

Физическая культура. 11 класс. Теоретические задания. 11.12.2020 год. Классная работа. Тема урока.

Подготовительные упражнения для суставов, разогрев.

Тема. Кроссфит.

Суставная разминка



Содержание

1. [Что такое суставная разминка?](#)
2. [Польза суставной разминки](#)
3. [Правила разминания суставов](#)
4. [Исходное положение](#)
5. [Сверху-вниз](#)
6. [От крупным к мелким](#)

7.

[Другие правила](#)

8.

[Программы суставной разминки](#)

9.

[Стандартные упражнения](#)

10.

[«Боксерская разминка»](#)

11.

[Разминка смешанных стилей единоборств](#)

Суставная разминка перед тренировкой – необходимая и очень важная часть любой осознанной физической деятельности. Как говорят многие признанные специалисты в области спорта – лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки. Почему так? Попробуем разобраться в этом вопросе и решить для себя, делать или не делать?

Что такое суставная разминка?

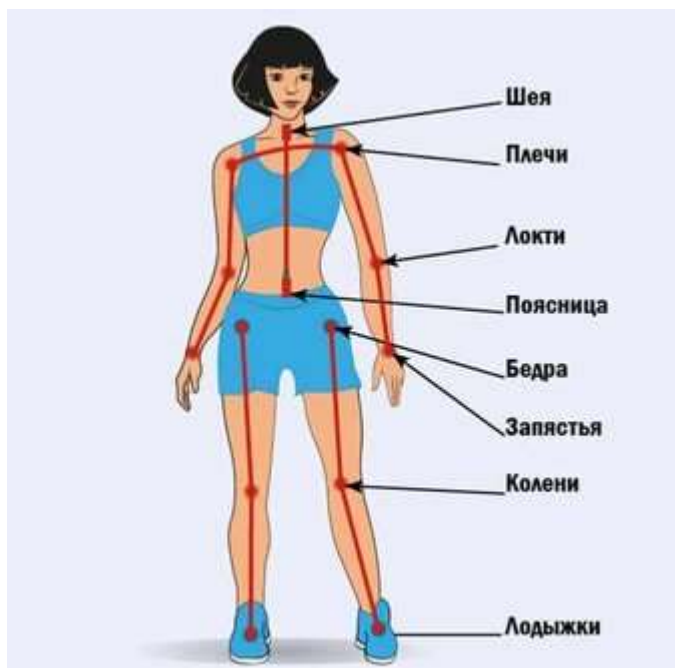
Суставная разминка не случайно называется именно так – задача этого комплекса состоит в том, чтобы усилить кровообращение в области крупных и мелких суставов тела. Но не нужно обманываться: размять суставы, не затронув мышцы, невозможно. Напомним о том, что суставы – это не более чем потенциально подвижные сочленения между костями скелета, приводимые в движение мышцами тела. Мышечная ткань – единственная, которая способна к активному, подконтрольному сокращению со стороны центральной нервной системы.

Второй момент – это весьма скудное кровоснабжение суставов. Соединительные ткани достаточно плотные, обмен веществ в них медленный, соответственно, продукция внутрисуставной жидкости в покое крайне небольшая – фактически, минимально достаточная для того, чтобы обеспечить потребность в «смазке» суставных поверхностей. Для того чтобы увеличить выработку внутрисуставной жидкости и, соответственно, улучшить трофику сустава, нужно усилить кровообращение в области этого сустава. Как? За счет усиления кровоснабжения мышц, его окружающих.

РЕКЛАМА

Что же нужно для того, чтобы кровоснабжение мышцы возросло? Правильно, заставить мышцу работать, то есть выполнять активное сокращение.

Следует также отметить, что при усилении кровообращения суставов увеличивается насыщение связок внеклеточной жидкостью, за счет чего эластичность последних возрастает. То же касается и сухожилий – мест крепления мышечных волокон к костям.



РЕКЛАМА

Полезьа суставной разминки

Исходя из изложенного выше, сложно отрицать те безусловные плюсы, которые получает атлет, не пренебрегающий этим видом разминки. Давайте рассмотрим их более детально. Итак, польза суставной разминки перед тренировкой заключается в следующем:

1. В ходе выполнения последующих за разминкой упражнений суставы спортсмена изнашиваются в меньшей степени – соответственно, продлевается «спортивное долголетие». Для профессиональных атлетов, да и для любителей, занимающихся для поддержания общего физического здоровья, это немаловажный момент.
2. Полная суставная разминка уменьшает риск получить травму в ходе занятия «здесь и сейчас». Соответственно, снижается вероятность выпасть из тренировочного процесса. Особенно это актуально для профи в период подготовки к разнообразным соревнованиям.
3. В заранее разогретых мышцах биохимические процессы идут более активно, за счет чего мышцы способны проявить более высокий силовой потенциал. Эффективность спортивного занятия повышается на порядок.
4. Нейромышечная связь (или, по-простому, связь между мозгом и мышцами) становится сильнее и совершеннее за счет задействования большего количества моторных единиц, если перед основной деятельностью провести неспецифическую разминку. Плюс, за счет этого же феномена улучшается межмышечная координация, то есть способность мышц «взаимодействовать» между собой, одновременно напрягаясь (или расслабляясь) для увеличения энергетической эффективности усилия.

Правила разминания суставов

А теперь перейдем к практическим рекомендациям по выполнению полной суставной разминки. Для более полного понимания того, чем нам предстоит заниматься, напомним, что суставная разминка перед тренировкой должна затронуть все суставы нашего тела. В таком случае мы задействуем и все мышцы, тем самым получив все преимущества этого вида разминки, о которых мы говорили выше.

Далее приведем несколько правил, соблюдение которых поможет сделать разминание суставов максимально эффективным.

Исходное положение

Оптимальное исходное положение во время разминки выглядит так: стоя, ноги на ширине плеч, руки либо свободно свисают вдоль тела, либо зафиксированы на поясе. Тело расслаблено. Дышим животом.

Сверху-вниз

Важна последовательность проработки тела. Наиболее часто используемая последовательность – сверху вниз. Таким образом у нас появляется определенный порядок выполнения движений: шея-плечи-локти-кисти-поясничный отдел позвоночника-тазобедренные суставы-коленные суставы-голеностопы. Возможны варианты:

- Если вы разминаетесь перед борьбой – повышенное внимание нужно уделить шейному отделу позвоночника и суставам верхнего плечевого пояса.
- Перед «ударной» тренировкой – суставам кисти и пястно-фаланговым суставам (бокс); голени, голеностопам, суставам пальцев ног (тхэквондо).

ВНИМАНИЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Подготовить рефераты по данной теме и отправить мне на личную страницу в ВК или в группу в ВК «физкультура» в обсуждениях 11 класс до 15.12.2020 года.