**С чего начинать занятие бегом? Комплекс упражнений для разминки (рисунки)**

**Рубрика:**[**Занятия бегом**](http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/%d0%b3%d0%b8%d0%bc%d0%bd%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f/%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%b1%d0%b5%d0%b3%d0%be%d0%bc/)

Прежде всего — обратиться к врачу. Только с его разрешения можно начать регулярные тренировки. Врач посоветует, как лучше построить занятие, какие нагрузки выбрать в соответствии с твоим состоянием здоровья. Не забывай напутствия доктора и примерно раз-два в год посещай его, даже если чувствуешь себя хорошо.

Выбери для себя удобное время для занятий. Это может быть и утро, и день, и вечер все зависит от твоей занятости в школе и желания. Нельзя только бегать на полный желудок: или выходи на тренировку до еды или через два часа после завтрака, обеда или ужина.

До начала занятий обязательно осмотри место, где ты будешь бегать. Если оно не освещено, встречаются нагромождения камней, канавы, то возникает опасность получения травмы. Хорошо и прият­но бегать по дорожкам парка или сквера, в лесу да и просто во дворе.

Освой технику бега трусцой. При беге ногу ставь на переднюю часть стопы, больше на внешний свод, амортизируя толчок, при по­становке опускайся на всю стопу. На носках бегать нельзя! Эго мо­жет вызывать боли в икроножных мышцах.

Каждое занятие делится на три этапа: **подготовительная часть (разминка), основная часть и заключительная.**

**Цель разминки** — привести в действие резервные силы орга­низма и разогреть мышцы, чтобы справиться с повышенной нагруз­кой при выполнении основных упражнений.

Дело в том, что включение в работу различных органов и систем организма происходит неодновременно. Например, быстрее всех на­страиваются на работу мышцы, так как они обладают относительно высокой возбудимостью. Сердечный ритм учащается уже на первых секундах ускоренной ходьбы или бега, а приспособление органов ды­хания к повышенному уровню физической деятельности происходит в течение нескольких секунд. Так что, чтобы поднять работоспособ­ность организма, требуется некоторое время.

Изменения, которые вызывает разминка, сохраняются в орга­низме на протяжении 20—30 минут, что и обеспечивает повышен­ную работоспособность при выполнении основной нагрузки. Но раз­минка не должна вызывать излишнего возбуждения или утомления.

Обычно разминка проводится в течение 10—12 минут. Начи­нается она с ходьбы в сочетании с бегом (5—7 минут), затем делают общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняй в такой последователь­ности: упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, области таза, мышц бедра, голени и стопы. Каждое упражнение повторяй пример­но по 8—10 раз, делай их без напряжения, легко и свободно, соблю­дая ритмичное дыхание.

Советуем тебе для разминки упражнения, приведенные на ри­сунках. Из них по своему выбору ты можешь составить несколько комплексов из 8—10 упражнений и время от времени менять их, чтобы не наскучили. Все упражнения разделены на подгруппы, каж­дая из которых имеет свою направленность:

I (упражнения 1—7) —для мышц рук, плечевого пояса и шеи;

I I (упражнения 8—16) —для мышц туловища;

I I I (упражнения 17—22) — для мышц ног;

IV (упражнения 23—40) — для увеличения подвижности в су­ставах;

V (упражнения 41—46) — для развития гибкости (выполняются с партнером);

VI (упражнения 47—56) — силовые:

VII (упражнения 57—61)—силовые (выполняются с партне­ром);

VIII (упражнения 62—73) — для совершенствования силы и скоростно-силовых способностей (выполняются с набивными мя­чами) ;

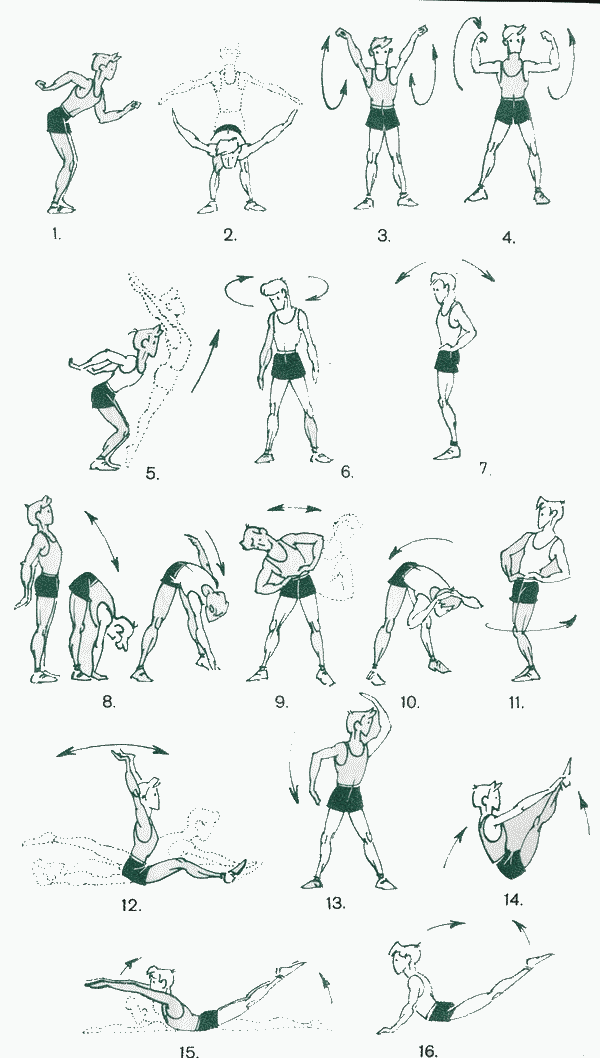
IX (упражнения 74—84) — силовые с отягощением (гантели, мешок с песком, набивной мяч);

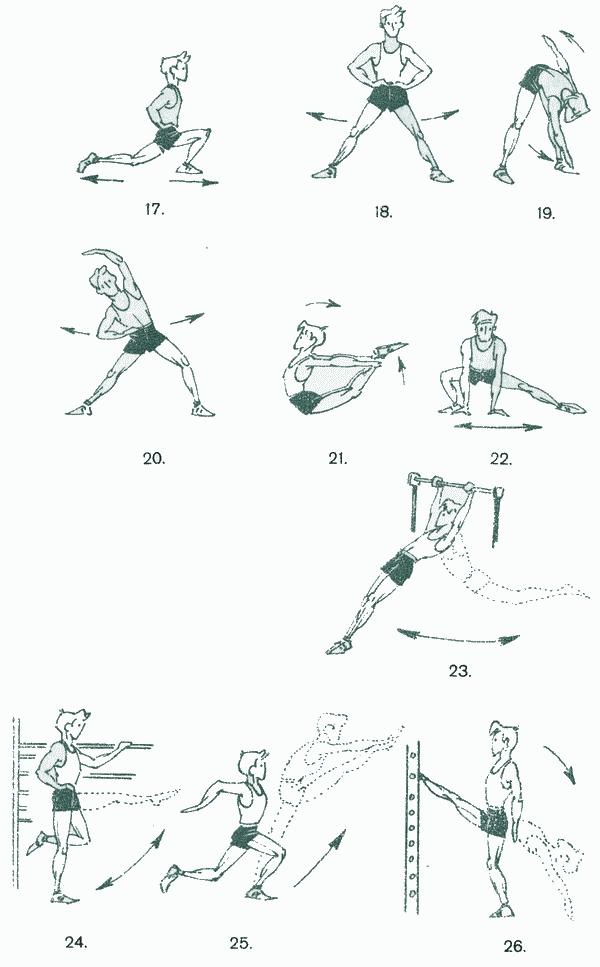
X (упражнения 85—86)—силовые в изометрическом режиме;

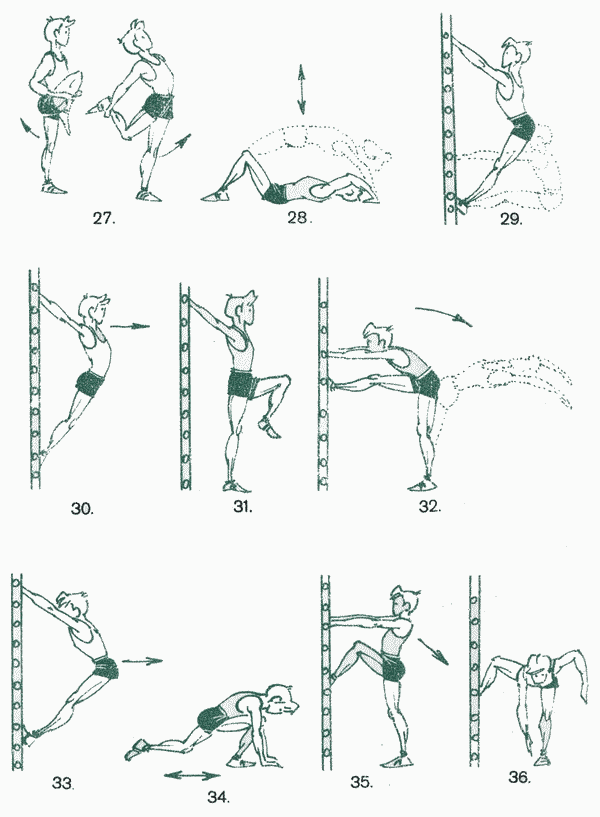
X I (упражнения 87—90) — для развития быстроты и скорост­но-силовых способностей;

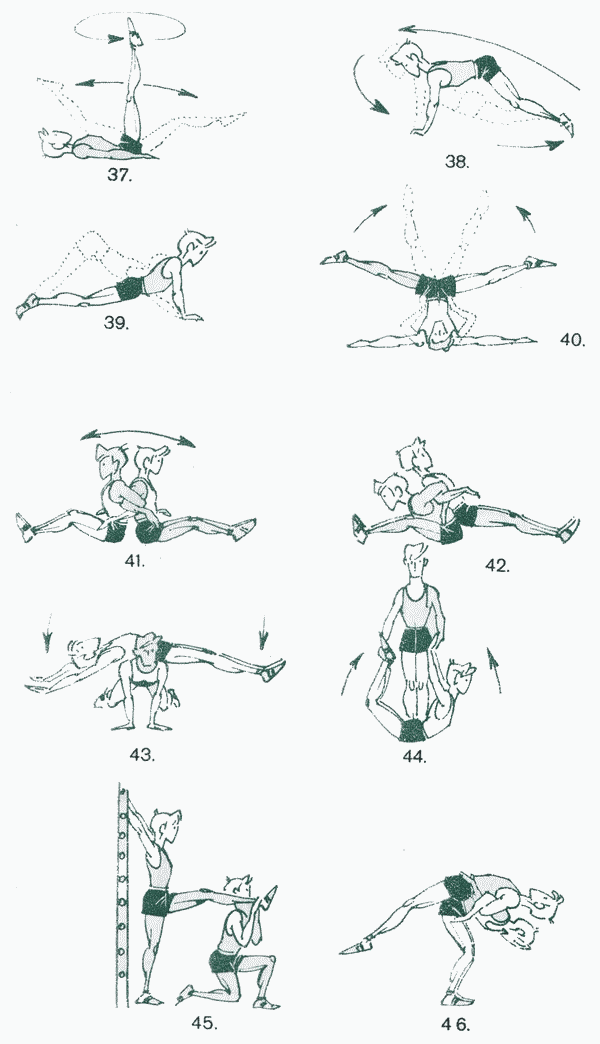
XII (упражнения 91—98)—для совершенствования техники бега, для развития быстроты, силы и скоростно-силовых способно­стей;

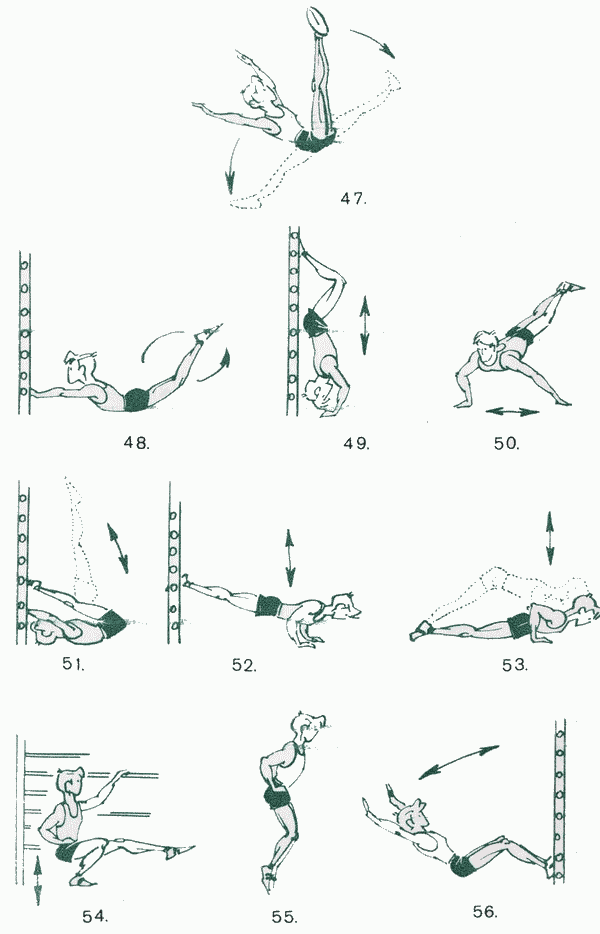
X I I I (упражнения 99—103) — прыжки, многоскоки, различные выпрыгивания, а также упражнения со скакалкой.

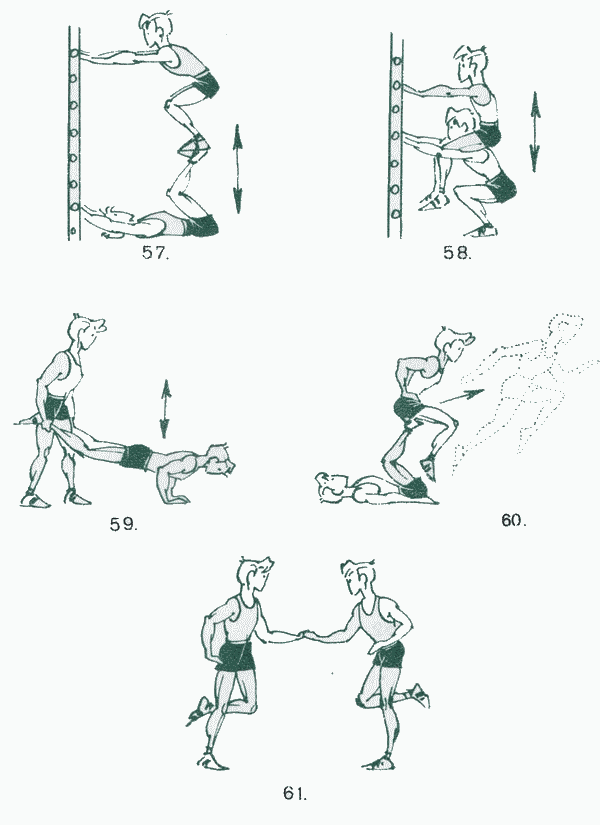
[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_01.gif)

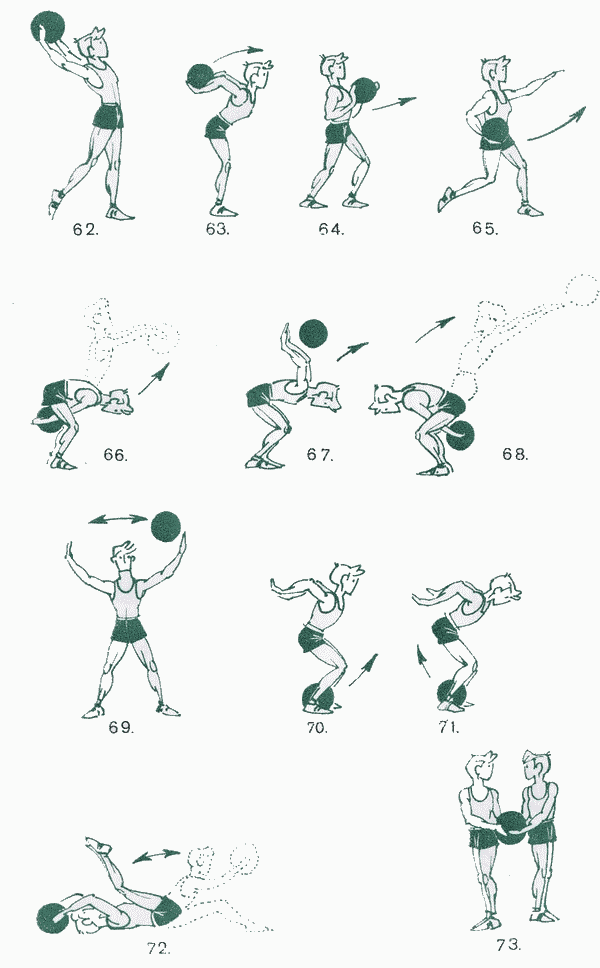
[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_021.gif)

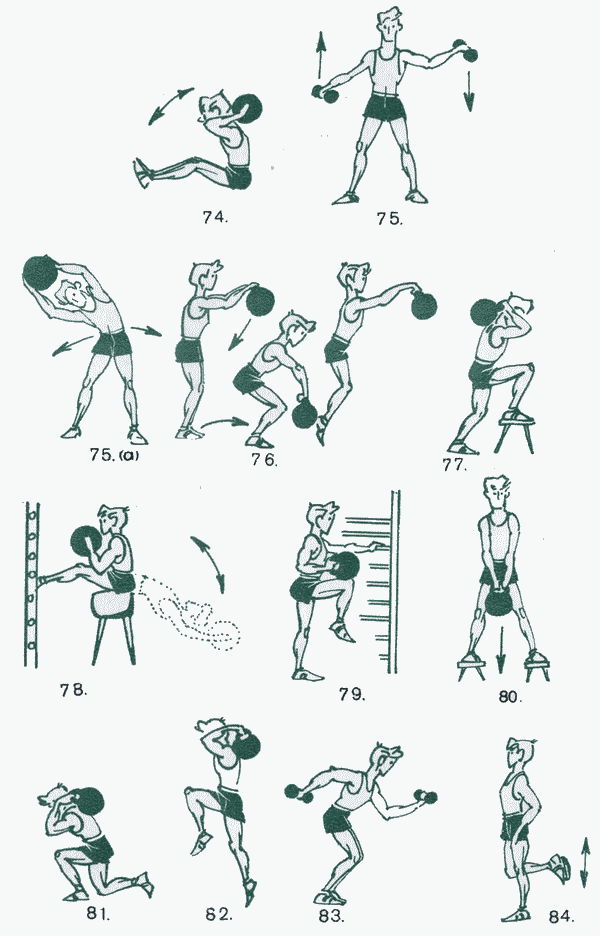
[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_03.gif)

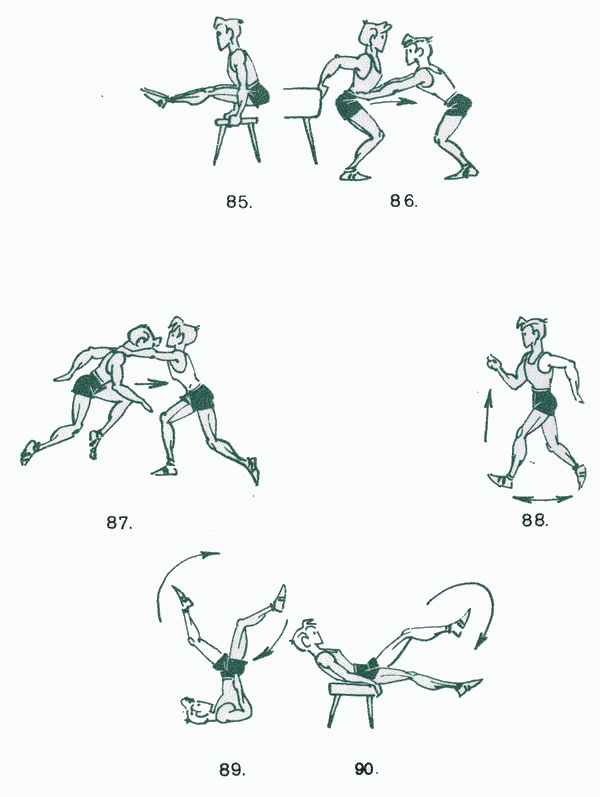
[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_04.gif)

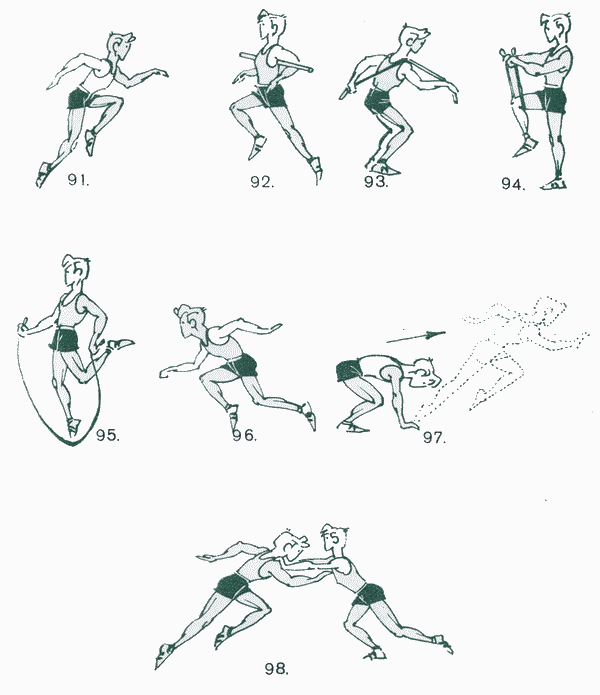
[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_05.gif)

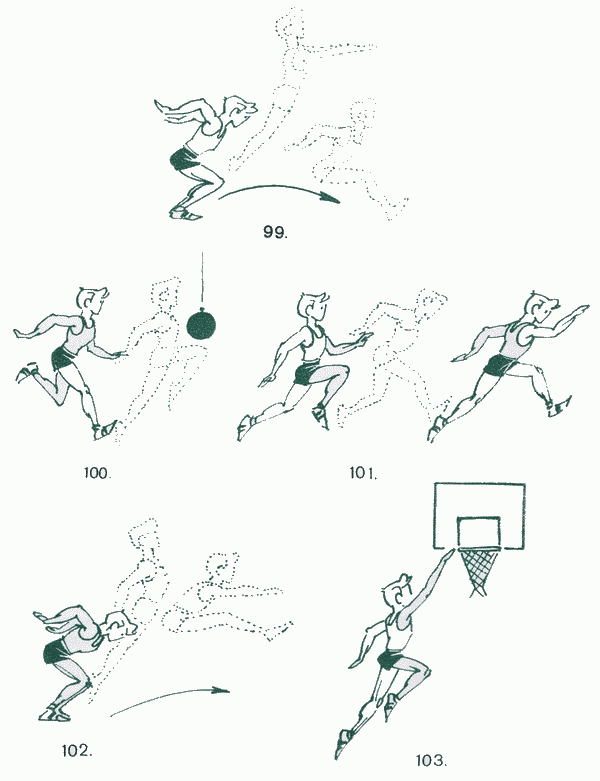
[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_06.gif)

[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_07.gif)

[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_08.gif)

[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_09.gif)

[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_10.gif)

[](http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/running_11.gif)

В зависимости от возраста тем или иным упражнениям надо уделять больше внимания. Например, ребятам 7—10 лет лучше уда­ются упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. В 11—12 лет мальчики лучше осваивают скоростно-сило­вые упражнения, девочки — упражнения на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах.

К специальным относятся беговые и прыжковые упражнения:

1. Ходьба на носках, руки за головой, плечи развернуты.

2. Медленный бег на носках, руки за головой.

3. Бег на месте с высоким подниманием бедра (4—5 секунд).

4. Бег толчками (прыжковыми шагами).

5. «Семенящий» бег.

6. Бег с ускорением.

7. Прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе.

8. Движения рук как при беге на месте.

9. Бег спиной вперед.

10. Бег с поворотами кругом.

Выполняй эти упражнения в произвольном темпе, без напря­жения, каждое по 3—6 раз на отрезках 10—30 метров, чередуя их с ходьбой.

Особенно важное значение разминка имеет для начинающих, но ею не надо увлекаться, разогреваться до седьмого пота, вполне до­статочно 3—7 минут, чтобы организм подготовился к выполнению основной нагрузки, постепенно и медленно включаясь в работу (это особенно важно, если ты занимаешься в ранние утренние часы).

В жаркую погоду сокращай время разминочного бега, а в хо­лодную, наоборот, увеличивай. Если очень тепло оделся, то времени для разогревания потребуется меньше.

А как узнать, что организм готов к выполнению работы (тре­нировка ведь тоже работа, причем не самая легкая, требующая иногда значительных затрат сил и энергии)? Да очень просто: как вспотеешь — значит, разминка сделала свое дело.

Через 1—3 минуты после окончания разминки приступай к вы­полнению основной нагрузки.

**Основная часть занятий**включает специальные упражне­ния и те двигательные действия и упражнения, в которых намечено повысить результаты.

В твоем тренировочном занятии такое действие — бег. Между пробежками делай специальные упражнения, которые ты применял в разминке.

Завершает занятие **заключительная часть.** Она занима­ет 3—5 минут и состоит из упражнений на расслабление, которые можно выполнять в движении. Когда закончишь выполнять упраж­нения на расслабление, подсчитай пульс — он должен быть примерно на 50 ударов реже, чем после основной части занятий.

А вот упражнения на расслабление, которые ты без труда разу­чишь.

**Для рук.**

1. Поднять правую руку вперед и дать ей свободно упасть. То же левой рукой.

2. Поднять руки в стороны, свободно «уронить», потрясти ими.

3. Поднять руки вверх, свободно «уронить» туловище, покачать вокруг него руками, начиная движение плечом вперед и назад.

**Для ног.**

1. Стоя, наклонившись вперед, ноги чуть расставлены, руки сво­бодно свисают. Раскачивать руки в стороны толчками ног.

2. Стоя правой ногой на небольшом возвышении, левая свободно свешивается. Движением бедра раскачивать левую ногу назад-впе­ред. То же, поменяв положение ног.

3. Поднять правую ногу вперед, поддерживая бедро руками, за­тем, отпустив руки, свободно «уронить». То же другой ногой.

**Для шеи.**

1. Расслабленно наклонить голову вперед, назад, в сторону.

2. То же, но одновременно слегка сгибая ноги в коленях.

**Для спины.**

1. Стоя, слегка наклонившись вперед, руки свободно свисают. «Уронить» туловище, не напрягая рук и не препятствуя их свобод­ному движению назад. При обратном движении рук вперед тулови­ще выпрямить, не сгибая ног.

2. Сидя на полу (или траве), руки за головой, локти развернуты назад как можно дальше, спина прямая, грудная клетка раскрыта. Расслабленно наклонить вперед голову, плечи, локти и туловище.

**Для всех групп мышц.**

1. Стоя, ноги чуть расставлены. Расслабленно наклонись туло­вище вперед и расслабленно выполнить круговые движения, немного сгибая ноги в коленях.

2. Стоя, руки подняты вверх, ладони вперед. «Уронить» кисти, предплечья, руки, затем расслабленно наклонить вперед туловище, сгибая ноги.

Если ты в качестве основного занятия физическими упражне­ниями выбрал бег, это совсем не подразумевает, что другие виды фи­зической культуры тебе не нужны. Наоборот, они только помогут совершенствоваться в беге. Летом хорошо поплавать, участвовать в туристских походах, зимой — походить на лыжах, покататься на коньках. Обязательно надо найти время… поиграть. Да-да, подвиж­ные игры во дворе и на пляже, до или после тренировки не только приятное занятие, но и полезное. Открою один секрет: движение об­ладает магической силой. Тот, кто почувствовал на себе целительную силу физических упражнений, вошел во вкус, уже никогда не отка­жет себе в удовольствии еще раз выйти на тренировку.