

# РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



## дзюдо

**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.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джайны Нил

# Махи руками

## УКАЗАНИЯ

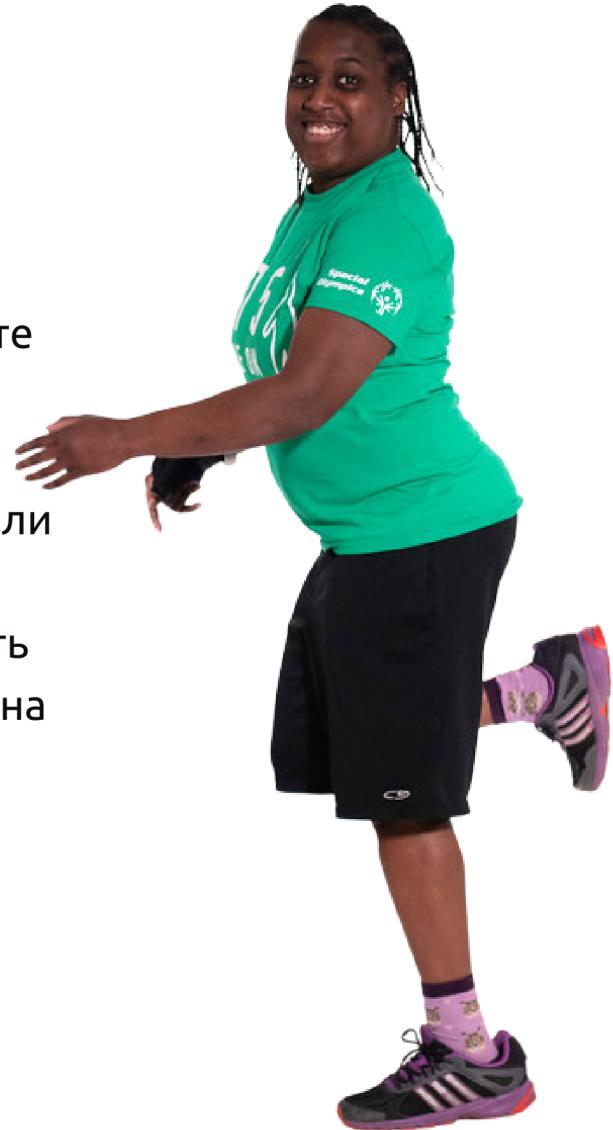
- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Скрестите руки перед собой и потянитесь как можно дальше назад, чтобы коснуться плеч или спины.
- Разведите руки и вернитесь в исходное положение.



# 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.



# 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.
- В прыжке опустите руки вдоль тела, верните ноги в исходное положение.



При участии Лоретты Клэйборн — главного идеиного вдохновителя Специальной олимпиады

# 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

# 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

# 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 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.



# 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 внутрь влево и опустите на землю.
- Поднимите левое колено перед собой до уровня бедра, поверните ногу наружу вправо и опустите на землю.
- Продолжайте чередовать стороны.



# Бег трусцой на месте



## УКАЗАНИЯ

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

# Прыжки «ноги вместе, ноги врозь»

## УКАЗАНИЯ

- Подпрыгните и разведите ноги в стороны, одновременно сделав мах руками над головой.
- Снова прыгните и опустите руки вдоль тела, ноги вместе.



# 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

# Прыжки на двух ногах из стороны в сторону

## УКАЗАНИЯ

- Слегка согните колени и прыгните как можно выше сначала в одну сторону, а затем в другую.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Вы также можете прыгать вперед и назад или прыгать на месте.



# 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.

# 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.



# 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