

## **Методические рекомендации по проведению разминки в подготовительной части урока физической культуры**

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры и предлагаются с целью повышения эффективности работы по организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения безопасности на занятиях физической культурой.

Данные методические рекомендации представляют возможные варианты деятельности учителя физической культуры. Методические рекомендации могут иметь характер примерных, поскольку реальная работа учителя физической культуры зависит от его готовности к учету образовательных потребностей и интересов обучающихся.

### **1. Нормативно-правовая основа.**

1.1 Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования»).

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

1.4 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования").

1.5 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

1.6 Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД 583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

### **2. Особенности проведения разминки.**

Разминка - комплекс физических упражнений, проводимых в вводной (подготовительной) части занятия/урока.

Разминка проводится с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе на уроке. Правильно организованная разминка облегчает процесс вработывания и обеспечивает более высокую готовность к

выполнению группы физических упражнений в основной части урока/занятия. Под влиянием разминки происходит подготовка к предстоящей работе суставов, связок, сухожилий и мышц. Подготовка суставов достигается за счет того, что во время выполнения соответствующих упражнений усиливается выделение в полость сустава синовиальной жидкости (так называемой «смазки для сустава»), уменьшающей трение суставных поверхностей и тем самым предохраняющей их от повреждений. В результате разминки повышается эластичность связок, сухожилий и мышц, улучшается гибкость суставов. Все это предотвращает травмы, разрывы, трещины и т. д.

Разминка включает специальные упражнения (бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и т. п.) и состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки может быть почти одинаковой во всех видах спорта. Начинать любую разминку лучше всего с серии упражнений, обеспечивающих умеренную кардионагрузку. Оптимальным вариантом для этого будет бег. Не стоит сразу приступать к интенсивному, быстрому бегу, так как это может стать стрессом для организма. Скорость бега должна плавно переходить от обычной ходьбы к лёгкой пробежке. При этом частота сердечных сокращений повышается до 120 - 160 уд/мин.

Разминка состоит из ходьбы, медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений, специально беговых, прыжковых упражнений и ускорений.

Длительность медленного бега составляет 2 – 3 минуты. С учетом температурного режима беговые упражнения, применяемые для общего разогрева организма, могут варьироваться по времени выполнения. В жаркую погоду или в теплом помещении длительность медленного бега сокращается, в холодную погоду и в прохладном помещении длительность бега увеличивается.

При проведении разминки необходимо соблюдать следующие методические правила:

1. При разминке поочередно воздействуют на основные группы мышц (сверху тела вниз), постепенно увеличивая нагрузку: упражнения растягивающего характера; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и ног; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2. Подбор упражнений должен соответствовать предстоящим задачам урока. Упражнения по координационному механизму и характеру физической нагрузки должны соответствовать особенностям основных упражнений урока/занятия.

3. В комплексе должно быть не менее 6 – 8 упражнений различной направленности; каждое упражнение следует выполнять 6 – 8 раз.

Упражнения в беге выполняют: для подготовки мышц и связок к интенсивной работе; для коррекции техники бега; для приведения различных систем организма в соответствующее последующей работе состояние. Достаточно 3 - 5 упражнений на дистанции 15 – 25 метров, по 2 – 3 серии.

Специальная часть разминки должна быть тесно связана с видом спорта. Например, футболист выполняет упражнения: с мячом на месте, в движении, выполняет удары, пасы, ускорения с мячом и т. д., а хоккеист - броски шайбы с различных позиций, с места, в движении, в движении с обводкой и т. п.

Специальная часть включает упражнения, близкие по своей биомеханической структуре к упражнениям, выполняемым в основном разделе спортивной тренировки. Однако интенсивность таких упражнений и длительность пауз между ними должны соответствовать режиму умеренной мощности.

К концу разминки частота сердечных сокращений (ЧСС) у обучающихся не должна превышать 140-160 уд/мин. За 1 минуту до начала основной тренировки или основной части урока у тренированных она может составлять 100-110 уд/мин., а у не занимающихся физическими упражнениями систематически – 110-120 уд/мин. Пауза после разминки также определяется ее содержанием, интенсивностью, продолжительностью, уровнем двигательной подготовленности и функциональным состоянием учащихся.