

РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

***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**.



Круговые движения руками

УКАЗАНИЯ

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



Махи руками

УКАЗАНИЯ

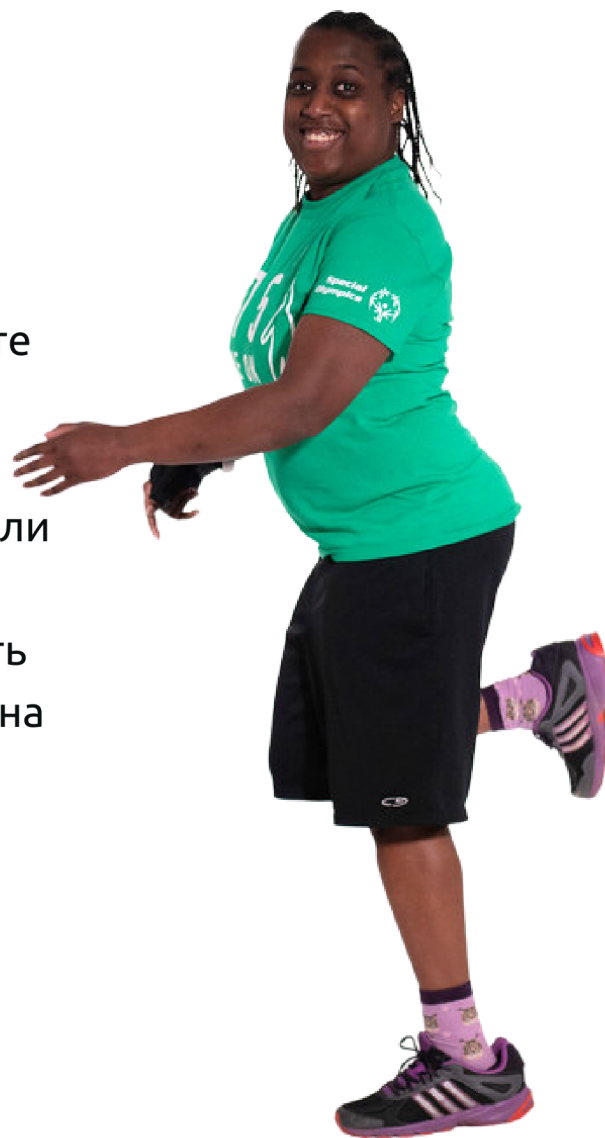
- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Скрестите руки перед собой и потянитесь как можно дальше назад, чтобы коснуться плеч или спины.
- Разведите руки и вернитесь в исходное положение.



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.



Подъем на носки

УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Перенесите вес на носки.
- Оторвите пятки от пола, чтобы встать на цыпочки. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.
- Опустите пятки на пол.



Прыжки с выпадами вперед

УКАЗАНИЯ

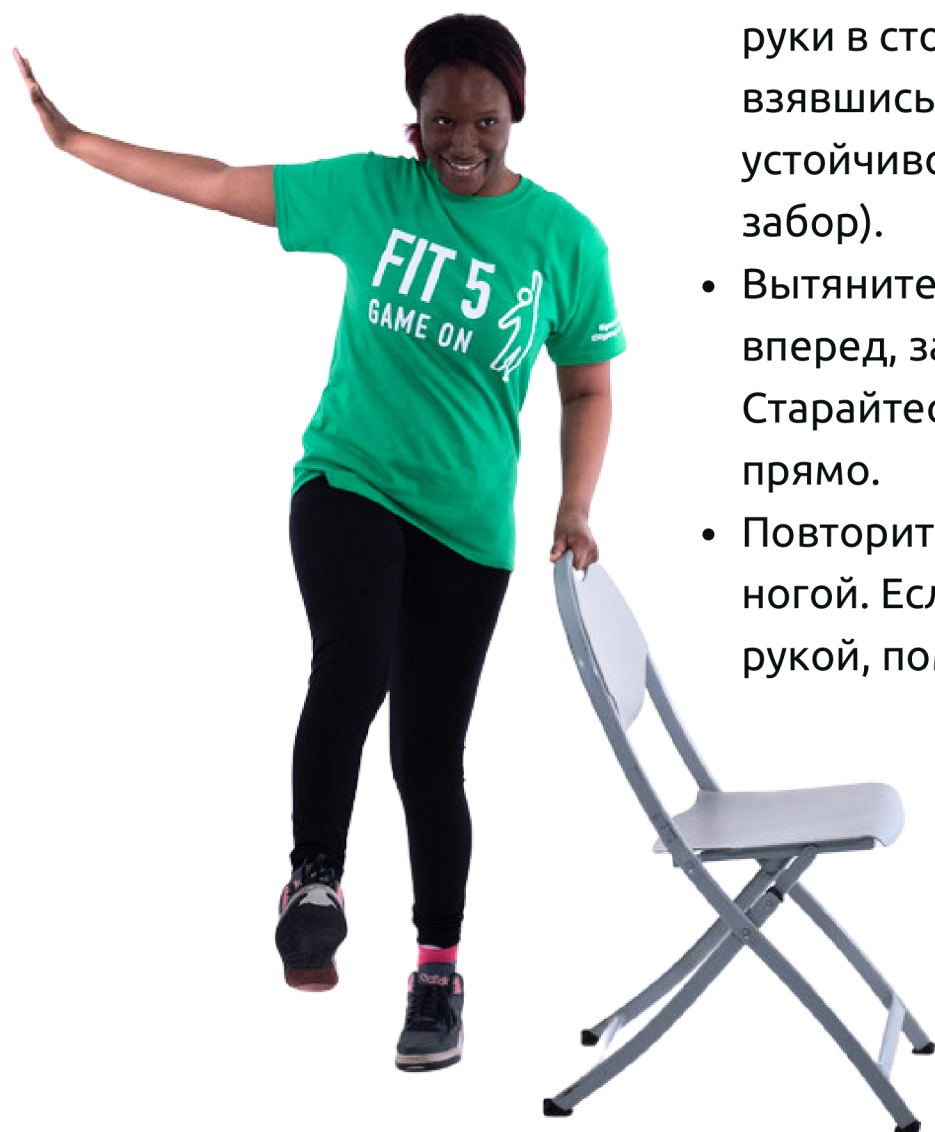
- Встаньте, поставив одну ногу перед другой и опустив руки по бокам.
- Подпрыгните и поменяйте ноги. Разведите руки в стороны над головой.
- Впрыжке опустите руки вдоль тела, верните ноги в исходное положение.



Махи ногами вперед

УКАЗАНИЯ

- Начните в положении стоя, раскинув руки в стороны для равновесия или взявшись одной рукой за что-либо устойчивое (например, за стену, стул, забор).
- Вытяните/поднимите одну ногу вперед, затем отведите ее назад. Старайтесь держать маховую ногу прямо.
- Повторите упражнение с другой ногой. Если держитесь за что-либо рукой, поменяйте руки.



Вращения бедер

УКАЗАНИЯ

- Начните с положения стоя, расставив ноги и слегка согнув колени.
- Положите руки на бедра.
- Медленно вращайте бедрами, делая большие круги в одном направлении. Не отрывайте ноги от пола.
- Повторите упражнение в другую сторону.



Бег трусцой на месте



УКАЗАНИЯ

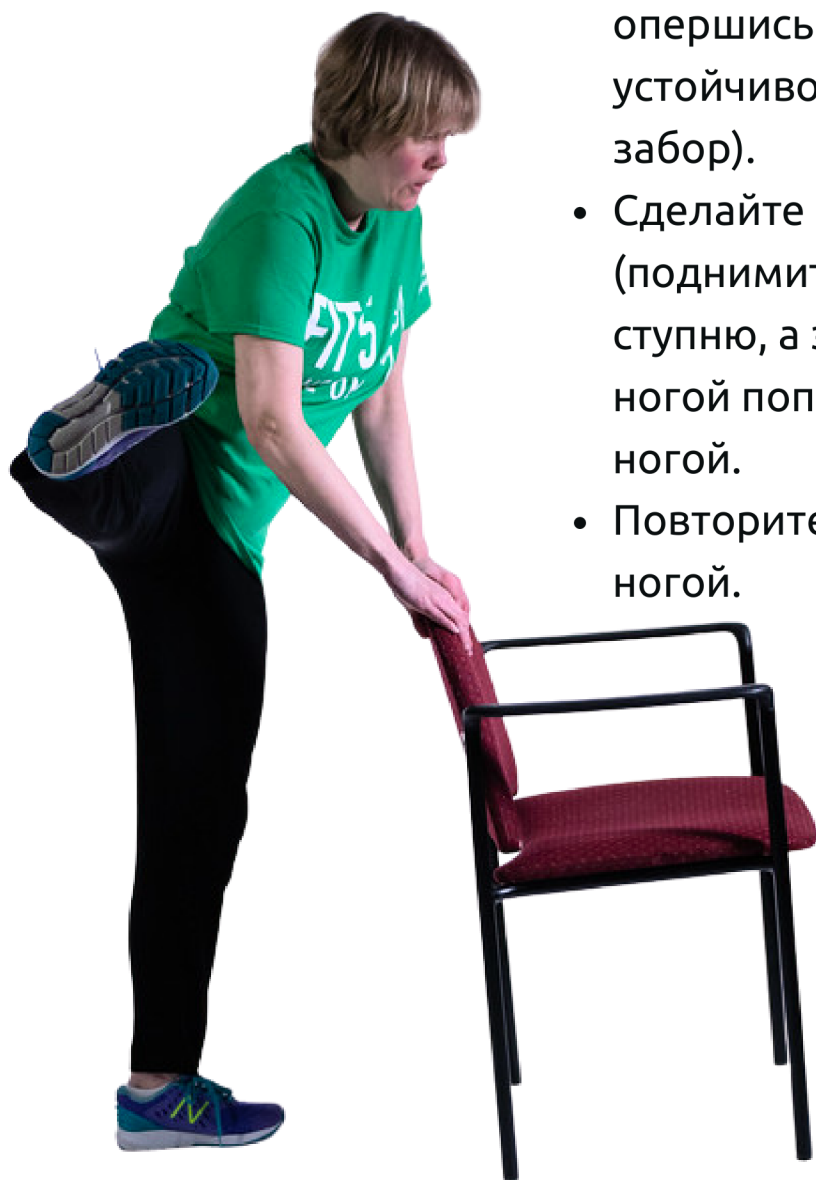
- Бегите трусцой на месте.
- При этом все время размахивайте руками.



Боковые махи ногами

УКАЗАНИЯ

- Начните в положении стоя, слегка опершись обеими руками на что-либо устойчивое (например, на стену, стул, забор).
- Сделайте мах одной ногой (поднимите ногу) в сторону, согнув ступню, а затем сделайте мах той же ногой поперек тела перед опорной ногой.
- Повторите упражнение с другой ногой.



Ходьба на месте

УКАЗАНИЯ

- Ходите на месте. Поднимайте колени как можно выше. Шагайте в размеренном темпе.
- Когда поднимаете колено, делайте мах противоположной рукой перед собой.
- Меняйте руки при смене ноги.



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.



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.



«Мельница»: наклоны вперед и касание пальцев ног

УКАЗАНИЯ

- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Протяните одну руку через тело и коснитесь внешней стороны противоположной стопы. При этом старайтесь не сгибать руки и ноги.
- Вернитесь в исходное вертикальное положение с разведенными в стороны руками. Протяните другую руку через тело и коснитесь внешней стороны противоположной стопы.



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**

