

РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

***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.



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 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.



Быстрые удары

УКАЗАНИЯ

- Сожмите обе руки в кулаки у груди. Локти держите опущенными по бокам. Встаньте, поставив ноги чуть шире плеч. Слегка согните колени.
- Слегка повернитесь влево. Ударьте правой рукой в этом направлении.
- Вернитесь в центр, сжав обе руки в кулаки у груди и прижав локти к туловищу.
- Теперь слегка повернитесь вправо. Ударьте левой рукой в этом направлении.



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

**Special
Olympics**

