

## **Комплекс утренней зарядки для хоккеистов начального этапа спортивной подготовки**

Каждое утро надо начинать с гимнастики. Уделять ей надо десять – пятнадцать минут в день, заряд бодрости у вас останется на целый день. Утренняя гимнастика для настоящего спортсмена должна стать жизненной необходимостью, она поможет развить целеустремленность, настойчивость, старательность, собранность, упорство в достижении цели, умение правильно организовать свой рабочий день.

Перед тем, как делать зарядку, проветрите помещение, или делайте ее на балконе, а у кого позволяют условия – на открытом воздухе.

Заниматься утренней гимнастикой можно с помощью современных средств связи: компьютера, телевизора, DVD–приемника, записав понравившиеся вам упражнения, комплексы упражнений и музыку на диск.

Обычно, утренняя гимнастика включает в себя ходьбу на месте, затем несколько других упражнений: наклоны, приседания, махи ногами, наклоны назад, вперед, в стороны, повороты туловища, сгибания и разгибания рук, подскоки. Завершается утренняя зарядка ходьбой на месте с постепенным замедлением темпа.

Во время выполнения упражнений следует обратить внимание на дыхание: вдох производится носом, выдох – ртом.

После выполнения ежедневного комплекса утренних упражнений переходите к водным процедурам (душ, растирание влажным полотенцем). После душа хорошо разотрите тело полотенцем с жестким ворсом. Это придаст вам новые силы и прогонит от вас остатки сонливости и вялости.

Старайтесь менять упражнения и комплексы через одну – две недели и вскоре без утренней разминки вы не сможете обходиться. Если с течением времени, упражнения, выполняемые вами, покажутся вам скучными, неинтересными, постарайтесь усложнить упражнения, добавьте гантели, весом не более двух килограмм, упражнения с эспандером, резиновым бинтом. Нагрузки на организм будут увеличиваться и с ними постепенно придет гибкость, резкость, сила.

### **Комплекс упражнений с гантелями**

Перед выполнением упражнений сделайте небольшую пробежку. После выполнения каждого упражнения расслабьте мышцы, восстановите дыхание и приступайте к следующему упражнению.

#### **Упражнение 1**

1. Займите исходное положение. Поставьте ноги врозь, руки с гантелями поднимите к плечам, локти прижаты к туловищу.
2. На счет «раз-два» поднимите руки вверх (сделайте вдох).
3. На счет «три-четыре» руки опустите к плечам (сделайте выдох).
4. На счет «пять – шесть» разведите руки в стороны (сделайте вдох).
5. На счет «семь – восемь» руки опустите к плечам (сделайте выдох).
6. Повторите упражнение семь – восемь раз.

#### **Упражнение 2**

1. Поставьте ноги вместе, руки опущены вниз.
2. На счет «раз – два» сделайте наклон влево. Левая рука скользит вдоль туловища вниз, правую руку поднимайте вверх (сделайте выдох).
3. На счет «три – четыре» сделайте вдох и опустите руки.

4. На счет «пять – шесть» сделайте наклон вправо. Правая рука скользит вдоль туловища вниз, левую руку поднимайте вверх (сделайте выдох).
5. На счет «семь – восемь» сделайте вдох и опустите руки.
6. Повторите упражнение семь – восемь раз в каждую сторону.

### **Упражнение 3**

1. Ноги поставьте врозь. Руки с гантелями прижмите к плечам.
2. На счет «раз – два» сделайте два пружинистых наклона вперед. Достаньте руками носки (сделайте выдох).
3. На счет «три – четыре» поставьте ноги врозь. Руки с гантелями прижмите к плечам (сделайте вдох).
4. Повторите упражнение восемь – десять раз.

### **Упражнение 4**

1. Поставьте ноги врозь.
2. Вытяните руки с гантелями вперед, присядьте (сделайте выдох).
3. Встаньте (сделайте вдох).
4. Повторите упражнение восемь – десять раз.

### **Упражнение 5**

1. Отложите гантели в сторону. Ноги вместе, руки опущены вниз.
2. Наклоны головы вперед, назад.
3. Наклоны головы влево, вправо.
4. Круговые движения головой.
5. Повторите каждое движение десять раз.

### **Упражнение 6**

1. Ноги вместе, руки опущены вниз.
2. Разведите руки в стороны.
3. Делайте круговые движения руками вперед, а затем назад (дыхание произвольное).

### **Упражнение 7**

1. Лягте на спину. Руки вытяните вдоль туловища.
2. На счет «раз – два» поднимите ноги под прямым углом и сделайте вдох.
3. На счет «три – четыре» опустите ноги. Руки вытяните вдоль туловища (сделайте выдох).
4. Повторите упражнение четырнадцать – шестнадцать раз.

### **Упражнение 8**

1. Возьмите в руки гантели. Лягте на спину.
2. Разведите руки с гантелями в стороны.
3. На счет «раз – два» соедините прямые руки перед грудью (сделайте выдох).
4. На счет «три – четыре» разведите прямые руки в стороны (сделайте вдох).
5. Повторите упражнение десять – двенадцать раз.

## **Упражнение 9**

1. Ноги вместе, руки опущены вниз.
  2. Согните руки вместе с гантелями.
  3. На счет «раз-два» делайте прыжки на левой ноге.
  4. На счет «три – четыре» делайте прыжки на правой ноге. Дыхание произвольное.
  5. Повторите упражнение двадцать раз для каждой ноги.
  6. Выполните ходьбу на месте. Постепенно замедляйте темп.
- Придумывайте упражнения сами, добавляйте интересные элементы.