

РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



ТЕННИС

*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.



Топтание на месте



УКАЗАНИЯ

- Встаньте, расставив ноги на ширине плеч и согнув колени.
- Расположите руки по бокам, согнув локти.
- Поднимитесь на носки и бегите на месте как можно быстрее.
- Быстро передвигайте ногами.

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.

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 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

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.



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.



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.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джимми Тэдлока

«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.



Вращения запястья

УКАЗАНИЯ

- Вытяните прямые руки по бокам или перед собой.
- Делайте круги запястьями в одном направлении, а затем в противоположном.



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