резкие перегрузки, ускоряет аэробный метаболизм, повышая выносливость, стимулирует жировой обмен и улучшает механическую эффективность мышц.

Психофизиологически разминка активизирует нервную систему, ускоряя передачу импульсов, улучшая реакцию, концентрацию и принятие решений, а также нормализует психическое состояние, снижая волнение и поддерживая оптимальный уровень возбуждения для точности движений.

На эффективность разминки влияют внешние условия: в холод требуется более интенсивный разогрев, в жару — контроль перегрева и гидратации, а при усталости или дискомфорте важно уделить внимание проблемным зонам. Грамотно проведенная разминка не только готовит тело к нагрузкам, но и улучшает психоэмоциональное состояние, минимизируя травматизм и повышая результативность тренировок или соревнований.

Оптимальная разминка должна быть индивидуально подобрана с учетом вида активности, уровня подготовки и текущего состояния организма, чтобы максимально раскрыть потенциал спортсмена и обеспечить безопасность. Регулярное выполнение разминки не только повышает эффективность тренировок, но и способствует долгосрочному прогрессу, укрепляя здоровье и формируя устойчивые привычки для любых физических нагрузок.

II. Основная

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) движения отдельными

часть.

1.

**Общеразвиваю
щие
упражнения.**

частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Общеразвивающие упражнения применяются на любом занятии по физической культуре. В подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему восстановлению после выполненной работы, а также локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.

ОРУ является универсальным средством физического воспитания, т.к. используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а так же с взаимной помощью друг другу при различном построении занимающихся (в колоннах , кругу, шеренгах), на месте и в движениях.

При показе и проведении в колоннах и шеренгах используется метод «зеркального» отображения

2.

**Классификаци
я ОРУ**

Классификация ОРУ

Упражнения для мышц шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны;
2. Повороты головы наклоны, направо;
3. Круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса;
2. Сгибание и разгибание рук;
3. Повороты рук;
4. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные);
5. Взмахи и рывковые движения;
6. Упражнения в статических положениях;
7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища:

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны на различных и.п. (стоя, сидя, положений лежа);
2. Повороты туловища направо и налево;
3. Круговые движения туловища с различными положениями рук;
4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища;
5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях;
6. Статические упражнения;
7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслаблено лечь)

Упражнения для ног и тазового пояса:

1. Поднимание на носки;
2. Ходьба на носках;
3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед;
4. Приседание на двух и одной ногах;
5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
6. Поднимание и опускание ног;
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа);
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде;
9. Повороты ноги наружу и внутрь;
10. Круговые движения стопой и ногой;

11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны;
12. Упражнения в статических положениях (полу шпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону);
13. Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для всего тела:

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад);
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием;
3. Круговые движения туловища с подниманием рук вперед и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу);
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги;
5. Волнообразно движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами);
6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно;
7. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног;
8. Из вися стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами;
9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление ; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

Для детей школьного возраста целесообразна последовательность ОРУ согласно классификации.

3. Положения рук, ног, туловища и движения ими.

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения. Следует обращать особое внимание, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, к.к. только правильное выполнение упражнения дает наивысший физиологический эффект. Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой,

для проверки и уточнения принятого положения.
Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек.

Основная стойка (сокращенно о.с.)

положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным (о.с., руки на пояс или о.с., руки за голову). Этим она и отличается от строевой.

4. Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов.

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение (сокращенно и.п.) из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.)
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т.п.)
- г) конечные положения (если необходимо)

Например:

И.п. – о.с.

- 1- руки в стороны
- 2- руки вверх
- 3- руки в стороны
- 4- и.п.

и.п. – о.с.

левую ногу в сторону на носок, руки в стороны

и.п.

4- тоже с правой ноги.

Дозировка – количество повторений упражнения – 8- 12 раз

Изменить нагрузку при выполнении упражнения возможно через:

изменение количества повторений упражнения;
увеличение (изменение) амплитуды движения;
изменение веса отягощения;
изменение скорости выполнения упражнения;
изменение и.п.

Утренняя гигиеническая гимнастика

№ п/п	упражнения	дозировка	Организационно методические указания
1	И.п.-о.с. 1- 4 круговые вращения головой вправо 1-4 то же влево	3 повторени я	Правильность выполнения амплитуда
2	И.п.- о.с, руки на поясе наклон туловища вправо и.п. наклон туловища влево и.п.	10 раз	Наклон строго в сторону; Следить за осанкой.

5. Обучение ОРУ.

Для начала выполнения упражнения подается команда **«Исходное положение Принять!»**. Если все приняли правильное положение, то далее следует команда **«Упражнение Начи – най»**

Все упражнения выполняются с левой руки (ноги) и в левую сторону.

Упражнения даётся на **2; 4; 8 счётов**.

Для окончания упражнения подается команда **«СТОЙ»** или **«Закончили»**

III. Домашнее задание. Составить план-конспект общеразвивающих упражнений и провести разминку в учебно-тренировочном занятии.

Контрольные вопросы по теме:

1. Опишите физиологические эффекты разминки.
2. Какие психофизиологические эффекты обеспечивает разминка?
3. Перечислите классификацию общеразвивающих упражнений (ОРУ) с примерами.
4. Для чего применяются ОРУ в разных частях учебно-тренировочного занятия?
5. Как можно регулировать нагрузку при выполнении ОРУ?