

РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



ФЛОРБОЛ

**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

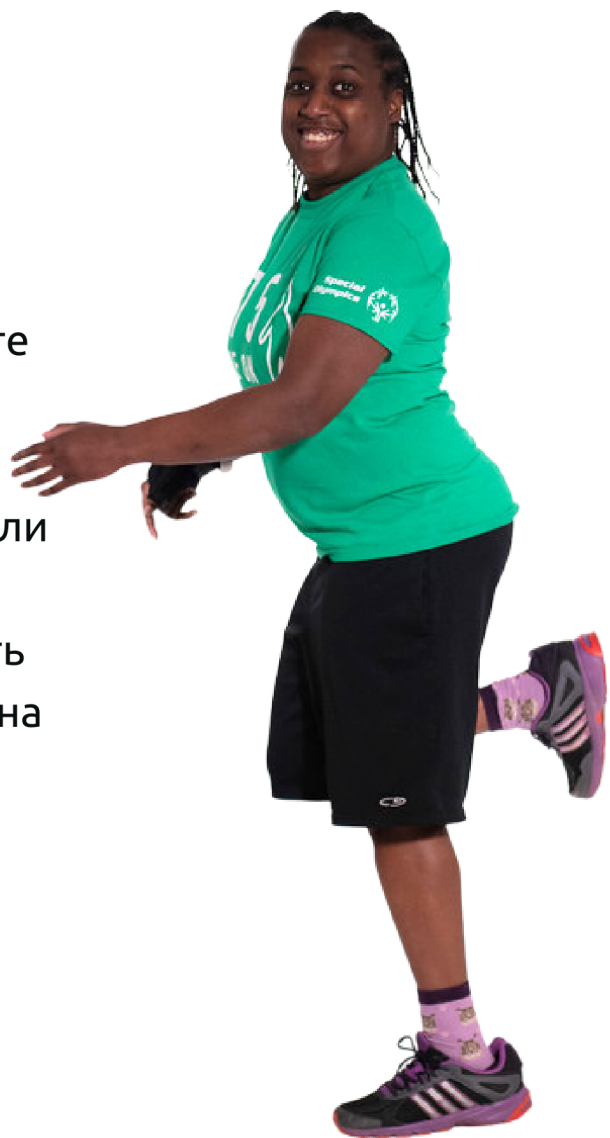
- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Скрестите руки перед собой и потянитесь как можно дальше назад, чтобы коснуться плеч или спины.
- Разведите руки и вернитесь в исходное положение.



Бег на месте с касанием пятками ягодиц

УКАЗАНИЯ

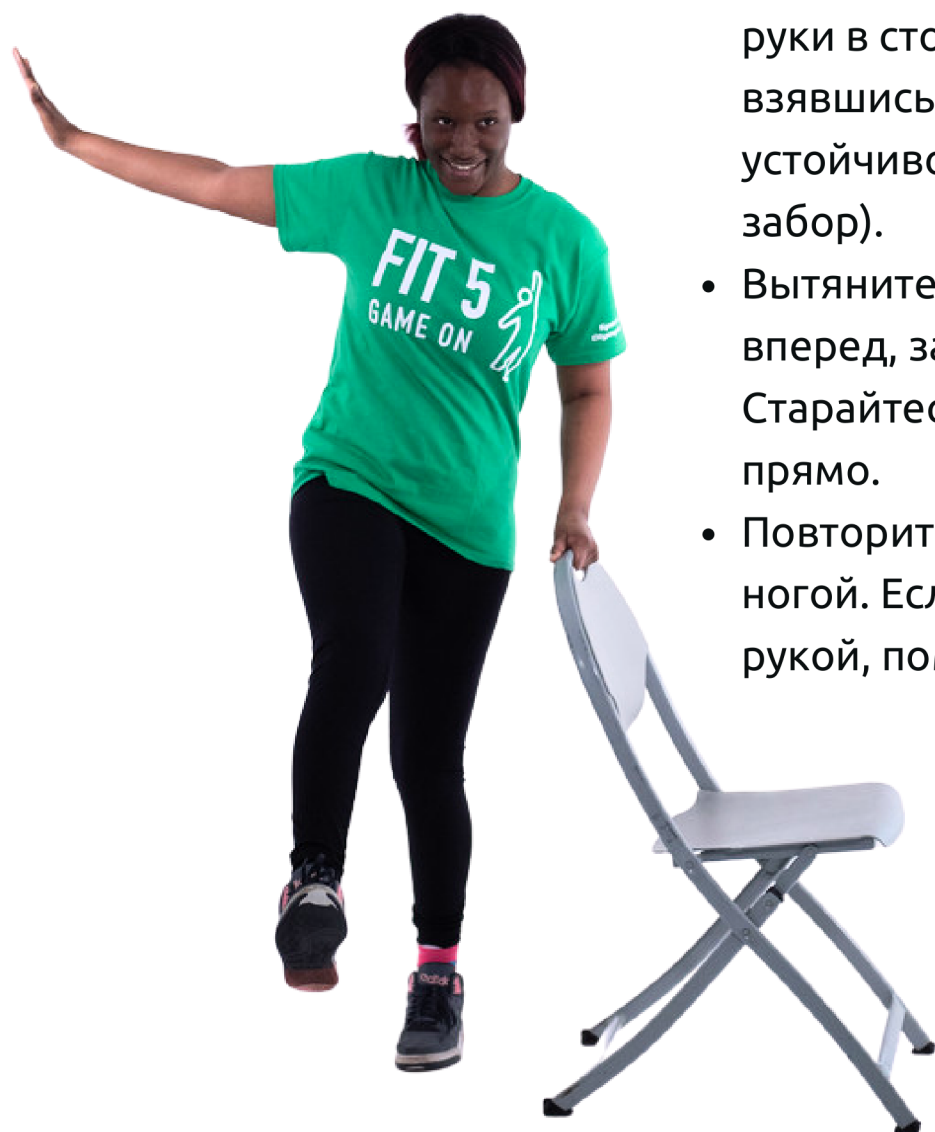
- Начните ходьбу или бег трусцой, поднимая пятки так, чтобы они касались или почти касались ягодиц.
- Быстро чередуйте ноги. Держите руки согнутыми в локтях и делайте махи назад и вперед.
- Начните с медленной ходьбы, затем перейдите к бегу трусцой или быстрому бегу.
- Это упражнение можно выполнять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



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.



Ходьба на пятках



УКАЗАНИЯ

- Начните в положении стоя.
- Перенесите вес назад на пятки.
- Оторвите пальцы ног от пола.
- Оставайтесь на пятках и пройдите вперед 15–20 шагов.



Бег на месте с подниманием колен



УКАЗАНИЯ

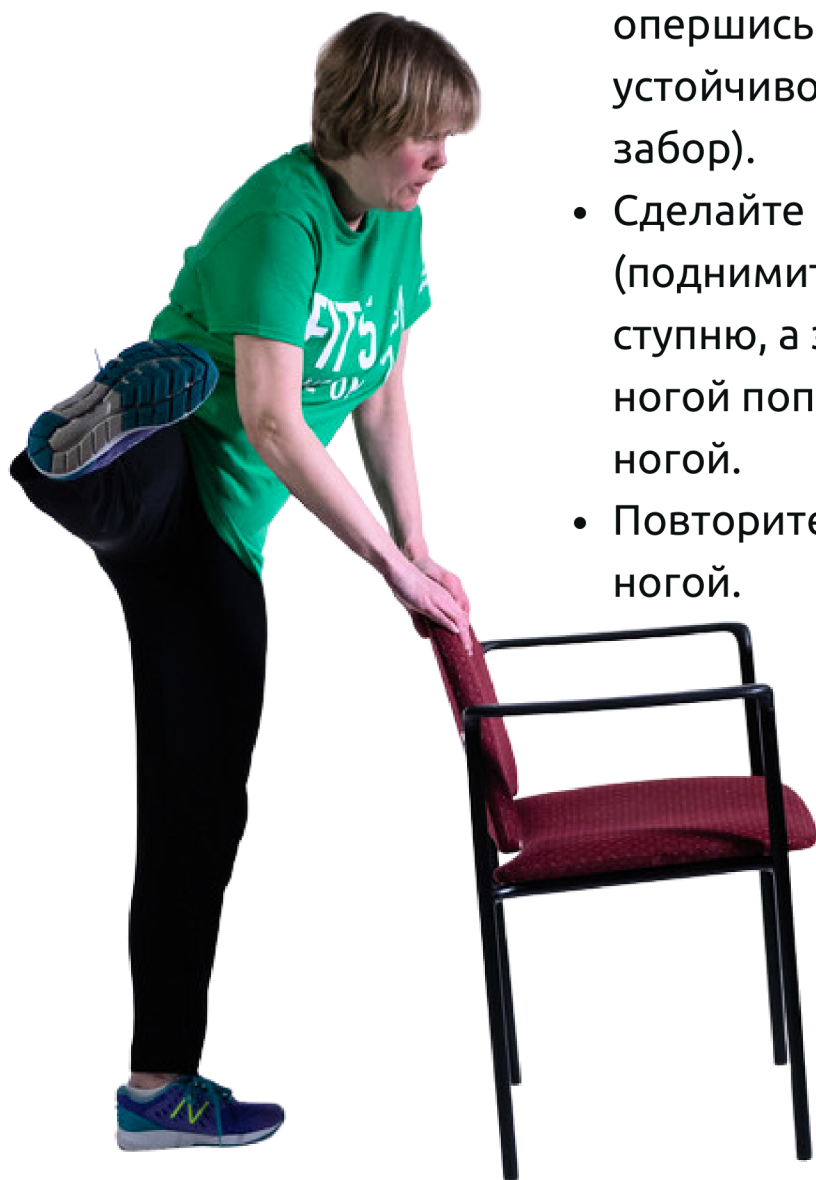
- Начните ходьбу или бег, поднимая согнутое колено до уровня бедра или выше.
- Быстро чередуйте ноги. Держите руки согнутыми в локтях и делайте махи назад и вперед.
- Начните с медленной ходьбы (можно на месте), затем перейдите к бегу трусцой или быстрому бегу.
- Это упражнение можно выполнять на месте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



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.



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.



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.



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.



Растяжка четырехглавых мышц при ходьбе

УКАЗАНИЯ

- Шагните вперед правой ногой и поднимите левую ногу назад.
- Протяните левую руку назад, возьмитесь за лодыжку и убедитесь, что колено направлено вниз.
- Отпустите лодыжку, сделайте шаг вперед левой ногой и повторите с правой стороны.
- Продолжайте шагать, чередуя стороны.



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