Temat: Podstawowe zasady rozgrzewki

Rozgrzewka gimnastyczna ma charakter interdyscyplinarny, znajduje zastosowanie we wszystkich dziedzinach kultury fizycznej. W skład rozgrzewki wchodzą najczęściej ćwiczenia kształtujące, wykorzystywane w lekcjach wychowania fizycznego i we wszystkich dyscyplinach sportowych.

Co to jest rozgrzewka?

Rozgrzewka jest to seria krótkich ćwiczeń mających na celu przygotować organizmu do wysiłku.

Jest podstawowym elementem każdej lekcji wychowania fizycznego. Głównymi celami rozgrzewki są:

- pobudzenie organizmu do wysiłku fizycznego
- rozgrzanie mięśni, zwiększenie ruchomości w stawach
- pozytywna motywacja do ćwiczeń

Przygotowanie organizmu ujmowane bywa najczęściej w dwóch aspektach-psychicznym i fizjologicznych. W sferze psychicznego przygotowania powinno się znaleźć kształtowanie poprawnych wyobrażeń ideomotorycznych, niezbędnych i stosowanych do korekty ruchów. W aspekcie fizjologicznego przygotowania organizmu uwzględniana zostaje najczęściej sprawność funkcjonowania narządów wewnętrznych i poszczególnych układów (nerwowy, mięśniowy, krążenia, oddychania, pokarmowy, kostno-stawowy).

W obrębie układu oddechowego zauważalny jest wzrost pojemności życiowej płuc, wzrost przemiany wentylacyjnej płuc i czynności oddechowej płuc. Przyspieszenie krążenia krwi

przyczynia się do lepszego ukrwienia mięśni. Podczas rozgrzewki wzrasta ogólna ciepłota ciała, wymuszone zostają procesy termoregulacyjne, którymi kieruje układ nerwowy.

Skrócona <u>rozgrzewka gimnastyczna</u> trwa około 8-10 minut, obejmuje zestaw ćwiczeń:

Tok lekcji	Treść ćwiczenia
1.Cw. RR	P.w.-postawa swobodna 1-wznos RR w bok 2-opust RR w dół 3-wznos RR bokiem w górę 4 opust RR bokiem w dół j.p.w
2.Cw T pł. strz. w prz.	P.w.-postawa rozkroczna 1-skłon T w przód 2-3 pogłębienie skłonu T w przód z dotknięciem podłoża 4-wyprost
3.Cw NN	P.w.- przysiad podparty 1-wyprost PN w tył 2-skurcz PN 3-wyprost PN w bok 4-skurcz PN j.p.w 5-8 to samo LN
4.Cw. T pł. cz.	P.w.-klęk prosty o NN rozwartych 1-skłon T w bok w lewo RR za kark chwyć 2-3 pogłębienie skłonu T w bok 4-wyprost T
5.Cw. RR i NN	P.w.-klęk podparty i ugięcie RR z równoczesnym wymachem PN w tył 2-wyprost RR i ugięcie PN 3-ugięcie RR i wymach LN w tył 4-wyprost RR u ugięcie LN
6.Cw T pł. strz. w tył	P.w.-leżenie przodem RR zgięte dłonie oparte o podłoże obok klatki piersiowej 1-skłon T w tył z równoczesnym podporowym wyprostem RR 2-3 pogłębienie skłonu T w tył (wytrzymanie) 4-wyprost do leżenia i ugięcia RR j.p.w.
7.Cw m. brzucha	P.w.-leżenie tyłem 1.skurcz NN do klatki piersiowej 2-wyprost NN w przód 3 skurcz NN 4-wyprost NN do leżenia tyłem j.p.w.
8.Cw T pł. poprzeczna	P.w.-leżenie tyłem z RR w bok 1-wznos LN w przód 2-skręt tułowia w prawo LN dotyka podłoża równolegle do RR 3-wyprost T i wznos LN w przód 4-opust LN do leżenie j.p.w w 5-8 to samo skręt T w lewo ze wznosem PN
9.Cw. równoważne bez przyrządu	P.w.-postawa stojąc 1-wznos LN ugiętej w przód-stanie jednonóż 2-zakrok wspięty LN ze wznosem RR w bok 3-ugięcie PN do uniku postawnego 4-wyprost do postawy z opustem RR j.p.w 5-8-j.w ze wznosem PN i unikiem LN
10.Podskoki	P.w.-postawa stojąc z RR za biodra chwyć 1-podskokiem rozkrok 2-podskokiem zeskok do postawy 3-podskokiem wykrok LN 4-zeskok do postawy j.p.w 5-8-podskoki j.w. z wykrokiem PN

9 zasad, które powinny być przestrzegane podczas rozgrzewki:

1. Zasada wszechstronności – zaangażowanie wszystkich grup mięśniowych
2. Zasada krzywej natężenia wysiłku – krzywa wysiłku na lekcji wychowania fizycznego powinna narastać stopniowo (apogeum w części głównej)
3. Zasada stopniowania trudności-przechodzimy od łatwego do trudniejszego, od ćwiczenia prostego do bardziej złożonego
4. Zasada zmienności pracy mięśni- zmiana pracy dynamiczną ze statyczną, pracy siłowej z rozluźniającą, pracy koncentrycznej z ekscentryczną

5. Zasada zmienności pobudzania i hamowania korowych ośrodków nerwowych
6. Zasada zmienności pobudzenia nerwowego- od wielkości i siły pobudzenia nerwów obwodowych zależy liczba angażowanych jednostek motorycznych w pojedynczych mięśniach lub grupach mięśniowym
7. Zasada zmienności pozycji wyjściowych- przechodzenie z pozycji wyjściowych wysokich do średnich i niskich
8. Zasada ciekawości i atrakcyjności ćwiczeń – stała modyfikacja ćwiczeń w zależności od grupy ćwiczebnej oraz warunków bazowych
9. Zasada korekcji postawy i poprawności wykonywania ćwiczeń.

Materiały pomocnicze:

Turbo rozgrzewka do wykonania w warunkach domowych:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U