

**Теоретические вопросы
для обучающихся
физкультурно-спортивной направленности
в режиме дистанционного обучения.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Знания о физической культуре	2
1.1. <i>(Занятие 1).</i> Физическая культура в современном обществе	2
1.2. <i>(Занятие 2).</i> Виды спорта зимних Олимпийских игр	3
1.3. <i>(Занятие 3-4).</i> Виды спорта летних Олимпийских игр	6
1.4. <i>(Занятие 5).</i> Основные направления физического воспитания в современном обществе	13
Глава 2. Здоровый образ жизни	13
2.1. <i>(Занятие 6).</i> Режим дня	13
2.2. <i>(Занятие 7).</i> Закаливание организма	15
2.3. <i>(Занятие 8).</i> Физическая культура и качества личности	19
Глава 3. Физическое совершенствование	22
3.1. <i>(Занятие 9-10).</i> Утренняя гимнастика. Физкультминутки	22
3.2. <i>(Занятие 11-16).</i> Развитие двигательных качеств человека	29
<i>(Занятие 17-18).</i> Самостоятельная работа.	45
Глава 4. История развития видов спорта	46
<i>(Занятие 19).</i> Баскетбол/ Волейбол/ Настольный теннис/ Футбол/ Шахматы	46
<i>(Занятие 20).</i> Тестирование по видам спорта	
<i>(Занятие 21).</i> Промежуточная, итоговая аттестация	46

Занятия №10-16 (для самостоятельного изучения)

3.3. Развитие двигательных качеств человека

Выбор упражнений

Двигательные качества человека тесно связаны друг с другом. Развитие одного из них может стимулировать развитие другого, а может и подавлять. Эти зависимости хорошо известны, поэтому подобрать необходимые упражнения для тренировки тех качеств, которые в этом нуждаются, — не очень сложная задача. Главное — знать, что вам нужно.

Силовые упражнения в основном направлены на развитие мускулатуры, хотя при этом улучшаются показатели быстроты и в небольшом объёме — выносливости. Для тренировки силы необязательно использовать большие отягощения. Достаточно выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения в лазанье и перелезании, участвовать в спортивных играх. Тренироваться нужно 2–3 раза в неделю, по 20–30 минут как минимум.

Быстрота развивается при беге на короткие дистанции, метании малого мяча, занятиях спортивными играми. Упражнения для развития быстроты способствуют некоторому развитию мышечной силы и координации движений. Для тренировки быстроты необходимо заниматься не менее четырёх раз в неделю, по 20–30 минут как минимум.

В упражнениях на выносливость до некоторой степени развивается сила мышц. Показатели быстроты не изменяются либо снижаются. Обычно для тренировки выносливости используют продолжительный бег, плавание, спортивные игры, катание на лыжах. Для развития выносливости необходимо тренироваться не менее 3 раз в неделю, по 30–60 минут как минимум. Нагрузку надо подбирать так, чтобы частота сердечных сокращений на первой минуте восстановления (то есть на первой минуте после прекращения упражнения) составляла не менее 130 ударов в минуту. Тогда занятия будут эффективными.

Развитие силы.

Ниже представлено несколько комплексов упражнений на ваш выбор.

Комплекс упражнений № 1 для тренировки силы

1. Разминка: ходьба в разном темпе и разными способами. Медленный бег. Передвижение приставными шагами — 2–3 минуты.
2. Прыжки вперёд толчком двумя ногами с места — 3 подхода по 15–20 раз.
3. Прыжки вперёд толчком двумя ногами с продвижением вперёд — 4 подхода по 10–15 секунд с перерывами.
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, ноги на носок на опоре высотой 20–30 см (например, на гимнастической скамейке) — 4 подхода по 10–15 раз.

5. Прыжки вверх из низкого приседа — 10 секунд 5 раз.

6. Упражнение с набивным мячом массой 2–5 кг. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. Метнуть мяч вперёд-вверх за счёт активной работы ног — 4 подхода по 10–15 раз.

7. Упражнение с набивным мячом массой 3–5 кг. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. Метнуть мяч назад за счёт активной работы ног — 4 подхода по 10–15 раз.

8. Упражнение с набивным мячом массой 3–5 кг. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, мяч в руках. Бросать мяч вверх и ловить — 4 подхода по 10–15 секунд.

После выполнения комплекса упражнений сделайте упражнение на расслабление мышц рук и ног — потряхивание руками и ногами.

Комплекс упражнений № 2 с гантелями для тренировки силы

1. Упражнение для бицепсов. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках. Согнуть правую руку и разогнуть. Повторить левой.

2. Упражнение для трицепсов. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову, гантели в руках, ладони к шее. Разогнуть и согнуть руки (локти неподвижны).

3. Упражнение для трапециевидных мышц. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках. Поднять и опустить плечи.

4. Упражнение для грудных мышц. И. п. — лёжа на спине, руки вверх, гантели в руках. Медленно развести руки в стороны и вернуться в и. п.

5. Упражнение для мышц спины и плечевого пояса. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки вверх, гантели в руках. Наклон вперёд с опусканием рук вниз и назад между ногами (движение напоминает удары дровосека; руки продвигаются как можно дальше; ноги не сгибать). Вернуться в и. п.

6. Упражнение для мышц живота. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову, гантели в руках. Медленно наклон влево и вернуться в и. п. Повторить вправо.

7. Упражнение для мышц живота. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, гантели в руках. Повернуть туловище влево, вернуться в и. п. Повторить вправо.

8. Упражнение для дельтовидных мышц. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках, ладони внутрь. Руки в стороны и вернуться в и. п. (руки не сгибать).

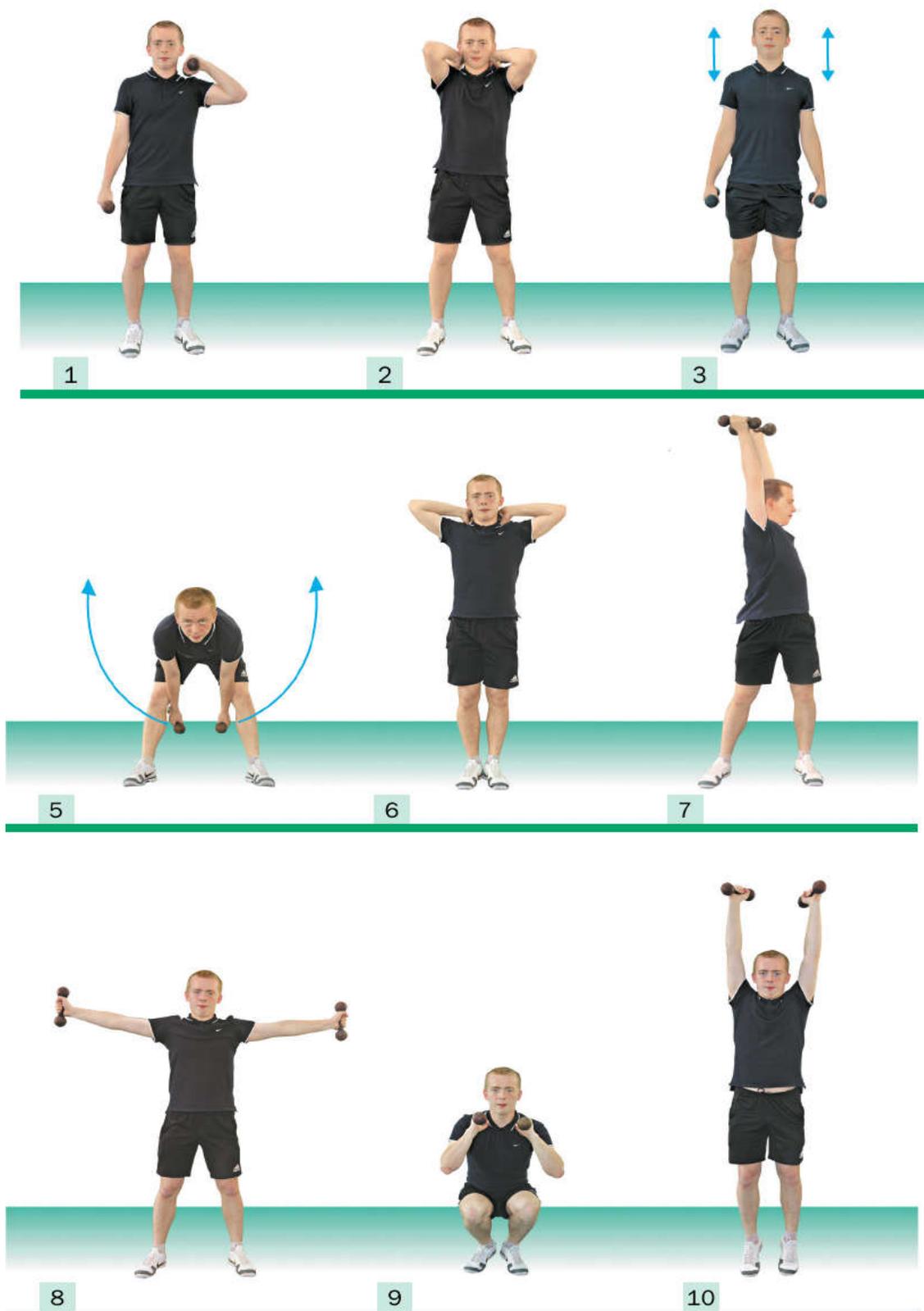
9. Упражнение для четырёхглавых мышц бедра. И. п. — руки к плечам, гантели в руках. Присед и максимальный прыжок вверх (туловище держать прямо).

10. Упражнение для мышц плечевого пояса и икроножных мышц. И. п. — узкая стойка ноги врозь, гантели в руках. Ноги на носок с подниманием рук в стороны — вверх. Вернуться в и. п.

В конце тренировки выполните ходьбу в течение 2–3 минут.

Первые 3–4 месяца используйте гантели массой 1–2 кг, затем — 3 кг.

По мере тренировки можно увеличить массу до 10–12 кг. Каждое упражнение выполняйте по 5–10 раз, вначале делайте один подход, а затем два и три. После каждого упражнения расслабляйте мышцы в течение 40–60 секунд.



8. Упражнение для дельтовидных мышц. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках, ладони внутрь. Руки в стороны и вернуться в и. п. (руки не сгибать).

9. Упражнение для четырёхглавых мышц бедра. И. п. — руки к плечам, гантели в руках. Присед и максимальный прыжок вверх (туловище держать прямо).

10. Упражнение для мышц плечевого пояса и икроножных мышц. И. п. — узкая стойка ноги врозь, гантели в руках. Ноги на носок с подниманием рук в стороны — вверх. Вернуться в и. п.

В конце тренировки выполните ходьбу в течение 2–3 минут.

Первые 3–4 месяца используйте гантели массой 1–2 кг, затем — 3 кг. По мере тренировки можно увеличить массу до 10–12 кг. Каждое упражнение выполняйте по 5–10 раз, вначале делайте один подход, а затем два и три. После каждого упражнения расслабляйте мышцы в течение 40–60 секунд.

Комплекс упражнений № 3 для тренировки силы с гантелями по методу подкачки (блоками) на скамейке (стуле).

Блок I

1. И. п. — сидя на скамейке, гантели в руках. Сгибать и разгибать руки.

2. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках. Сгибать и разгибать руки.

3. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках. Руки вперёд и вернуться в и. п.

Блок II

4. И. п. — основная стойка, гантели в руках. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

5. И. п. — основная стойка, гантели в руках. Руки в стороны, вверх и вернуться в и. п.

6. И. п. — основная стойка, гантели в руках. Наклон вперёд (спина параллельна полу) с разведением рук в стороны и вернуться в и. п.

Блок III

7. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны. Руки вверх и вернуться в и. п.

8. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в руках. Наклон влево со сгибанием левой руки (прижата к телу), правая рука вниз. Вернуться в и. п. Повторить вправо.

Блок IV

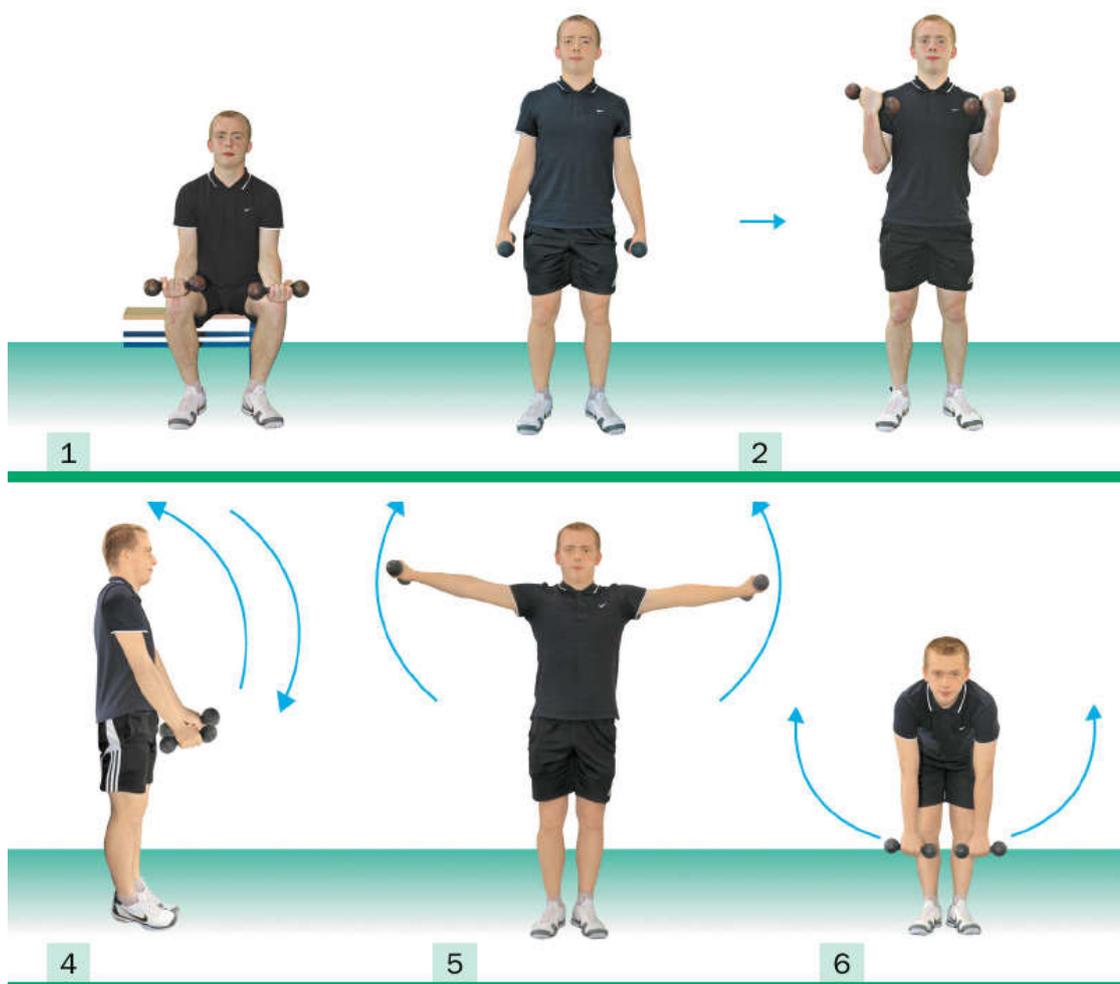
9. И. п. — основная стойка, руки сзади, гантели в руках. Присед и вернуться в и. п.

10. И. п. — основная стойка, руки к плечам, гантели в руках. Глубокий выпад правой и вернуться в и. п. Повторить левой.

11. И. п. — основная стойка, правая рука к плечу, левая рука вниз, гантели в руках. Присед на правой ноге с подниманием левой ноги вперёд и левой руки вперёд. Вернуться в и. п. Повторить на левой ноге.

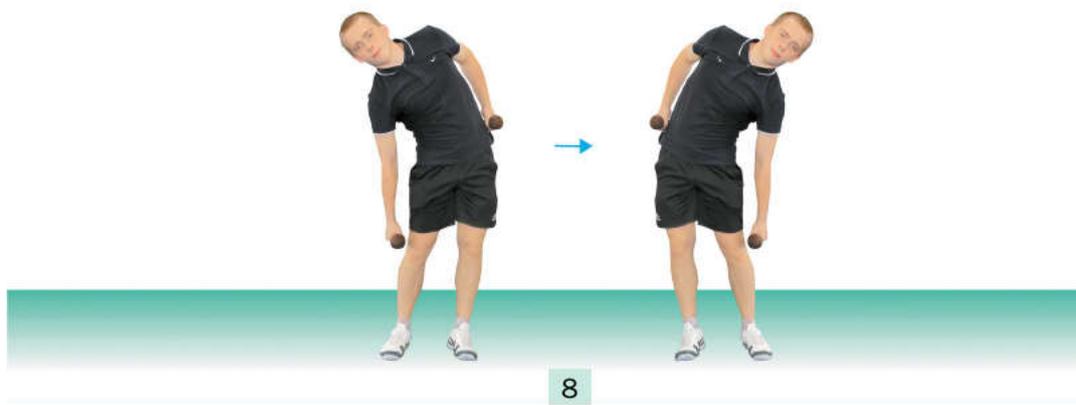
Вес гантелей — 1–3 кг. Порядок тренировок следующий. Выполняйте первый блок упражнений в течение 2–3 недель (при трёх тренировках в неделю) и переходите ко второму блоку. Ещё через 2–3 недели переходите к третьему блоку и ещё через 2–3 недели — к четвёртому блоку.

Все упражнения выполняйте в быстром темпе по 7–10 раз. Между упражнениями делайте перерыв на отдых продолжительностью 1–2 минуты.





7



8



9

10

11

Развитие быстроты

Для развития быстроты можно рекомендовать различные упражнения с мячом в быстром темпе, прыжки со снарядом и без, бег в быстром темпе. Ниже приведён вариант комплекса упражнений, который можно варьировать за счёт дополнительных упражнений.

Комплекс упражнений для тренировки быстроты

1. Разминка: бег в переменном темпе с изменением направления — 4–6 минут.
2. Бег с высоким подниманием бедра в максимальном темпе — 5–7 подходов по 10 секунд.
3. Бег с забрасыванием голени назад в максимальном темпе — 5–7 подходов по 10 секунд.

4. И. п. — основная стойка. Прыжки вверх — 4 подхода по 10–15 раз. Перерыв между подходами — 60 секунд.

5. Бег на месте в максимальном темпе — 3–5 подходов по 5–6 секунд.

6. Старт из различных положений (сидя, стоя, лёжа, из приседа) — 3 подхода по 6 раз. Перерыв между подходами — 60 секунд.

7. И. п. — лёжа на спине. Вращательные движения ногами, имитирующие нажатие на педали велосипеда, в быстром темпе — 3 подхода по 10–15 секунд. По окончании тренировки выполните упражнение на расслабление мышц ног и на успокоение дыхания — в положении лёжа на спине, расслабьте мышцы — в течение 2–3 минут.

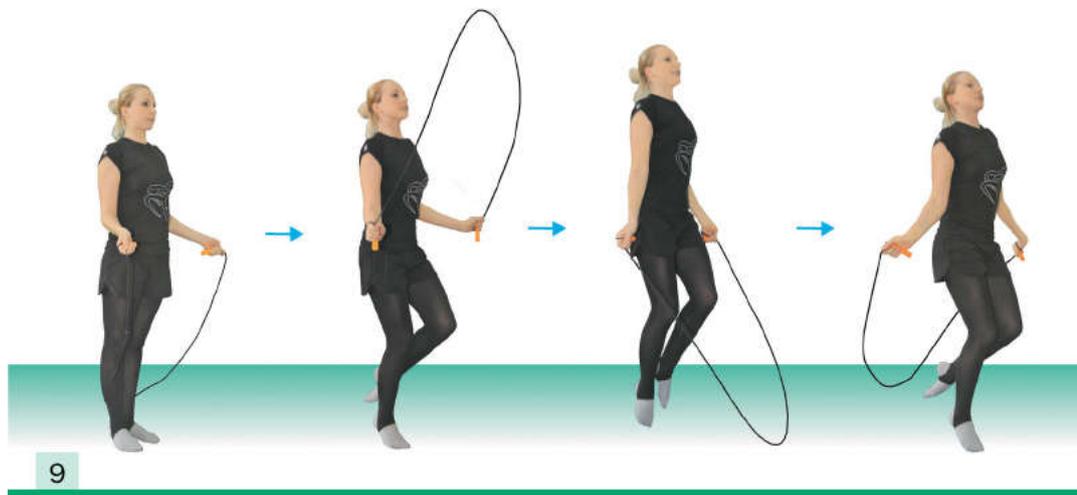
Дополнительные упражнения для развития быстроты — прыжки через гимнастическую скакалку:

8. И. п. — основная стойка. Простые одиночные прыжки на месте с приземлением на обе ноги. От пола отталкиваться носками.

9. И. п. — основная стойка. Прыжки поочерёдно на правой и на левой ноге с подниманием колена и продвижением вперёд.

10. И. п. — основная стойка. Прыжки в максимальном темпе 40–50 секунд (по мере развития натренированности можно увеличивать время выполнения упражнения).

Выполняя прыжки, никогда не приземляйтесь на всю стопу.



Можно для тренировки быстроты заниматься волейболом, футболом и баскетболом, так как быстрота — качество, необходимое для участия в этих спортивных играх. К тому же спортивная игра — отличное средство для проведения досуга, создающее приятную атмосферу для общения и сотрудничества с товарищами. Развитию быстроты также способствуют подготовительные упражнения с мячом, в которых используются элементы техник вышеназванных спортивных игр.

11. В паре с товарищем передавайте друг другу баскетбольный мяч двумя руками от груди в максимальном темпе на бегу.

12. Метание волейбольного мяча одной рукой в стену с расстояния 3–5 м в максимальном темпе. Отскочивший мяч ловить той же рукой. Повторить другой рукой. Время выполнения — 2–3 минуты.

13. И. п. — узкая стойка ноги врозь напротив стены на расстоянии 5–7 м. Удары по футбольному мячу в максимальном темпе в стену и приём мяча ногой после отскока от стены. Можно отрабатывать разные виды ударов, можно усложнить задание, нарисовав мишени разного размера и выполняя удары в эти области.

14. В паре с товарищем выполняйте ведение мяча, изменяя скорость и направление движения.



Развитие выносливости

Упражнения для развития выносливости рекомендуется выполнять на свежем воздухе.

Комплекс упражнений № 1 по лёгкой атлетике для тренировки выносливости

1. Разминка: ускоренная ходьба и медленный равномерный бег — 2–3 минуты; махи руками и ногами, наклоны вперёд, в стороны, выпады вперёд, приседания на двух ногах, наклоны назад — 2–3 минуты.

2. Равномерный бег в медленном темпе чередовать с передвижением приставными шагами — 10 минут.

3. Равномерный бег в медленном темпе с изменением направления движения — 3 подхода по 10 минут. Перерыв между подходами — 3–4 минуты.

4. Выполняйте челночный бег на полосе 3 × 10 м — 5–7 подходов. Перерыв между подходами — 1–1,5 минуты.

5. Ходьба в различном темпе, бег в медленном темпе, бег с ускорением на 5–10 м — 3 минуты.

По завершении комплекса выполните ходьбу в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием в течение 1 минуты. Затем в положении лёжа выполните расслабление мышц в течение 2 минут.

Дополнительные упражнения:

6. Перепрыгивания с одной горки матов на другую толчком двух ног. Меняйте расстояние между горками для развития координации движений. (Постепенно можно усложнять упражнение, прыгая левым и правым боком, толкаясь одной и двумя ногами.)

7. Запрыгивание на горку матов толчком двух ног. Изменяйте высоту горки то в меньшую, то в большую сторону. (Можно усложнить задание, прыгая левым и правым боком, толчком одной и двумя ногами.)



8. Многократные прыжки через барьеры толчком двух ног. Можно усложнять задание, прыгая левым и правым боком, толчком одной и двумя ногами.



9. Спрыгивания с горки матов 5–7 раз. На последнем спрыгивании при касании ногой пола сделать рывок на 3–5 м с максимальной скоростью — 4–6 подходов. Перерыв между подходами — 30–40 секунд.

Высота горки матов для упражнений не должна превышать 50–70 см. Общее время выполнения таких упражнений — 15–20 минут в течение одного занятия.

Комплекс упражнений № 2 для тренировки выносливости — упражнения с набивным мячом

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в руках. Руки вверх назад, слегка согнуть и с наклоном назад и шагом вперёд одной ногой метнуть мяч вперёд (при броске выполнить быстрое движение кистями вперёд). Повторить бросок, поменяв ногу.

2. И. п. — полуприсед, руки вниз, мяч в руках. Резко прогнуться назад и метнуть мяч назад вверх как можно дальше.

3. И. п. — полуприсед, руки перед грудью, локти в стороны, мяч в руках, опорная нога вперёд. Метнуть мяч двумя руками. Поменять опорную ногу и повторить.

4. И. п. — полуприсед, ноги врозь, руки слегка согнуты, мяч в руках. Повернуть туловище влево и метнуть мяч двумя руками сбоку вперёд. Повторить в другую сторону.

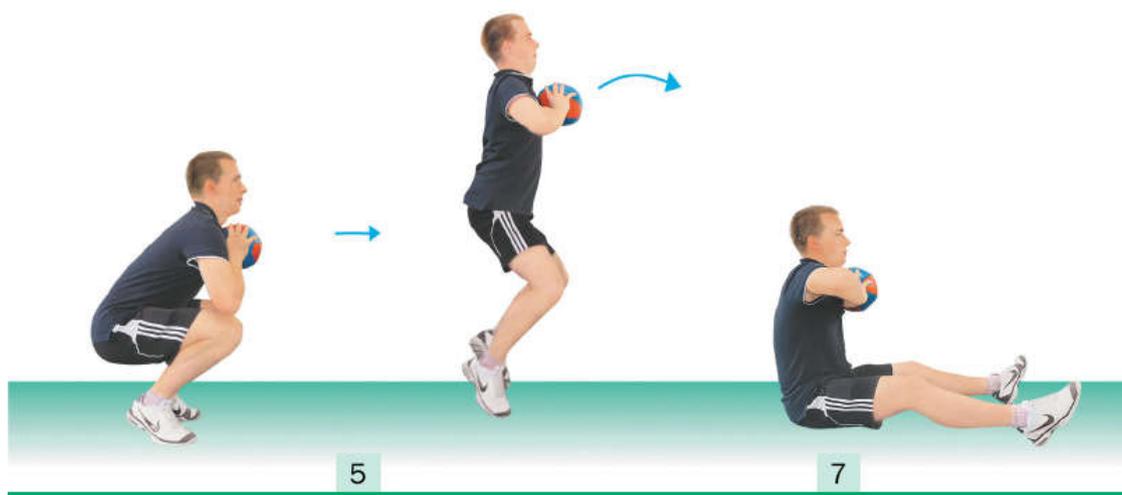
5. И. п. — присед, руки перед грудью, мяч в руках. Прыжок вверх с метанием мяча вперёд двумя руками.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты, мяч в руках у правого плеча. Поворот вправо (опора на всю стопу) и быстрый поворот влево с метанием мяча вперёд. Вернуться в и. п. Повторить в другую сторону.

7. И. п. — сед ноги врозь, руки перед грудью, мяч в руках. Метнуть мяч вперёд.

8. И. п. — стойка на коленях, мяч в руках. Руки вверх назад и метнуть мяч вперёд.

9. И. п. — узкая стойка, мяч между стопами. Слегка согнуть ноги и метнуть мяч вперёд-вверх. Повторить с прямыми ногами.



10. И. п. — основная стойка, руки за голову, мяч (или вещевой мешок с вложенным в него набивным мячом) в руках. Прыжки с продвижением вперёд, назад, в приседе — по 10–12 раз. Перерыв между сериями прыжков — 50–60 секунд. Можно усложнить задание, выполняя прыжки через гимнастическую скамейку.

Масса набивного мяча для упражнений составляет 1–5 кг в зависимости от вашей физической подготовленности. Число повторений каждого упражнения на начальном этапе тренировок составляет 5 раз и увеличивается по мере тренировок.

Комплекс беговых упражнений № 3 для тренировки выносливости

1. Равномерный бег в умеренном темпе — 30–40 минут. Время выполнения упражнения увеличивается по мере развития натренированности.

2. Бег с препятствиями и ускорением. Коснувшись ногой пола после перешагивания через препятствие, сразу выполните ускорение на 5–10 м. В качестве препятствия можете использовать большие набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические коврики.

3. Бег спиной вперёд в чередовании с обычным бегом в ускоренном темпе.

4. Равномерный бег с дополнительным отягощением до появления выраженной усталости. В качестве отягощения можете использовать вещевой мешок, в который вложен набивной мяч массой 1–5 кг.5.

5. Равномерный бег с изменением скорости движения в чередовании с ходьбой.

Не включайте в свой план физической подготовки упражнение № 5, если вы начали тренироваться недавно. Бег с переменной скоростью даёт большие нагрузки на кровеносную систему и требует предварительной тренировки в течение нескольких недель.

Развитие гибкости

С некоторыми упражнениями, развивающими гибкость, вы познакомились в рубрике, посвящённой укреплению мышц живота. Такие упражнения включены в комплекс для коррекции осанки. С их помощью вы можете дополнять и изменять свой индивидуальный комплекс для тренировки гибкости. Ниже представлен базовый комплекс, предназначенный для той же цели, и дан ряд дополнительных упражнений повышенной сложности. Количество повторений упражнений вы определяете исходя из собственной физической подготовленности.

Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости

1. И. п. — упор сидя. Ноги поднять, развести широко врозь и вернуться в и. п.

2. И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На выдохе поднять таз вверх с разведением коленей широко в стороны. На вдохе вернуться в и. п.

3. И. п. — основная стойка. Правую ногу отвести максимально в сторону. Вернуться в и. п. Повторить левой ногой.

4. И. п. — широкая стойка ноги врозь. Круговые движения туловищем вправо. Повторить влево.



(<https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070027/index.html>, <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070026/index.html>, <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070025/index.html>, <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070024/index.html>, <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070023/index.html>)

5. И. п. — лёжа на животе (упор на ладони на уровне плеч). Разогнуть руки с прогибанием. Вернуться в и. п.

6. И. п. — сед ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловищем вправо. Повторить влево.

7. И. п. — сед ноги врозь. Наклон вперёд, руки вперёд и коснуться пальцами пола. Вернуться в и. п.

8. И. п. — упор на коленях. Правую ногу разогнуть назад вверх и прогнуться. Вернуться в и. п. Повторить левой ногой.

9. И. п. — лёжа на спине носки вытянуты. Сильно согнуть ногу. Вернуться в и. п. Повторить другой ногой.

Дополнительные упражнения повышенной сложности:

10. Полушпагат. И. п. — сед. Правую ногу согнуть и сед на правой ноге, левую вытянуть назад. Правую руку вперёд, левую назад. Спина прямая. Удерживать положение до появления ощущения лёгкого дискомфорта. Вернуться в и. п. Поменять ноги и повторить упражнение.

11. Поперечный шпагат. И. п. — стойка ноги врозь (стопы параллельны друг другу). Наклон вперёд и руки в упор. Таз вниз и ноги в стороны (стопы скользят по полу) до появления ощущения лёгкого дискомфорта. Выпрямить туловище и руки в стороны. Удерживать позу до усиления ощущения дискомфорта.

12. Продольный шпагат. И. п. — основная стойка. Правая нога вперёд. Наклон к правой ноге со сгибанием левой ноги и упор в пол (ладони справа и слева от правой ноги). Таз плавно вниз с движением правой ноги вперёд, а задней — назад (стопы на одной прямой) до появления ощущения лёгкого дискомфорта. Выпрямить туловище и руки в стороны. Удерживать позу до усиления ощущения дискомфорта. Вернуться в и. п. Повторить на другую ногу.

13. «Мост». И. п. — лёжа на спине. Согнуть ноги (упор на стопы). Руки за голову и упор ладонями. Таз вверх с распрямлением рук. Поясница вверх. Лопатки вверх. Голова вверх и сильно прогнуться. Взгляд направлен вперёд. Удерживать положение до появления ощущения дискомфорта.



Садиться на шпагат и выполнять мост нужно крайне осторожно во избежание травмы. Не допускайте сильных болевых ощущений.

Развитие координации движений.

Для тренировки координации движений и чувства равновесия прекрасно подходят различные парные или групповые игры с мячом — большой и настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол. Эти физические качества развиваются и в зимних видах спорта — катании на коньках, сноубординге, спусках на лыжах с дополнительным отягощением. Можно также рекомендовать несколько отдельных вольных упражнений, которые вы можете включить в план своей физической подготовки.

Упражнения для тренировки координации движений

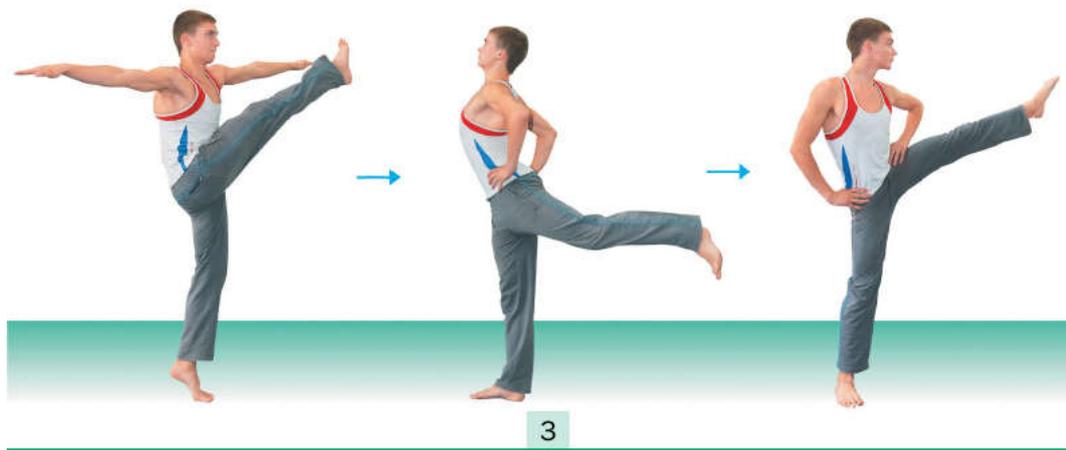
1. Ходьба по прямой линии короткими шагами (пятка передней ноги касается носка задней ноги). Взгляд направлен вперёд. По мере движения ускорять темп.

2. Бег спиной вперёд.

3. И. п. — основная стойка, руки в стороны или на пояс. Махи ногой вперёд, назад, влево, вправо с постепенным увеличением амплитуды. Повторить другой ногой.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон головы вперёд — назад, влево — вправо, круговые движения влево и вправо с открытыми и закрытыми глазами.

5. И. п. — основная стойка, пальцы в кулак. Руки согнуть. Максимальные прыжки вверх с сильным сгибанием ног (ударяя пятками по ягодицам). Начинайте с пяти раз.



Наклоны и круговые движения головой необходимо выполнять с осторожностью.



Занятия на свежем воздухе

Помимо выше приведённых комплексов, развитию основных двигательных качеств способствуют оздоровительный бег, ходьба на лыжах, занятия плаванием и спортивные игры на свежем воздухе.

Развитие внимания

Внимание — способность сосредоточивать мысли, зрение, слух на том или ином объекте или деле. Это одно из важнейших качеств человека, которое позволяет добиваться высоких результатов в самых разных видах деятельности, в том числе оздоровительной и учебной. Недостаточное внимание, рассеянность мешают усвоению информации и во многих ситуациях могут создавать риск для здоровья и жизни. Внимание может снижаться в зависимости от состояния здоровья

человека и его настроения, однако можно научиться контролировать внимание и сосредоточиваться, когда того требуют обстоятельства.

Упражнения для тренировки внимания

1. Ходьба по узкой опоре (гимнастическому бревну, гимнастической скамейке, по размеченной на земле или на полу линии) прямо, спиной вперёд, боком, с поочерёдными махами правой и левой ногой, с поворотом на носках; прыжки толчком двух ног.

2. «Ласточка», упоры на размеченной линии или гимнастическом бревне.

3. Ходьба по размеченной линии или низкой узкой опоре с предметом на голове.

4. Жонглирование двумя-тремя волейбольными или теннисными мячами.

5. Подбрасывание и приём волейбольного мяча головой, верхней частью подъёма ноги.

6. Передача баскетбольного мяча в паре с товарищем.

7. Стоя и в движении ловля волейбольного мяча с отскока от пола, двигающегося по полу, высоко летящего. Повторить с теннисным мячом.

8. Броски баскетбольного мяча в корзину.

9. Метание малого мяча в цель с места и в движении.

Величину нагрузки определяйте самостоятельно.

Оздоровительный бег

Беговая тренировка для большинства людей является наилучшим средством укрепления здоровья и развития функциональных резервов организма. Заниматься бегом нужно три раза в неделю. В периоды между тренировками происходит восстановление организма, и более частые занятия для людей, которые не занимаются спортом профессионально, нежелательны. При более редких занятиях тренировочный эффект бега снижается.

Оптимальная средняя нагрузка во время одного занятия равномерным бегом по ровной поверхности — 10–30 минут. Подбирать величину нагрузки нужно, ориентируясь на частоту сердечных сокращений на первой минуте восстановления: она должна составлять 120–135 ударов в минуту. При такой нагрузке оздоровительный эффект будет наибольшим. Распределение нагрузки в течение недели зависит от вашей собственной подготовленности, но вначале можно рекомендовать такой режим: два занятия продолжительностью 10–15 минут и одно занятие продолжительностью 20–30 минут. На начальном этапе тренировок рекомендуется чередовать равномерный бег с ходьбой, так что план занятия выглядит следующим образом:

- разминка (5–7 минут) — разогревающие упражнения для суставов ног и рук, для мышц ног — потягивания, вращение

конечностей в суставах. Нежелательны силовые упражнения, вызывающие учащение пульса;

- ходьба в ускоренном темпе (3–5 минут) — стопы ступают параллельно друг другу, активно отталкиваются от земли (наступать нужно на всю стопу перекатом), колени распрямляются на каждом шаге, руки согнуты в локтях и двигаются в такт шагам параллельно корпусу, таз выполняет покачивания в плоскости корпуса вправо-влево. Спина прямая, взгляд направлен вперёд;

- бег выбранной интенсивности (10–30 минут);

- бег пониженной интенсивности (3–5 минут) для плавного перехода к завершению упражнения;

- обычная ходьба (1–3 минуты);

- упражнения на расслабление в положении стоя.

Интенсивность бега определяется скоростью передвижения. На начальном этапе тренировок выбирайте бег трусцой — это бег без напряжения со скоростью 7–9 км/ч. При беге мышцы стоп, голеней, бёдер, мышцы рук и корпуса расслаблены; руки чуть согнуты в локтях, ноги почти прямые, стопы толкаются легко, шаги мелкие. По мере развития физической подготовленности переходите к обычному бегу со скоростью 10–12 км/ч. При обычном беге мышцы стопы и голени в момент касания опоры напрягаются, таз поворачивается в сторону передней ноги, руки согнуты в локтях, двигаются вдоль тела, шаги упругие, умеренной длины.

