

# РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



## ФУТБОЛ

***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.

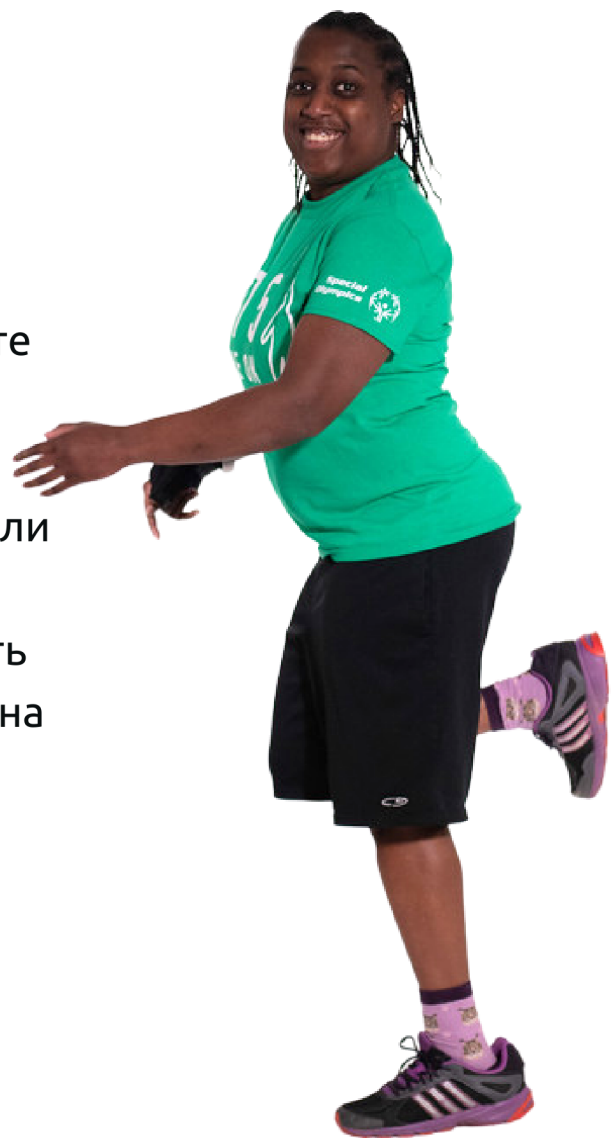
## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ

- 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**.

# 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.





# 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.



# 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.



# 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.



# Бег трусцой на месте



## УКАЗАНИЯ

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





# 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.



# Ходьба на носках



## УКАЗАНИЯ

- Начните в положении стоя.
- Перенесите вес на носки.
- Оторвите пятки от пола, чтобы встать на цыпочки.
- Продолжая стоять на цыпочках, идите вперед.



# 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

**Special  
Olympics**

