

СТАНОВИСЬ ЧЕМПИОНОМ

Методические рекомендации для зарядки

заслуженного мастера спорта Украины, первого чемпиона мира по плаванию в независимой Украине, серебряного призера Олимпийских игр в Сиднее, чемпиона мира и Европы по плаванию, четырехразового обладателя Кубка мира по плаванию в номинации «баттерфляй»,
Дениса Силантьева

1. «Потягушки»

Поднимаем руки вверх, становимся на носки – вдох, опускаемся на пятки – выдох. Наклоны туловища влево-вправо с подниманием рук (2-3 раза).

Упражнение для растягивания мышц. Подготовка к нагрузкам.

2. «Шагом марш!»

Ходьба с высоко поднятыми коленями и ходьба на месте (отрываем от пола только пятки) (10-12 раз).

Упражнение для развития мышц ног.

3. «Оглядки»

Повороты головы вправо «Кто справа?», влево «Кто слева?», вверх «Какая погода?», вниз «Какое время года?».

Упражнение для разминки мышц шеи.

4. «Согласен – не согласен»

Перекаты подбородком к левому и правому плечу и наклоны головы влево-вправо.

Упражнение для разминки мышц шеи.

5. «Знаю – не знаю»

Поднимаем и опускаем плечи – вначале вместе, потом – поочереди каждым плечом (6-8 раз).

Упражнение для развития и укрепления мышц плеч.

6. «Ветряная мельница»

Руки к плечам, вращение локтями вперед и назад.

Упражнение для развития и укрепления мышц плеч и груди.

7. «Хлопушки»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Трем руки перед собой. Хлопки по 8 раз вверху, впереди, сзади.

Упражнение для разминки предплечья для укрепления мышц кистей и рук.

8. «Тарелочки»

Поднимаем поочередно правую и левую руку, при этом хлопаем перед грудью скользящими движениям (4-6 раз).

Упражнение для развития мышц рук и плеч.

9. «Ножницы»

Скрещиваем руки перед грудью, вверху, внизу (4-6 раз).

Упражнение для развития мышц ключевого пояса.

10. «Кошка»

Руки согнуты, прижаты к талии. Поворот туловища со сгибанием-разгибанием пальцев рук (6-8 раз).

Упражнение для разминки позвоночника и развития боковых мышц туловища.

11. «Водоворот»

Вращение тазом (6-8 раз).

Упражнение для разминки тазобедренного сустава и мышц спины.

12. «Чудесные часы»

Наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад (6-8 раз).

Упражнение для общего развития мышц спины позвоночника.

13. «Лесенка»

Переставляем руки (за голову, к плечам, на талию, к коленкам, к полу).

Назад в обратном порядке (4 раза).

Упражнение для общего развития мышц опорно-двигательного аппарата.

14. «Прыг-скок»

В прыжке развести ноги на ширину плеч, в прыжке – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

Упражнение для развития мышц ног.

15. «Лягушка-попрыгушка»

В прыжке развести ноги на ширину плеч, присесть, коснувшись руками пола, встать, прыжком вернуться в исходное положение (6-8 раз).

Упражнение для развития мышц ног и позвоночника.

16. «Горячие угольки»

Прыгать попеременно на левой ноге (2 прыжка) и правой ноге (2 прыжка). Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение для развития мышц ног.

17. Восстановление дыхания

Поднимаем руки вверх – вдох, опускаем руки, наклоняем туловище – выдох с задержкой дыхания на 3 секунды.

Упражнение для вентиляции легких и развития дыхательного аппарата.