

Разминочные и общефизические упражнения волейболистов

Предлагаю вашему вниманию основные разминочные и общефизические упражнения, способствующие гармоничному и сбалансированному развитию спортсмена. Данные упражнения необходимо выполнять ежедневно, индивидуально подбирая количество повторов.

КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУК

Примите положение игрока в гольф, – стопы направлены вперед, спина прямая, руки перед собой, кисти сжаты, большие пальцы отставлены, как бы имитируя хват клюшки для гольфа. Выполняйте круговые вращения прямых рук, держа лопатки сведенными вместе. Сделайте 25 вращений вперед в таком положении, а затем 25 вращений с ладонями повернутыми вверх.

СВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ



Кисти у висков, пальцы сжаты, большие пальцы отставлены (см рисунок). Отведите лопатки назад, а затем сведите локти движением вперед. Упражнение выполняйте на два счета. Следите за осанкой. Тело нужно держать прямо, как у модели на подиуме. Начните с 15 повторений.

ПОТЯГИВАНИЯ ВВЕРХ



Возьмите руки в замок, ладонями наружу. Поднимите руки над головой, ладонями вверх и потянитесь. Сделайте 5 глубоких, медленных вдохов.

СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК С УДЕРЖАНИЕМ ТЕЛА НА НОСКАХ



Встаньте на возвышение таким образом, чтобы вес тела удерживался на носках, а пятки свисали вниз. Сохраняя баланс, сведите лопатки вместе. 2 подхода по 15 повторов разогреют плечи и улучшат осанку.

ПОДЪЕМ БЕДРА С ПОДДЕРЖКОЙ



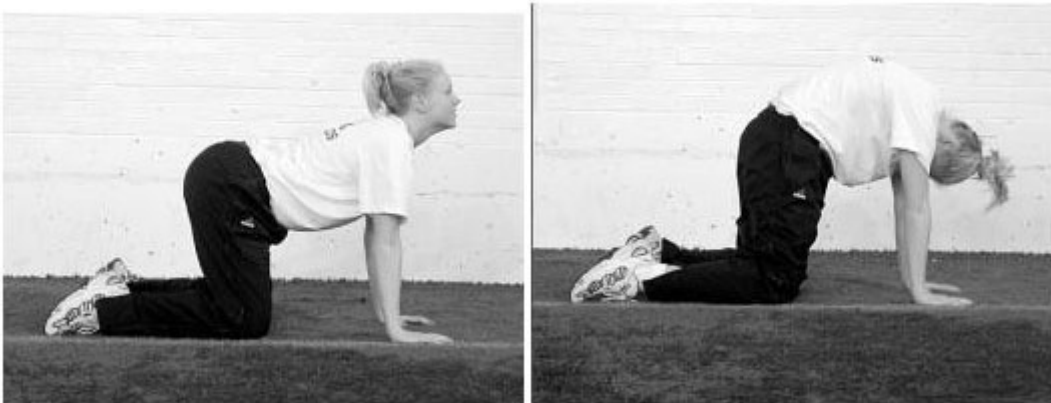
Лягте на пол. Угол расположения бедер и колен равен 90 градусам. Возьмите правую ногу и положите ее на левое бедро. Усилением мышц правой ноги, толкайте правое колено к стене. Обычно данное упражнение выполняется в течение 40 секунд на каждую ногу. Обратите внимание, что у большинства спортсменов одна сторона тела менее подвижна чем другая и они будут пытаться отрывать таз и бедра от пола компенсируя свою дисфункцию.

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД



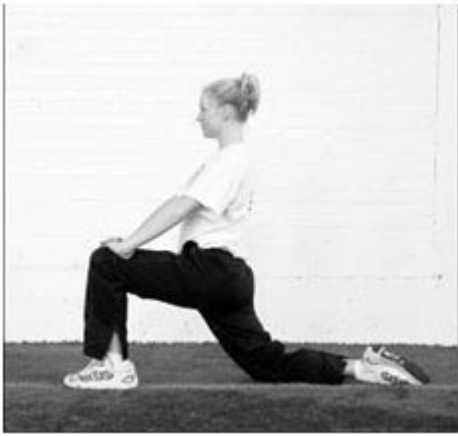
Ноги шире плеч, колени прямо, квадрицепсы напряжены (следите за тем, чтобы они были напряжены во время всего упражнения). Переплетите большие пальцы и вытяните ладони к полу. Задержитесь в таком положении на 20 секунд, затем перенесите руки к правой ноге, но пальцы держите направленными строго вперед. Задержитесь на 20 секунд и перенесите руки к левой ноге, а потом в центр. Мышцы бедра остаются напряженными все время. Спортсмены выполняющие это упражнение впервые, замечали, что ноги начинают заметно дрожать.

КОШЕЧКИ – СОБАЧКИ



Исходное положение – стойка на коленях и руках, руки расположены под плечами, колени сразу под бедрами. Колени должны находиться на ширине плеч. Мягко округлите спину, наклоняя голову вниз, затем медленно двигайтесь в обратном направлении, поднимая голову. Вы выполнили 1 повтор. Обычно выполняют 10 повторов.

ВЫПАД НА КОЛЕНО



Выставьте ногу согнутую в колене вперед. Сомкните руки и поставьте их на колено. Делайте выпады вперед, не допуская, чтобы выдвинутое вперед колено, двигалось дальше лодыжки. Почувствуйте напряжение в паху. Смените ноги. Оцените, насколько ровно держится спина во время выполнения данного упражнения. Выполняйте упражнение по 40 секунд на каждую ногу.

СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ



Обычно данное упражнение выполняется по 40 секунд на каждую сторону.

ПИРАМИДА



Исходное положение то же, что и при выполнении упражнения КОШЕЧКИ-СОБАЧКИ. Отожмитесь вверх и напрягите квадрицепсы, держа спину плоской. Первой вашей реакцией будет желание округлить плечи, а ваши ноги начнут дрожать. Гармонично развитому спортсмену будет достаточно легко удерживать кисти и ступни прижатыми к полу.

Посмотрите, насколько просто это упражнение выполняют 10 летние дети. Удерживайте данное положение в течение минуты.

ВОЗДУШНАЯ СКАМЬЯ



Облокотитесь о стену, опустив таз ниже колен, как будто вы сидите на воображаемой скамье. Ноги на ширине плеч и расположены на таком расстоянии от стены, чтобы образовался угол 90 градусов (ступни дальше колен). Руки за головой. Вы не должны видеть носки своих кроссовок. Прижмите нижний и средний отделы спины к стене, чтобы прочувствовать работу квадрицепсов. Если почувствовали боль в коленях, – поднимите бедра немного вверх. Удерживайте данное положение в течение 2 -4 минут. При выполнении упражнения в первый раз, вы можете ощущать дрожь в ногах.

ГУСЕНИЦА



В данном упражнении вам необходимо симитировать движение гусеницы. Выполняйте упражнения как показано на фотографиях и помните об осанке (спина должна быть

плоской). Обычно достаточно выполнить 6 повторов. Исходное положение как на фото а), затем при помощи рук продвигайтесь вперед, пока не примете положение, изображенное на фото б). Держа руки прижатыми к полу, – примите исходное положение шагая ногами вперед. (фото с).

УПРАЖНЕНИЯ С БАРЬЕРАМИ



Потратьте 2-3 минуты на перемещения под и над барьерами для развития гибкости бедренного отдела.

Желаю вам успехов!