

# РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



КАТАНИЕ НА  
РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

**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**.



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

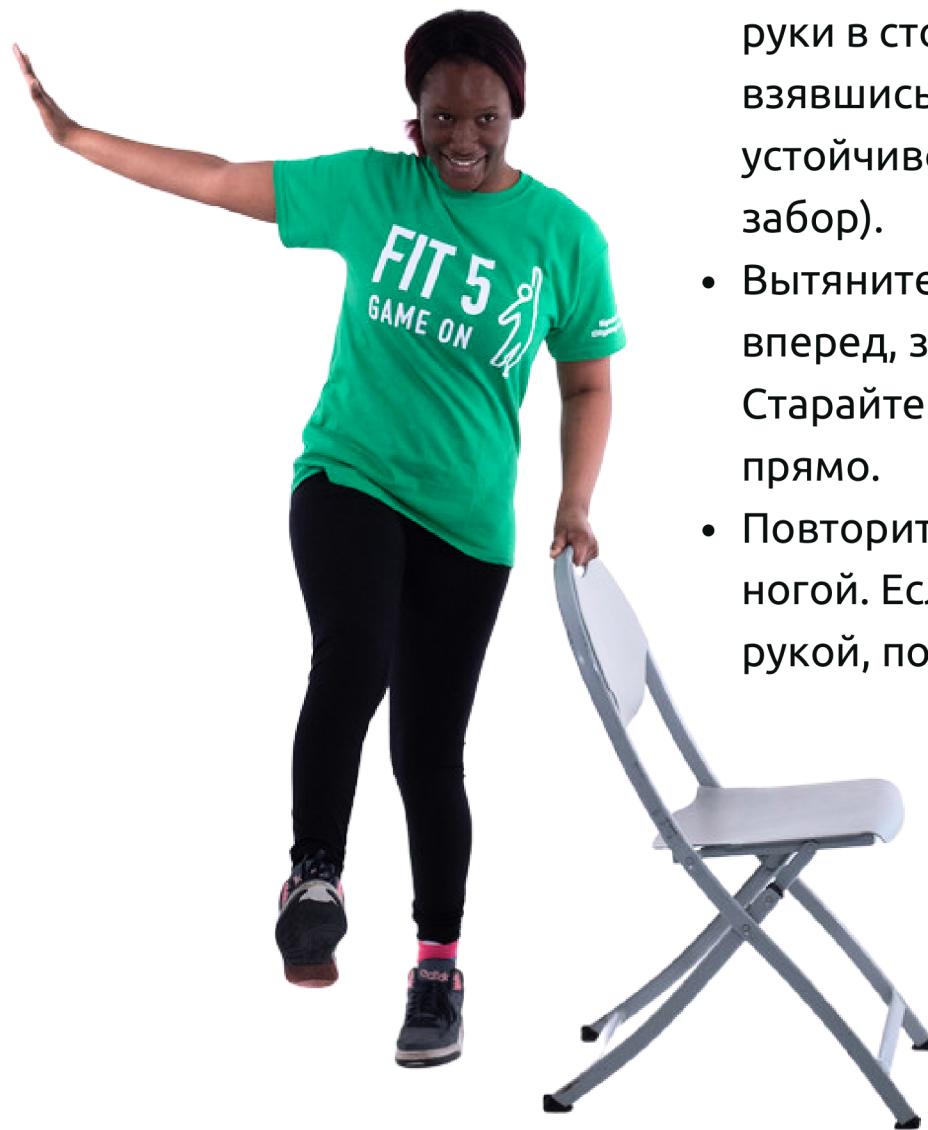


При участии Лоретты Клэйборн — главного идеиного вдохновителя Специальной олимпиады

# 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. Страйтесь держать маховую ногу прямо.
- Повторите упражнение с другой ногой. Если держитесь за что-либо рукой, поменяйте руки.



# Бег трусцой на месте



## УКАЗАНИЯ

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

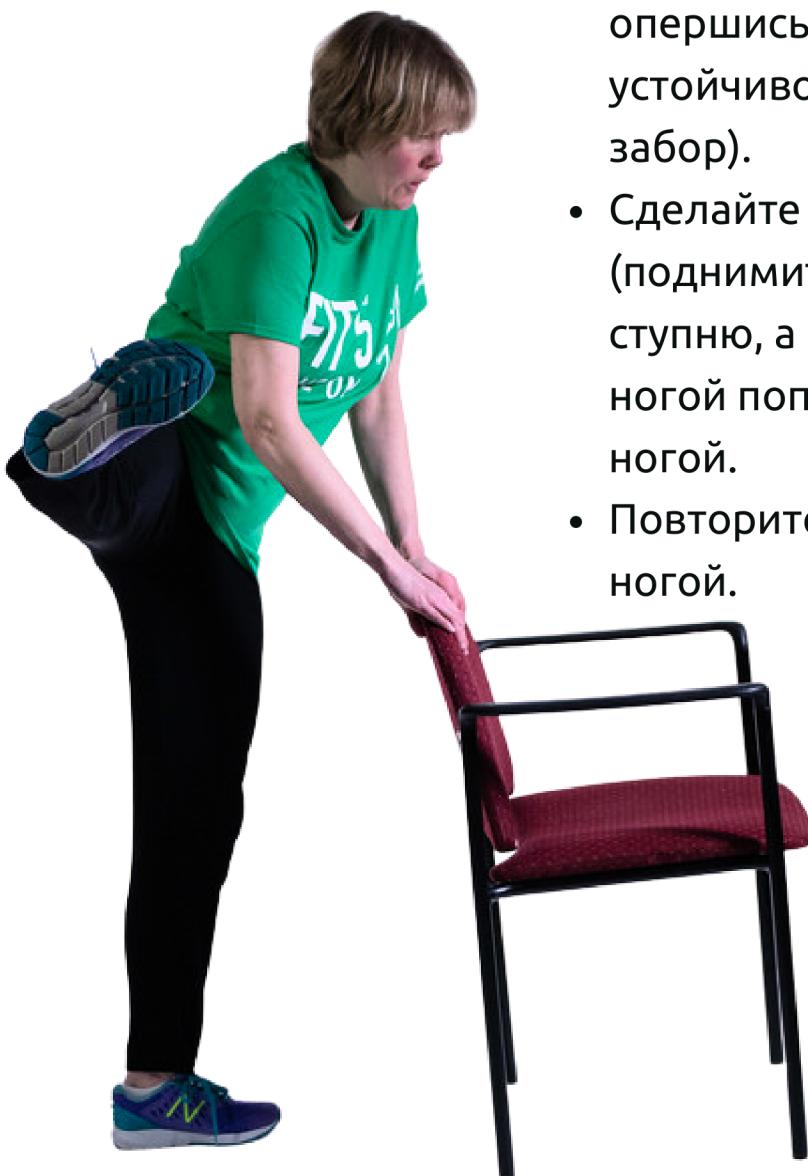
# Прыжки «ноги вместе, ноги врозь»

## УКАЗАНИЯ

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



# 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.

# Силовые прыжки

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, ноги на ширине плеч.
- Поднимите правое колено и подпрыгните на левой ноге.
- Поменяйте стороны. Поднимите левое колено и подпрыгните на правой ноге.
- Продолжайте подскакивать и махать руками назад и вперед.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джо У

# Прыжки с поворотом

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, ноги вместе, колени согнуты.
- Прыгните влево и повернитесь так, чтобы бедра и пальцы ног были направлены влево. Затем прыгните вправо и повернитесь так, чтобы бедра и пальцы ног были направлены вправо.
- Продолжайте прыгать и вращать тело.



# 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

# 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.

# 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