

РАЗМИНКА В ТАЙСКОМ БОКСЕ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Разработал педагог дополнительного
образования МБУ ДО ДТ «ВЕКТОР»
Чорный Иван Валерьевич

РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Разминка - комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ:

- Вы разогреваете мышцы, связки и сухожилия, это улучшает их эластичность и снижает риск возникновения травм и растяжений.
- Разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, значит ваши силовые возможности во время выполнения упражнений будут выше.
- Упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечнососудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки.
- Разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит ваши мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий.
- Во время разминки ваше тело увеличивает производство гормонов, ответственных за выработку энергии.
- Тренировка – это своеобразный стресс для организма, поэтому качественная разминка подготовит вас к нагрузкам с ментальной точки зрения, улучшит координацию и внимание.
- Во время легких разминочных упражнений происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.
- Разминка ускоряет метаболические процессы.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РАЗМИНКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Каждое упражнение имеет свои правила и нюансы выполнения, которые необходимо изучить, прежде чем начать его делать.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО БЕЗОПАСНОСТИ

Для тренировок нужно свободное пространство, проветриваемое, и достаточно освещенное. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО БЕЗОПАСНОСТИ

Превентивная мера против травм - правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений - шорты, майка. Если вы занимаетесь в одежде, длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий тайским боксом. Занятия рекомендуется проводить босиком. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чересчур тяжелой. Поверхность для занятий должна быть сухой.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО БЕЗОПАСНОСТИ

Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения.

СТРУКТУРА РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ НА 5-7 МИНУТ:

- Легкий кардио - разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута
- Кардио - разогрев увеличит температуру тела, усилит кровообращение, подготовит ваши мышцы к дальнейшей растяжке.
- Суставная гимнастика активизирует работу суставов, сухожилий и связок, улучшит их подвижность и поможет проработать околосуставные мышцы. Динамическая растяжка сделает ваши мышцы более эластичными, что поможет им работать более эффективно в течение всей тренировки.
- Каждое упражнение выполняется от 15 до 30 секунд в зависимости от возраста, также упражнения можно выполнять в количестве повторений в зависимости с возрастом и направленности основного тренировочного занятия.

УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

- 1. Легкий бег,
- 2. Бег с высоким подниманием бедра,
- 3. Бег с захлестом голени,
- 4. Круговое вращение кистей и головы,
- 5. Круговое вращение предплечий,
- 6. Круговое вращение рук вперед и назад,
- 7. Круговое вращение туловищем,
- 8. Боковой мах ногой,
- 9. Мах ногой в перед,
- 10. Мах ногой назад.

1. ЛЁГКИЙ БЕГ



Техника выполнения:

Под техникой бега подразумевают следующие правила:

Держите спину и корпус прямо, чтобы не нагружать позвоночник.

Руки согнуты в локтях и прижаты к торсу, плечи опущены и расслаблены.

Поочередно передвигайте ноги для создания имитации пробежки.

Приземляться и отталкиваться важно от носков для сохранения здоровых суставов.

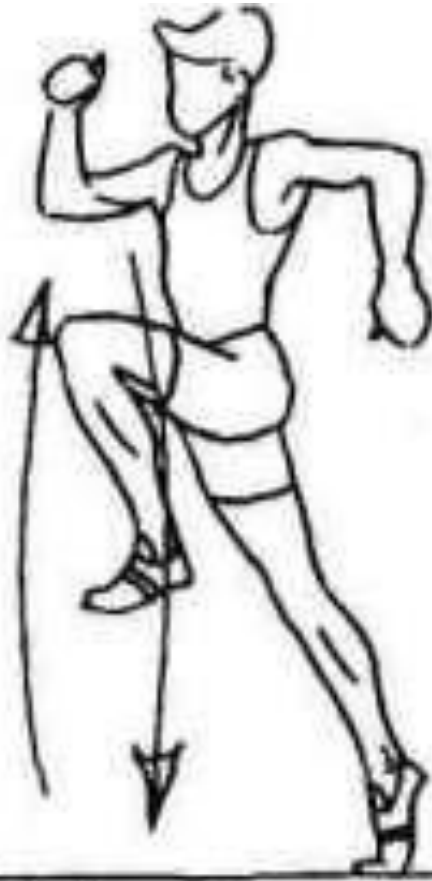
Не опирайтесь на пятки.

Колени приподнимайте выше для увеличения эффективности занятия.

2. БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА

Главная цель упражнения – воздействие на мышцы передней поверхности бедра, стоп, мышцы-сгибатели бедра, улучшение межмышечной координации.

Бег с высоким подниманием бедра **будет также полезен бегунам**, которые недостаточно поднимают бедро во время бега или же имеют слишком большой захлест голени.



Техника выполнения:

Стоя высоко на стопе мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед. Бедро в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. **Акцент** в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку.

Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, а руки работают так же как и при беге.

Возможные ошибки:

1. Бедро не параллельно земле.
2. Нарушение осанки и работы рук;
3. Отсутствие упругости или проваливание в стопе;
4. Акцент в постановке ноги на опору, вместо акцента на поднимании бедра.

3. БЕГ С ЗАХЛЕСТОМ ГОЛЕНИ



Данное упражнение в основном направлено на разминку коленного сустава и мышц задней поверхности бедра.

Техника выполнения:

В этом упражнении мы выполняем своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице.

Туловище немного наклонено вперёд, руки работают также, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом плохо отразится на эффективности бега.

При выполнении упражнения обратите внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры.

Возможные ошибки:

1. Отсутствие упругости при постановки стопы;
2. Излишний наклон туловища;
3. Вынос бедра вперёд за вертикаль при складывании ноги;
4. Неполное складывание ноги;
5. Закрепощён плечевой пояс, неправильная работа рук.

4. КРУГОВОЕ ВРАЩЕНИЕ КИСТЕЙ И ГОЛОВЫ



Данное упражнение в основном направлено на разминку мышц шеи и спины

Техника выполнения:

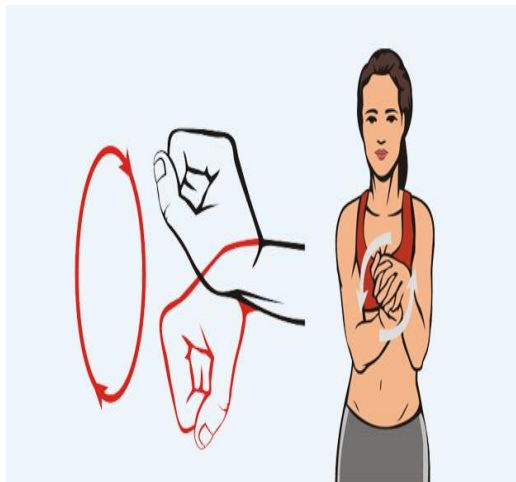
В этом упражнении мы выполняем круговые движения головой и круговые упражнения кистями рук.

При выполнении упражнения обратите внимание на

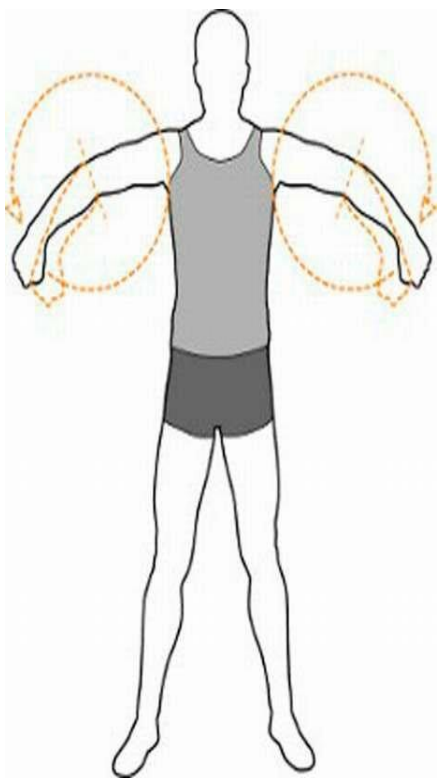
1. Выполнение упражнений без резких движений плавно
2. Поочередно выполнение вращения головы и кистей рук

Возможные ошибки:

1. Резкие вращения;
2. Излишний наклон туловища;



5. КРУГОВОЕ ВРАЩЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧИЙ



Данное упражнение в основном направлено на локтевые суставы и мышцы рук.

Техника выполнения:

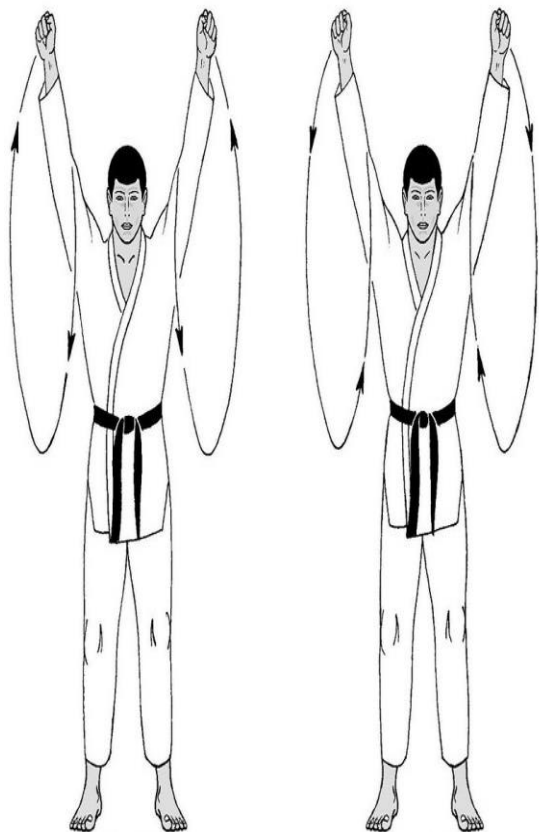
В этом упражнении мы выполняем разминку локтевых суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями. При выполнении упражнения обратите внимание на

1. Правильную осанку
2. Ноги должны быть на ширине плеч

Возможные ошибки:

1. Резкие вращения;
2. Излишний наклон туловища;

6. КРУГОВОЕ ВРАЩЕНИЕ РУК И ВПЕРЕД И НАЗАД



Данное упражнение в основном направлено на разминку плечевого сустава и мышц плечевого пояса.

Техника выполнения:

В этом упражнении мы выполняем разминку плечевых суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

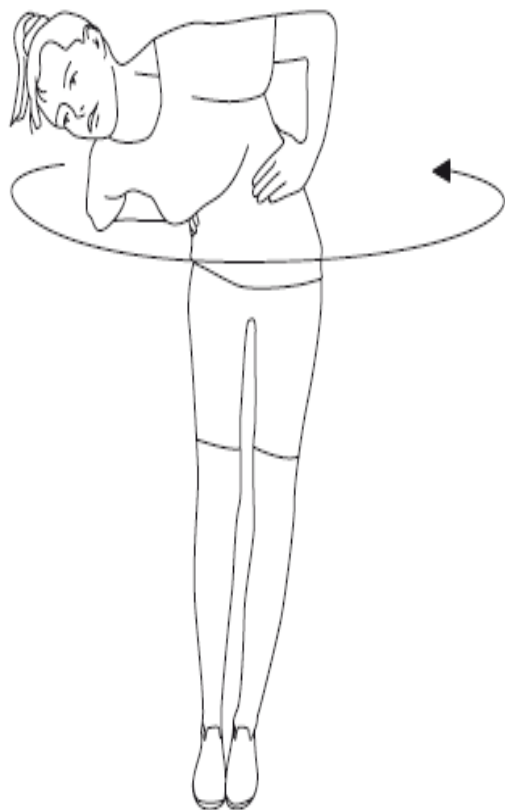
При выполнении упражнения обратите внимание на

1. Правильную осанку
2. Ноги должны быть на ширине плеч

Возможные ошибки:

1. Излишний наклон туловища;

7. КРУГОВОЕ ВРАЩЕНИЕ ТУЛОВИЩЕМ



Данное упражнение в основном направлено на разминку поясницы и таза.

Техника выполнения:

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса..

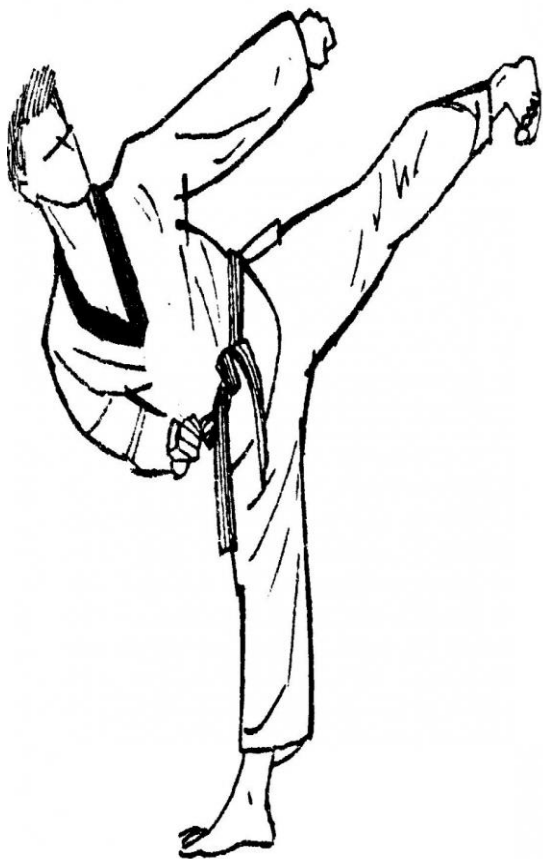
При выполнении упражнения обратите внимание на

1. На движение таза и корпуса
2. Ноги должны быть вместе(выполнять на месте)

Возможные ошибки:

1. Резкие вращения;
2. Излишний наклон туловища;

8. БОКОВОЙ МАХ НОГОЙ



Данное упражнение в основном направлено на растяжение мышц ног, таза
Техника выполнения:

В этом упражнении мы выполняем растяжение связок и мышц ног . Выполняйте боковой мах ногой как удар ногой в сторону при этом руки должны балансировать в момент выполнения маха

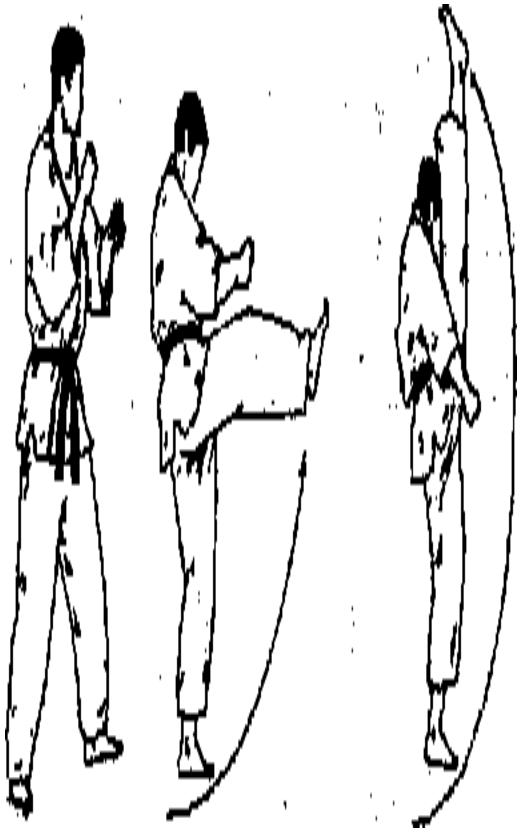
При выполнении упражнения обратите внимание на

1. Правильную осанку
2. Ноги должны быть на ширине плеч

Возможные ошибки:

1. Излишний наклон туловища;
2. Неправильная балансировка рук

9. МАХ НОГОЙ В ПЕРЕД



Данное упражнение в основном направлено на растяжение мышц ног, таза
Техника выполнения:

В этом упражнении мы выполняем растяжение связок и мышц ног . Выполняйте мах ногой вперед как удар ногой в перед при этом руки должны балансировать в момент выполнения маха

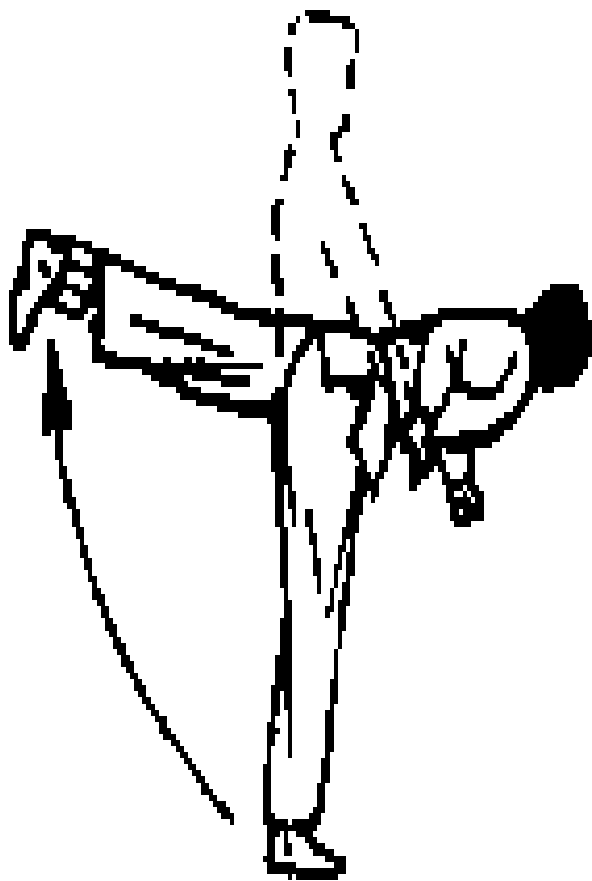
При выполнении упражнения обратите внимание на

1. Правильную осанку
2. Ноги должны быть на ширине плеч

Возможные ошибки:

1. Излишний наклон туловища;
2. Неправильная балансировка рук

10. МАХ НОГОЙ НАЗАД



Данное упражнение в основном направлено на растяжение мышц ног, таза

Техника выполнения:

В этом упражнении мы выполняем растяжение связок и мышц ног . Выполняйте мах ногой назад как удар ногой назад при этом руки должны балансировать в момент выполнения маха и взгляд должен быть направлен в цель удара.

При выполнении упражнения обратите внимание на

1. Правильную осанку
2. Ноги должны быть на ширине плеч
3. Прежде чем выполнять это упражнение убедитесь в отсутствии предметов мешающих свободно выполнить упражнение

Возможные ошибки:

1. Излишний наклон туловища;
2. Неправильная балансировка рук

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!