

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

**Институт компьютерных и информационных технологий**

**Направление прикладной информатики**

**РЕФЕРАТ**

Набор физических упражнений для разминки

|  |
| --- |
| **Выполнил:**  студент гр. Б9122-09.03.03пикд (1)  Негматов Тимур Хабибуллоевич  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Проверил:**  преподаватель  Ревва Станислав Александрович  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

г. Владивосток

2022

Содержание

[Введение 3](#_Toc122896667)

[Комплекс физических упражнений для разминки 4](#_Toc122896668)

[Суставная гимнастика 4](#_Toc122896669)

[Кардиоразминка 4](#_Toc122896670)

[Растяжка 5](#_Toc122896671)

[Заключение 7](#_Toc122896672)

# Введение

Разминка перед тренировкой — это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

Правильная разминка предполагает:

* проработку суставно-связочного аппарата и всех групп мышц;
* подготовку сердечно-сосудистой системы;
* психологический настрой человека к предстоящей физической активности.

Выполняя несколько упражнений перед каждым тренингом, повышается эластичность связок и подвижность суставов. Следовательно, снижается риск растяжений, разрывов и получения травм.

Разминка готовит к нагрузкам самую главную мышцу нашего организма — сердце. Несколько минут легкой физической активности перед основным тренингом снижает нагрузку на сердце, помогает нормализовать дыхание и улучшить кровообращение. Тем самым мышцы насыщаются кислородом и питательными веществами, увеличивая выносливость организма и настраивая его на интенсивную работу.

Отсутствие же разминки нежелательно. Самые частые проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены, не включающие разминку в программу тренировки — травмы. Вывихи, растяжения, повреждение сустава и, в крайних случаях, переломы сводят на нет все результаты, которые были достигнуты ранее. Некоторые травмы требуют забыть о спорте навсегда, другие — длительного времени и много сил на лечение и восстановление организма.

Стоит отметить, что резкий переход к интенсивной силовой или кардиотренировке без должной подготовки может вызвать скачок давления. В некоторых случаях может появиться головокружение и обморок.

Главное правило — техника безопасности. Рекомендуется во время разминки избегать резких движений, делать упражнения плавно и помнить, что это еще не тренировка. 

# Комплекс физических упражнений для разминки

Здесь вам будет предоставлен базовый набор упражнений для разогрева мышц перед физическими нагрузками, который состоит из суставной гимнастики, кардиоразминки и растяжки.

## Суставная гимнастика

1. Наклоны головы (по 7–8 наклонов на каждую сторону).
2. Вращение плечами (5 круговых вращений в одну сторону, 5 в другую).
3. Вращение кистями (по 5 вращений на каждую сторону).
4. Вращение локтями (по 5 вращений на каждую сторону).
5. Вращение руками (10 раз вперед, 10 раз назад).
6. Вращение или наклоны корпусом в стороны (по 4–5 повторений на каждую сторону).
7. Округление спины. Примите положение полуприседа, руки лежат на бедрах, в спине небольшой прогиб. Начните выпрямляться и одновременно округлять спину в грудном отделе. (выполнить 12 раз)
8. Вращение тазом (по 4–5 повторений на каждую стороны).
9. Вращение коленями, стоп (по 8–10 повторений на каждую ногу/сторону).

## Кардиоразминка

Упражнение 1. "Джампинг Джек"

1. Встать прямо, стопы сведены вместе, руки опущены.
2. Согнуть колени и сделать прыжок вверх, одновременно разведя ноги чуть шире плеч и руки через стороны вверх. Можно сделать хлопок над головой.
3. Сделать прыжок и вернуться в исходное положение.
4. Повторять прыжки в быстром темпе. Выполнять в течение 30 секунд или 1 минуты.

**Упражнение 2. Наклоны к полу с разворотом**

1. Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко.
2. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться до противоположной ноги сначала одной рукой, потом другой.
3. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.

**Упражнение 3. Бег на месте с захлестом голени**

1. Принять позу готовности к бегу.
2. Из положения стоя выполнить бег на месте, сгибая ноги в коленях до касания пятками ягодиц. Выполнить упражнение в течение 30 секунд.

Упражнение 4. "Гусеница"

1. Встать ровно, спина прямая.
2. На выдохе согнуть тело буквой V, потянуть ладони к полу.
3. С упором на пол начать "шагать" руками вперед до тех пор, пока тело не будет параллельно полу, как во время отжиманий.
4. По достижению нужной точки, вернуться в исходное положение таким же образом.

Упражнение 5. Приседания

1. Ноги на ширине плеч
2. Выполнить пятнадцать приседаний до угла 90 градусов в коленях, ровно держа спину.

Упражнение 6. Планка

1. Принять упор лежа
2. Задержаться в этом положении в течение 60 секунд

## Растяжка

Упражнение 1. Поза ребенка

1. Принять положение позы ребенка, ноги под себя руки вытянуть перед собой

Упражнение 2. Растяжение икроножной мышцы

1. Встать ровно, спина прямая. Одна нога перед другой на расстоянии шага, стопы не развернуты, стоят ровно, так, чтобы они образовывали одну прямую линию.
2. Из этого положения сделать маленький выпад (можно делать без подшага, просто перенося вес и сгибая колено) на переднюю ногу. Задняя пятка не отрывается от пола, иначе не будет натяжения.
3. Как только максимальная нижняя точка достигнута, мягко на мышцах вернуться в исходное положение. Повторить по 10 раз на каждую сторону.

Упражнение 3. Выпады в сторону

1. Встать ровно, спина прямая, стопы на ширине бедер, руки по бокам.
2. Напрягая мышцы пресса, сделать небольшой шаг в сторону, смещая вес на ведущую ногу. Согнуть ногу в колене, отвести таз назад и начать опускаться в присед, выпрямляя другую ногу.
3. Немного податься тазом вперед, стараясь держать спину прямо, расправить грудь и сохранять естественный прогиб в нижней части спины. Стопы прижаты к полу, пальцы ног направлены вперед. Сцепить руки в замок, держа их перед собой.
4. Оттолкнуться от пола стопой согнутой ноги, вернуться в исходное положение.
5. Выполнить выпад другой ногой. Повторить упражнение 5-10 раз на каждую ногу.

# Заключение

Разминка перед упражнениями или даже просто сама по себе, крайне не затратный по времени и эффективный способ размять мышцы и разогнать кровь по телу. Настоятельно рекомендуется выполнять разминку, соблюдая технику безопасности, перед любыми физическими упражнениями.