

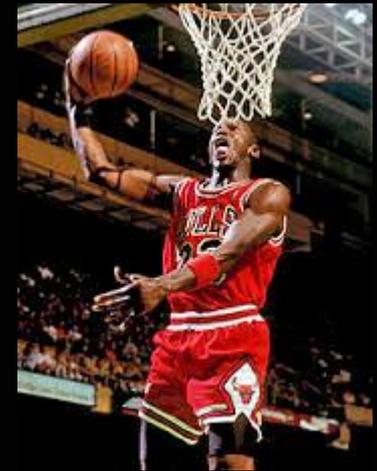


Комплекс упражнений для
разминки баскетболиста
Кушнир Никита 8 «А»

Значение разминки

Неоспоримая важность разминки заключается в том, что правильно выполненная разминка позволяет показать максимум своих физических возможностей, а также избежать множества серьезных травм.

Разминка в баскетболе позволяет привести себя в тонус для выполнения резких, высококоординированных и порой опасных движений.



Что происходит в организме во время разминки

Во время разминки:

- повышается температура тела, учащается дыхание, что позволяет большему количеству кислорода проникать в мышцы;
- мускулатура напрягается и становится крепче, а связки – эластичнее;
- соединительная ткань смазывает нужные части тела, подготавливая их к постоянному движению;
- повышается общий тонус организма благодаря стимуляции головного мозга.

Это позволяет спортсмену показывать свои лучшие качества в игре, а также обезопасить свое тело от возможных травм при выполнении резких движений, столкновений, перегрузок.



Упражнение № 1

Прогрев тела



Для того, чтобы прогреть свое тело после застоя идеально подойдет легкий бег на протяжении 5-7 минут. На данном этапе мы работаем над улучшением кровоснабжения тела путем расширения сосудов, готовим легкие к активной работе. Помимо простого бега, на протяжении последних двух минут можно разнообразить движения и добавить бег приставным шагом, спиной, прыжки. По окончании данного упражнения стабилизируем дыхание и переходим к следующему.

Упражнение № 2



Проработка мышц и суставов

Теперь очень важно размять каждую клеточку тела, обволочь ее соединительной тканью и приготовить к многократным резким движениям. Разминку перед баскетболом следует выполнять, начиная с головы и заканчивая ногами:

- Голова и шея (круговые движения, наклоны).
- Плечи (круговые движения, попеременные подъемы плеч, отводы вперед-назад грудной клетки).
- Руки (круговые движения вытянутых рук, вертикальные и горизонтальные махи вытянутых рук, круговые движения рук в локтевом суставе, круговые движения в области запястья, а ля бросковые махи кистью, проработка фаланг пальцев).
- Корпус (наклоны в стороны и вперед-назад, круговые движения, выгибания позвоночника вперед-назад)
- Ноги (круговые движения относительно таза, круговые движения в коленных суставах, вращение голеностопных суставов, приседания, прыжки).

Упражнение № 3

Растяжка

Необходима для придания телу эластичности, что в первую очередь позволяет обезопаситься от травм и повреждений. Данный этап следует выполнять аналогично предыдущему: от головы к ногам.

- Шея (растяжка мышц шеи при помощи наклонов в разные стороны и одновременного давления руками).
- Руки (растяжка области плечевого сустава, запястья).
- Ноги (наклоны вперед на ровных ногах, наклоны вперед и по сторонам, шпагаты, растяжка голеностопов путем выгибания стоп наружу и назад).



Упражнение № 4

Дополнительный прогрев и поддержание температуры тела

После растяжки следует снова прогреть свое тело, при этом можно добавить более агрессивные движения (беговые рывки, резкие прыжки), аналогичные игровым или тренировочным.





Спасибо за
внимание