Пушкин Юрий Яковлевич, педагог дополнительного образования

Ежедневная разминка для спортсменов, занимающихся самбо

Самбо учит выигрывать, самбо учит жить, формирует силу, ловкость, гибкость, быстроту и выносливость. Занятия самбо способствуют развитию всех морально-волевых качеств, памяти и творческого воображения. Прежде чем начать изучать приемы, обучающиеся должны пройти подготовительные упражнения. Эти упражнения подготовят организм, суставы к возможности применения приемов без риска повреждения.

Разминка – это комплекс упражнений, которые готовят тело к дальнейшим тренировкам.

Разминка улучшает физическое состояние при выполнении основных упражнений. Физиологически разминка помогает кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок. Холодные мышцы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к их повреждению. Необходимость не вызывает никаких сомнений.

Цель разминки - подготовить сердечнососудистую и нервную системы организма к предстоящим нагрузкам, разогреть мышцы и связки.

Основные разминочные упражнения в движении

1. Бег с высоким подниманием бедра.

2. Бег с захлестыванием голеней назад.

3. Бег приставным шагом левым, правым боком.

4. Бег скрестным шагом левым, правым боком.

5. Круговые движения руками в плечевых суставах.

6. Круговые движения руками в локтевых суставах.

7. Наклоны под каждый шаг, доставая ладонями ковер.

8. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

9. Прыжки в приседе левым, правым боком, спиной вперед.

Основные разминочные упражнени на месте (в кругу)

1. Круговые вращения головой и кистями рук.

2. Вращение локтевых, плечевых суставов.

3. Круговые вращения тазом.

4. Круговые вращения туловищем руки сомкнуты в замок.

5. Круговые вращения в коленных суставах.

6. Круговые вращения голеностопных суставов.

7. Сесть на колени, руки в замок, перенос таза в левую, в правую стороны, доставая ковер.