

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ВСЕ ЗАНЯТИЯ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕГУ.

РАЗМИНКА.

Зачем делать разминку перед бегом

Разминка разогреет мышцы, подготовит организм к нагрузкам и поможет понять, что у вас ничего не болит. Упражнения из этой подборки задействуют те группы мышц, которые больше всего работают при беге. Совет по технике: делайте упражнения плавно и аккуратно.

Растяжка мышц шеи



1. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Мышцы плеча и шеи расслаблены.
2. Наклоните голову в правую сторону. Правую ладонь положите на левую часть головы.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.
4. Повторите то же самое на другую сторону.

Растяжка боковых мышц туловища



1. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Максимально расслабьте верхнюю часть тела.
2. Наклоните туловище в правую сторону.левой рукой тоже тянитесь вправо. Таз и ноги сохраняйте неподвижными.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.
4. Повторите то же самое на другую сторону.

Растяжка мышц спины и плеча



1. Встаньте прямо. Ноги вместе.
2. Вытяните руки перед собой, выпрямите и сцепите ладони в замок.
3. Округлите спину. Руками тянитесь вперед. Ноги остаются неподвижными. Взгляд направлен в пол.
4. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.

Растяжка грудных мышц



1. Встаньте прямо. Ноги вместе. Спина прямая.
2. Сведите лопатки. Сцепите ладони за спиной и руками тянитесь назад.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.

Растяжка задней поверхности бедра



1. Встаньте прямо. Ноги вместе.
2. Поднимите левую ногу перед собой и обхватите колено обеими руками.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.
4. Повторите то же самое с другой ногой.

Растяжка квадрицепсов



1. Встаньте прямо. Ноги вместе.
2. Согните левую ногу, возьмитесь за неё рукой и подтяните к ягодице. Следите, чтобы левое колено не уходило вперёд.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.
4. Повторите то же самое с другой ногой.

Растяжка мышц бедра



1. Встаньте прямо. Присядьте на правой ноге. Левую ногу вытяните вперёд. Вес тела держите на правой ноге.
2. Ладони сцепите в замок и тянитесь руками к левой ноге.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.
4. Повторите то же самое с другой ногой.

Растяжка икроножных мышц и подколенных сухожилий



1. Встаньте прямо. Правой ногой шагните вперёд. Угол в правом колене 90 градусов. Руки положите на правое бедро.
2. Левую ногу отведите назад.левой пяткой тянитесь к полу.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.
4. Повторите то же самое с другой ногой.

Растяжка голеностопов



1. Встаньте прямо. Ноги вместе.
2. Поднимитесь на носки. Затем плавно перекатитесь на пятки и снова поднимитесь на носки.
3. Выполняйте упражнение 10—15 секунд.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В БЕГЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА: 9 СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Приседания на носках





1. Исходное положение — стоя на носках, руки соединены в замок на затылке.
2. Выполните приседание, оставаясь на носках. Колени не разводите, они направлены вперёд.
3. Вернитесь в исходное положение, стараясь резко выпрямить ноги.
4. Повторите 30 раз.

Упражнение включает в работу ягодицы, четырёхглавые мышцы бедра, сгибатели бедра и мышцы кора.

Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов

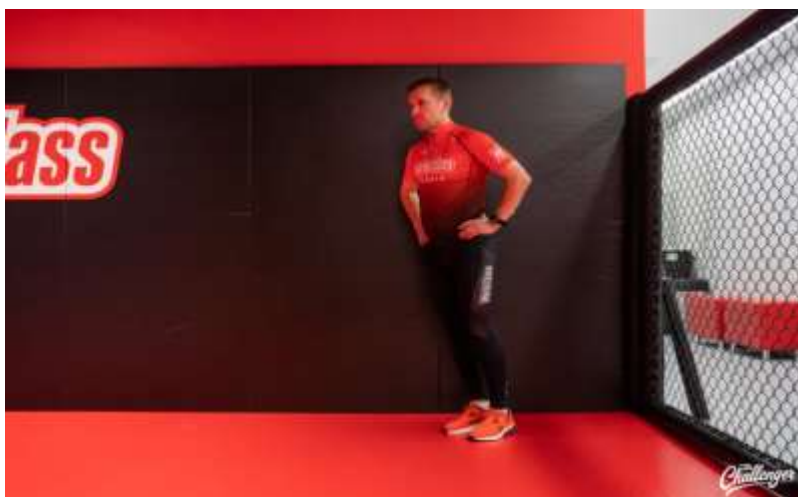




1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
2. Выполните приседание, затем подпрыгните, в прыжке развернитесь на 180 градусов. Старайтесь отталкиваться всей стопой, а не только пальцами ног.
3. Приземлитесь максимально аккуратно и мягко и опуститесь в присед.
4. Повторите по 10–15 раз на каждую сторону.

Упражнение поможет вам стать сильнее и выносливее, улучшить мобильность нижней части тела.

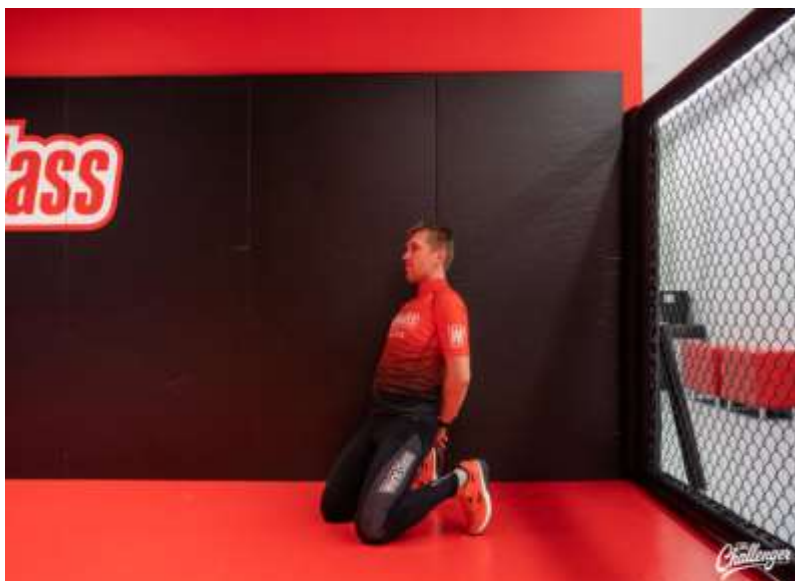
Выпады



1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
2. Сделайте резкий длинный шаг правой ногой, перенося на неё вес тела.
3. Так же быстро вернитесь в исходное положение.
4. Выполните 30–40 выпадов, чередуя ноги.

Во время выполнения этого упражнения в работу включаются четырёхглавые мышцы бедра, подколенные сухожилия, ягодицы, плечи и мышцы кора.

Поднимание туловища с колен

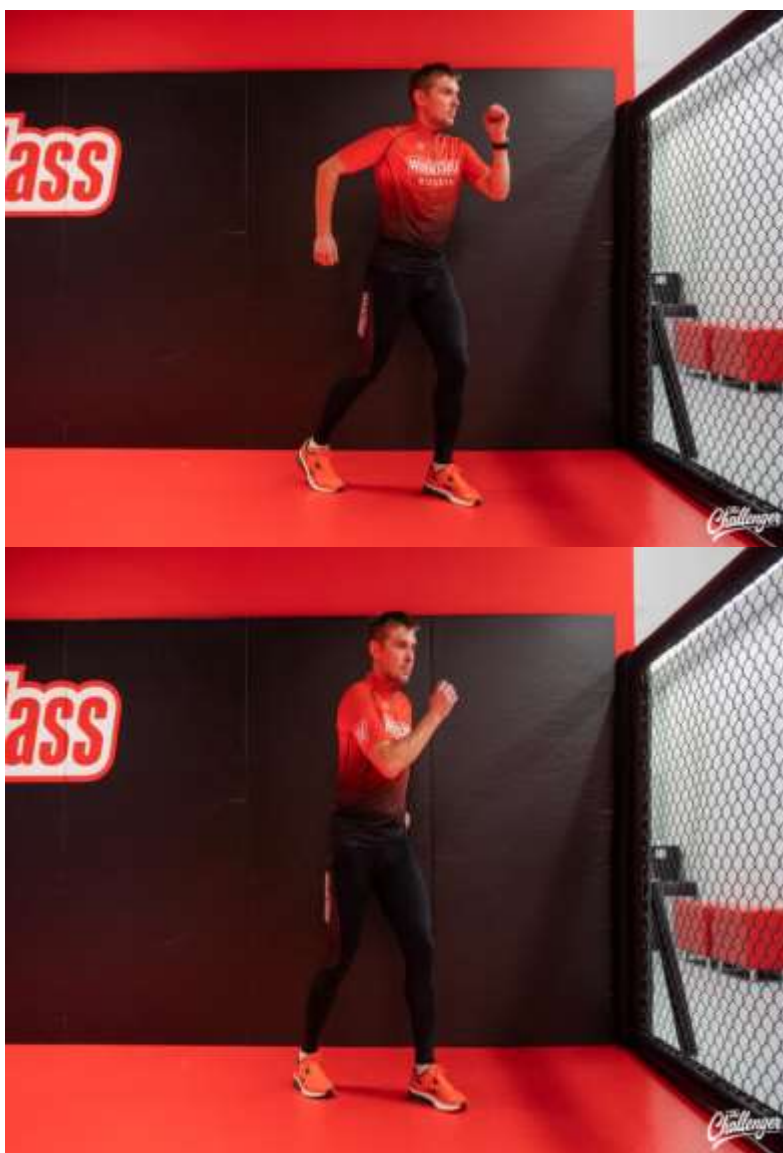


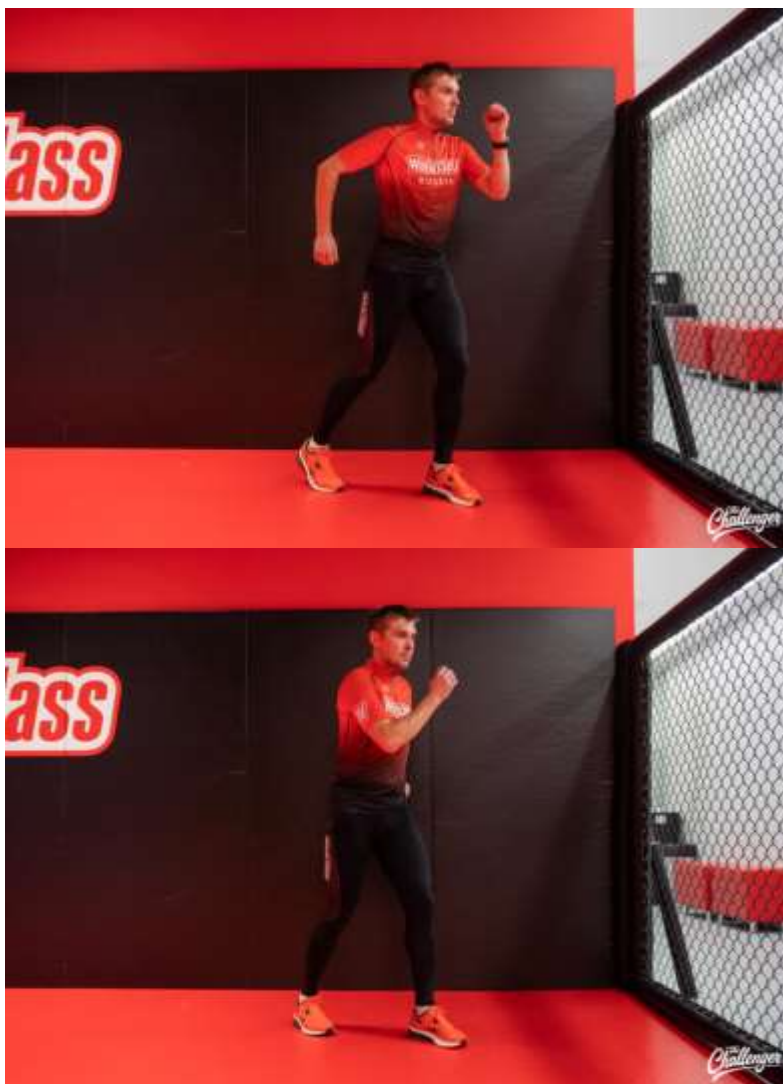
1. Исходное положение — стоя на коленях, руки соединены в замок за спиной.

2. Отклоните таз назад и встаньте без помощи рук и опоры.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите 20 раз.

Упражнение включает в работу двуглавую, полусухожильную и полуперепончатую мышцы бедра.

Работа рук как в беге





1. Исходное положение — стоя в беговой позе: одна нога прямая, впереди на всей стопе, другая сзади, на носке, колено немного согнуто, руки на уровне талии, локти параллельны друг другу.
2. Активно работайте руками, как в беге, постепенно увеличивая скорость до максимальной.
3. Выполняйте в течение 30–40 секунд.

В упражнении работают бицепс и трицепс, средний и нижний пучки трапецевидной мышцы, плечевая мышца, большая грудная мышца, а также прямые мышцы живота.

«Складной нож»





1. Исходное положение — лёжа на спине, руки вытянуты за головой.
2. Одновременно поднимите руки и ноги.
3. Плавно опуститесь в исходное положение.
4. Повторите 20–30 раз.

Упражнение задействует нижний и верхний отделы прямых мышц живота, косые мышцы живота, прямую мышцу бедра, большую поясничную мышцу.

Бег на месте с высоким подниманием колен





1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч.
2. Поднимите согнутую в колене ногу до параллели с полом. Противоположную ногу руку согните в локте, как при беге.
3. Быстро меняйте ноги и руки, имитируя бег.
4. Выполняйте в течение 30–40 секунд.

Благодаря этому упражнению улучшается сила и выносливость мышц — сгибателей бедра и квадрицепсов, растягиваются мышцы — разгибатели бедра, которые включают в работу ягодичные мышцы. Всё вместе это развивает мышечную выносливость и длинный шаг для более быстрого и эффективного бега.

Ягодичный мостик



1. Исходное положение — лёжа на спине, колени согнуты, руки вдоль туловища, стопы стоят на полу примерно в 45 см от ягодиц.
2. Поднимите ягодицы так, чтобы тело образовало ровную линию от колен до шеи, затем опустите таз. Плечи во время подъёма прижаты к полу. Повторите 10 раз.
3. Поднимите правую ногу, балансируя на левой. Сделайте 10 подъёмов ягодиц в таком положении.
4. Поменяйте ноги и выполните ещё 10 подъёмов ягодиц.

Работают большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра, мышца, выпрямляющая позвоночник, средняя и малая ягодичные мышцы.

Уголок из положения лёжа



1. Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль тела.
2. Поднимите прямые ноги до угла 90 градусов.
3. Из этого положения опустите прямые ноги вправо. Затем верните обратно и опустите влево.
4. Повторите 20 раз.
5. Вернитесь в исходное положение.

Работают нижний и верхний отделы прямых мышц живота, внутренняя и наружная косые мышцы, прямые мышцы бедра, большая поясничная мышца.

Зачем бегуну силовая тренировка?

— В беге работает всё тело, поэтому нельзя делать акцент только на ноги, а про пресс, спину и руки забыть — все крупные мышцы должны быть проработаны одинаково. Бег даёт нам скорость и выносливость, упражнениями нарабатывается сила. На неё приходится 30% результата. И чем длиннее дистанция, тем важнее баланс скорости, силы и выносливости. За счёт одного бега прибавлять много очень сложно. Рано или поздно бегун упрётся в то, что у него слабые мышцы и они не дают ему прогрессировать. Отсутствие силовой подготовки может привести к травмам при беге.

— Результат в беге приходит по самому слабому звену: грубо говоря, если ваши стопы готовы работать в темпе три минуты на километр, а руки — только по пять минут на километр, то вы будете бежать в темпе пять минут на километр, так как руки не будут успевать за ногами.

Как сочетать силовую с беговыми тренировками?

— Можно делать силовую тренировку сразу после кросса или в тот же день через какое-то время, но не наоборот. Почему так? Кросс затрагивает аэробную систему организма, а силовая — анаэробную. В обратной последовательности это не работает — кросс смажет эффект тяжёлой силовой тренировки и в то же время сам кросс на усталости не будет эффективен. В течение недели можно распределять тренировки так: после выходного дня — силовая, а на следующий день — интервальная беговая тренировка. Или интервальная тренировка в первый день, силовая во второй, затем день отдыха. Если у вас есть периодизация в беговых тренировках, то в подготовительный период можно делать до трёх силовых тренировок в неделю, в предсоревновательный будет достаточно двух, в соревновательный — одной, а за неделю до забега лучше совсем убрать силовую, чтобы прошла [крепатура](#).

Сразу после силовой тренировки хорошо делать по одному-два ускорения по 100 метров — это помогает быстрее восстановиться и переносит силовой компонент в бег, то есть улучшает технику.

Может ли силовая поддерживать беговые качества в период, когда невозможно бегать? Например, в период травм или карантина.

— Если компоновать в разные дни высокоинтенсивные интервальные (HIIT), когда вы 40–50 минут держите себя на высоком пульсе, и лёгкие круговые тренировки на пульсе от 100 до 120, то две недели карантина можно провести, не потеряв в беге, а может, даже и улучшив свою беговую форму. HIIT может быть заменой интенсивной беговой тренировке, а лёгкая круговая — альтернативой кроссу. Но важно понимать, на что вы хотите воздействовать, чего вы хотите добиться тренировкой, и если грамотно проработать слабые места, можно выйти из карантина ещё более быстрым, чем вы были до него.