Инструктор по спорту МБУ

«СШ по спортивным танцам»

Денисенко З.В.

Тема: **«Значение разминки при занятиях спортивными танцами»**

16.04.2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.Физическая разминка.

2. Цели и задачи разминки.

3. Значение разминки при занятиях спортивными танцами.

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

Заключение.

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 предлагаю 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 танцевального вида спорта.

**Разминка, как необходимое условие методики проведения на занятиях спортивными танцами.**

Танец – это форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого труда. Занятия танцами несут важные функции: эстетическую, коммуникативную, воспитательную, обучающую, социальную, развлекательную и оздоровительную.

Занятия танцами очень популярны среди детей. С одной стороны это радость, удовлетворение, интересный досуг, а с другой развитие, оздоровление. Ребенок, занимающийся танцами, развивается в физическом, эмоциональном и эстетическом плане. На занятиях дети получают эмоциональное и психологическое раскрепощение, формируют коммуникативные навыки, ребенок социально взаимодействует с другими участниками коллектива, что дает ему уверенность в себе. Ну а прежде всего, на занятиях происходит корректировка недостатков в развитии и укрепление здоровья. Занимаясь, ребенок формирует правильную и красивую осанку. Он учится владеть своим телом, улучшает моторику и координацию, что дает ребенку свободу и красоту движения. Во время занятия у ребенка развивается дыхательная система, укрепляется мышечная и сердечно-сосудистая система.

3. ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ.

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.

Разминку на своих занятиях я начинаю с бега по кругу – 5 мин.

- легкий бег

- бег с ускорением

- бег спиной

- бег с высоким поднимаем бедра

- бег с захлестыванием стопы назад

Далее продолжаю комплексом общеразвивающих упражнений, начинаем с головы, и разминаем все части тела поочередно:

1. Голова:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;

- повороты вправо, влево;

- круговые движения.

2. Плечи:

- вверх, вниз;

- поочередно вверх, вниз;

- круговые движения назад, вперед;

- круговые движения поочередно назад, вперед.

3. Руки:

 - разминка пальчиков;

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;

- вращения от локтя вперед, назад, поочередно;

- «мельница» от плеча.

4. Грудная клетка:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения.

5. Талия:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения.

6. Бедра:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения;

- «восьмерка».

7. Ноги:

- шаг вправо, сгибаем левое колено достаем до противоположного локтя, повторить в другую сторону;

- наклон вперед, согнуть колени, выпрямить колени, поднять туловище;

- круговые вращения вправо и влево полусогнутыми коленями;

- поднять колено отвести назад , вернуть по дуге обратно в исходное положении;

- Махи вперед, назад и в сторону прямой ногой.

8. Стопы. **Отдельное и особенное внимание я уделяю разогреву стопы – голеностоп – пальцы.**

- подняться на носочки, поочередно опускаем пятки на пол;

- поднять колено и выполнять круговые движения стопой вправо и влево, затем натянуть носок на себя от себя;

- отвести ноги в сторону и ставить стопу на пятку, затем натянуть носок;

- перекат на стопе от носочка до пятки;

- ноги поставить во 2 классическую позицию (стопы вывернуты), подняться на носочки – согнуть колени – поставить пятки – выпрямить колени;

- перекат по стопе от наружного края стопы к внутреннему краю;

- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной тренировки. 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.