

Нестандартна розминка в системі занять з теми “Баскетбол” розділу “Спортивні ігри”.

План

1. Поняття “розминка” та “нестандартна розминка”.
2. Мета розминки.
3. Основні принципи розминки.
1. Заняття з фізичної культури плануються та проводяться згідно методичних принципів. Кожне окреме заняття складається із підготовчої, основної та заключної частин. Розминка входить в підготовчу частину уроку.

Що ж таке розминка? Розминка - це система фізичних вправ, яка направлена на підготовку організму (головним чином опорно-рухової системи, та серцево-судинної) до більш інтенсивних фізичних навантажень та координаційно складних рухів, в процесі подальшого заняття. Поняття “нестандартна” розминка досить умовне. Ті вправи які на 1-му уроці були для учнів новими та нестандартними на 3,4,5-му занятті стають звичними і перемістяться, в поняття “стандартної розминки”.

2. Безумовно, розминка одна з важливих частин заняття, тому головна задача викладача на цьому етапі – доступно та наочно показати ту чи іншу вправу, пояснити її фізіологічний зміст та послідовність виконання. Розминка повинна відповідати цілям та задачам заняття та рівню фізичного розвитку студентів, забезпечити емоційний фон для наступної роботи. Крім функціональної підготовки організму розминка (особливо нестандартна) має на меті розвиток фізичних якостей. Нові вправи, ситуації потребують від нас особливої концентрації уваги та старання, виявляють недоліки в нашій підготовці. Засвоюючи нові вправи ми підвищуємо рівень своїх можливостей.

3. Одна з основних принципів розминки – це послідовний рух від простого до складного. Повільні, плавні рухи, дихальні вправи, повна концентрація уваги – допоможуть запобігти травматизму. Невелике потовиділення – це показник ефективної розминки , в той же час інтенсивне потіння є показником неправильно підібраних вправ та зовеликого навантаження.

Правильно проведена розминка викликає почуття легкості та свободи, бажання працювати.

Види “нестандартної розминки”:

- 1.Самомасаж та дихальні вправи.
- 2.Аеробіка (вправи в музичному супроводі).
- 3.Розминка в стилі тай-бо.
- 4.Групові вправи або в парах.

Кожна нестандартна розминка починається з більш простих стандартних вправ. Я намагаюся, в підготовчій частині заняття використовувати вправи з різних видів спорту, комбінувати прості та більш складні вправи, нестандартні.

Розминочні вправи

- 1.Різновиди ходьби.
- 2.Різновиди бігу.
- 3.Вправи в русі для верхніх кінцівок (в середньому темпі, в чергуванні з дихальними вправами).
- 4.самомасаж вушних хрящів (для активізації біологічно активних точок).
- 5.Розминка шиї: повороти,нахили голови з дихальними вправами.
- 6.Махові рухи руками (руки прямі,максимально розслаблені, ноги на ширині плеч).
- 7.Кругові рухи в плечових суглобах (в різні напрямлення одночасно,руки прямі). Вправа сприяє розвитку координації рухів.
- 8.Колові рухи нижньою частиною хребта. (Для підвищення рухливості хребта).
- 9.Нахили вліво та вправо (профілактика викривлення хребта).
- 10.Стрибкові вправи.(Сприяють розвитку спритності).

“Нестандартні розминочні вправи, в парах”

- 1.В.П. – лицем один до одного , взятися за руки. Кружляння в повільному темпі, 3 оберти ліворуч, 3 оберти праворуч. (Тренування вестибулярного апарату).

2.Партнер, який стоїть попереду, бере другого за руку. Той заважає (впирається п'ятками в підлогу) першому рухатися вперед бігом. Вправу виконувати в півсили.

3.В.П – лицем один до одного, взятися за руки. Обернути навколо своєї осі. (Виконувати одночасно).

4.Нахили вліво, вправо, стоячи спиною один до одного.

5.Присідання в парах.

6.Стрибкові вправи в парах.

7.Нахили в парах, стоячи спиною один до одного.