# РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



# ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Special Olympics

Special Olympics Health

MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

Этот ресурс поддержан соглашением о сотрудничестве № NU27DD001156 с Центрами по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). За его содержание отвечает Специальная Олимпиада, и он необязательно отражает точку зрения Центра по контролю и профилактике заболеваний.

# Указания по заминке

Разминку следует проводить перед каждой тренировкой или соревнованием. Хорошая разминка помогает достичь состояния физической и психологической готовности.

Правильная разминка должна включать следующие этапы:

1. Аэробная нагрузка
2. Динамическая растяжка

Аэробная нагрузка во время разминки должна повышать частоту сердечных сокращений. К некоторым упражнениям аэробной нагрузки относятся бег на месте с подниманием колен, прыжки «ноги вместе, ноги врозь» и бег трусцой по спортивному полю.

После аэробной нагрузки нужно сделать динамическую растяжку для проработки различных мышц, которые будут задействованы.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ

- Попробуйте сделать **15–20 повторений** каждого упражнения. • Большую часть упражнений по растяжке можно **выполнять на месте или на спортивной площадке.**
- Выберите несколько упражнений, которые **помогают проработать разные мышцы.**

Special Olympics

# Круговые движения руками

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо, руки вниз. Совершайте медленные круговые движения руками вперед.
- Повторите упражнения в обратном направлении.




При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джайны Нил

Special Olympics

# Махи руками

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Скрестите руки перед собой и потянитесь как можно дальше назад, чтобы коснуться плеч или спины.
- Разведите руки и вернитесь в исходное положение.



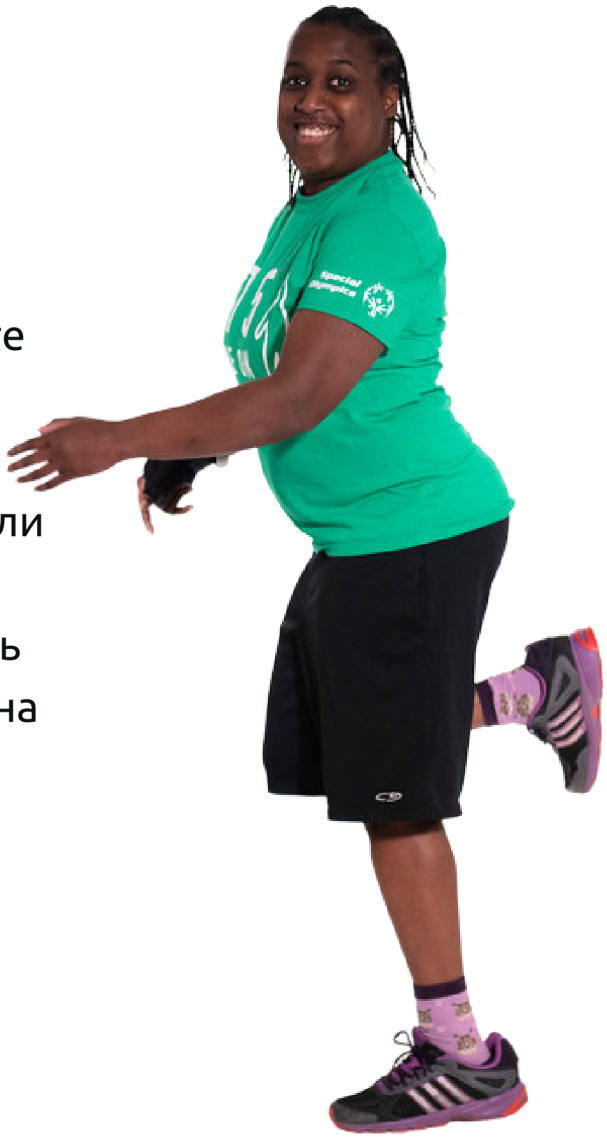

При участии атлета — участника Специальной олимпиады Дэвида Годоя

Special Olympics

# Бег на месте с касанием пятками ягодиц

## УКАЗАНИЯ

- Начните ходьбу или бег трусцой, поднимая пятки так, чтобы они касались или почти касались ягодиц.
- Быстро чередуйте ноги. Держите руки согнутыми в локтях и делайте махи назад и вперед.
- Начните с медленной ходьбы, затем перейдите к бегу трусцой или быстрому бегу.
- Это упражнение можно выполнять на месте или во время движения на спортивной площадке.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Нови Крэйвен

Special Olympics

# Выпады вперед

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, ноги на ширине плеч, и положите руки на бедра.
- Сделайте большой шаг вперед правой ногой и согните оба колена так, чтобы левое колено почти касалось земли.
- Оттолкнитесь левой ногой и вернитесь в исходное положение. Повторите с левой ногой, выставив ее вперед.





При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джимми Тэдлока

Special Olympics

# Лягушачьи прыжки

## УКАЗАНИЯ

- Начальное положение: встаньте, широко расставив ноги.
- Согните колени и бедра, чтобы выполнить приседание. Коснитесь пола руками.
- Подпрыгните вверх с поднятыми руками.
- Присядьте, касаясь руками пола.






При участии атлета — участника Специальной олимпиады Данило Бенитеса

Special Olympics

# Бег на месте с подниманием колен




## УКАЗАНИЯ

- Начните ходьбу или бег, поднимая согнутое колено до уровня бедра или выше.
- Быстро чередуйте ноги. Держите руки согнутыми в локтях и делайте махи назад и вперед.
- Начните с медленной ходьбы (можно на месте), затем перейдите к бегу трусцой или быстрому бегу.
- Это упражнение можно выполнять на месте или во время движения на спортивной площадке.

При участии атлета — участника Специальной олимпиады Тома Мерца

Special Olympics

# Вращения бедрами

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, ноги на ширине плеч, руки на бедрах.
- Поднимите правое колено перед собой до уровня бедра, поверните ногу наружу вправо и опустите на землю.
- Поднимите правое колено перед собой до уровня бедра, поверните ногу внутрь влево и опустите на землю.
- Поменяйте стороны. Поднимите левое колено перед собой до уровня бедра, поверните ногу влево и опустите на землю.
- Поднимите левое колено перед собой до уровня бедра, поверните ногу внутрь вправо и опустите на землю.
- Продолжайте чередовать стороны.




При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джона Боссарда II

Special Olympics

# Бег трусцой на месте



## УКАЗАНИЯ

- Бегите трусцой на месте.
- При этом все время размахивайте руками.

При участии атлета — участника Специальной олимпиады Алисии Гог

Special Olympics

# Силовые прыжки

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, ноги на ширине плеч.
- Поднимите правое колено и подпрыгните на левой ноге.
- Поменяйте стороны. Поднимите левое колено и подпрыгните на правой ноге.
- Продолжайте подскакивать и махать руками назад и вперед.







При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джо У

Special Olympics

# Прыжки с ноги на ногу

## УКАЗАНИЯ

- Исходное положение: встаньте на правую ногу, согнув правое колено.
- Прыгните как можно дальше влево, начиная с левой ноги. Приземлитесь на левую ногу, слегка согнув колено.
- Убедитесь, что вы удерживаете равновесие. Теперь прыгните как можно дальше вправо, начиная с правой ноги. Приземлитесь на правую ногу, слегка согнув колено.
- Продолжайте двигаться из стороны в сторону.




При участии атлета — участника Специальной олимпиады Мэтью Уайтсайда

Special Olympics

# Приставные шаги

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, расставив ноги на ширине плеч и согнув колени. Вытяните руки в стороны.
- Шагните правой ногой в сторону, а затем поставьте левую ногу рядом с ней.
- Сделайте пять шагов вправо, затем поменяйте направление.
- Сделайте пять шагов влево, начиная с левой ноги. Продолжайте шагать из стороны в сторону.




При участии атлета — участника Специальной олимпиады Нови Крэйвен

Special Olympics

# Повороты туловища




## УКАЗАНИЯ

- Начните в положении стоя, расставив ноги.
- Вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Держа руки прямо и направив бедра вперед, медленно поверните верхнюю часть туловища и голову в одну сторону. Вернитесь в центральное положение и затем повернитесь в другую сторону.

При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джайны Нил

Special Olympics

# Высокие удары ногами при ходьбе



## УКАЗАНИЯ

- Спрямой спиной идите вперед, выбрасывая одну ногу вперед как можно выше.
- Держите руки по бокам или перед собой, в зависимости от того, как удобнее держать равновесие.
- Поменяйте стороны и выбрасывайте вперед другую ногу.
- Продолжайте чередовать ноги, шагая вперед.

При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джастина Хансингера

Special Olympics

# Махи ногами при ходьбе

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, выставив правую пятку вперед. Пальцы ног направлены вверх, нога прямая.
- Наклонитесь вперед, потянитесь к правой ноге и захватите ее руками.
- Сделайте шаг вперед и вернитесь в положение стоя. Повторите упражнение, выставив вперед левую пятку.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Линдси Уилкс

Special Olympics

# Вращения запястья

## УКАЗАНИЯ

- Вытяните прямые руки по бокам или перед собой.
- Делайте круги запястьями в одном направлении, а затем в противоположном.






# Преимущества разминки

Разминку следует проводить перед каждой тренировкой или соревнованием. Хорошая разминка помогает **достичь состояния физической и психологической готовности.**

## Преимущества для физического и умственного здоровья

- Увеличение частоты сердечных сокращений
- Повышение частоты дыхания
- Повышение температуры тела и мышц
- Увеличение притока крови к активным мышцам
- Переключение внимания с повседневной жизни на спорт
- Слияние ума и тела

Special Olympics