

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Московский Авиационный Институт»

(Национальный Исследовательский Университет)

Факультет №8 «Информационные технологии и прикладная математика»

Кафедра 806 «Вычислительная математика и программирование»

Реферат на тему:

Разминка

Выполнил студент: Мохляков Павел
Александрович

Группа: М80-108Б-19

Москва 2020

Определение

Разминка - 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.

Задачи разминки

Основные задачи разминки:

1. Тонизирование сердечно-сосудистой системы с целью быстрого кровенаполнения мышц, задействованных в занятиях.
2. Растяжка мышц и сухожилий во избежание травм.
3. Плавное повышение частоты сердечных сокращений.
4. Активизация и подготовка нервной системы к работе

Виды разминки

Статическая разминка - подразумевает нагрузку на мышцы без участия частей тела, что обеспечивает максимальное напряжение.

При статической нагрузке происходит:

- Укрепление сухожилий.
- Развитие мышечной силы.
- Части тела не включаются в работу.
- Улучшается приток кислорода к мышцам.

Динамическая разминка - это выполнение упражнений в виде движений с перерывом в несколько секунд. В работе задействуются все мышцы и части тела. Самый эффективный вид разминки перед тренировкой.

При динамической нагрузке происходит:

- Увеличение эластичности мышц.
- Подготовка нервной системы.
- Повышение температуры тела.
- Снижение травматизма.

Части разминки

1. Разогрев суставов

Обычно это вращательные движения в суставах. Причем независимо от того, какую часть тела вы тренируете сегодня, а какую нет, разогревать нужно всё тело. Особенно это касается позвоночника, коленей и плечевых суставов. Позвоночник хорошо разминать гиперэкстензией и вращательными движениями.

Суставная гимнастика чаще всего практикуется при занятиях йогой. К ней относится разминка опорно-двигательной системы и суставов в частности. Выполнять упражнения нужно начиная с шеи и заканчивая щиколотками. Пристальное внимание здесь уделяется мышцам и суставам.

2. Общий разогрев

Это могут быть бег трусцой, прыжковые упражнения, вращательные и наклонные движения кистей, головы, плеч, тазобедренного сустава, коленей, голеностопных суставов, туловища, несложные движения из аэробики или танцев. Упражнения должны быть простыми.

Задача – ускорить кровоток и обмен веществ. Ваш пульс должен достигнуть 50-60% от максимального. Обычно для этого хватает 4-5 минут. Тем самым вы мобилизуете основные ресурсы организма для предстоящей физической работы.

Время разминки

- В условиях академического часа разминка проводится около 25-30 минут.
- Во второй части (Аэробной) спортивной разминки в течение 5—10 минут.

Комплекс упражнений «Разминка»

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	Вращение головы	Круговые вращение головой по часовой и против часовой стрелки	По 10 раз в каждую сторону	Мышцы шеи	Плавно
2	Наклоны головы	Наклоните голову влево, вправо, вперед, назад	5 повторений	Мышцы шеи	Плавно
3	Растяжка плечевого сустава	Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок.	10-15 секунд	Плечевой сустав, дельтевидная и трапецевидная мышцы.	Лицо и плечи должны быть направлены строго вперед.
4	Вращение рук	Вращайте руками в плечах вдоль туловища	10 повторений	Плечевой сустав	Руки параллельны туловищу
5	Вращение в локтевом суставе	Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.	10 повторений	Локтевой сустав	
6	Вращение тазом	Вращайте тазом по кругу	10 повторений (5 повторений в каждую сторону)	Тазобедренный сустав	Ноги на ширине плеч
7	Вращение ногами	Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу.	По 5 повторений на каждую ногу	Тазобедренный сустав	Туловище остается стабильным
8	Вращение коленями	Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола.	По 5 повторений в каждую сторону	Коленные суставы	Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони.
9	Вращения стопой	Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой	По 5 повторений в каждую сторону на каждую ногу	Голеностопный сустав	Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.