

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Методические рекомендации
для студентов непрофильных специальностей

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2018



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 1 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

УДК 796:159.996.2(07)

ББК 75

З 13

З 36

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания БрГТУ,

кандидат педагогических наук, доцент

Орлова Н.В.

Заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

БрГУ имени А.С. Пушкина,

кандидат педагогических наук, доцент

Шаров А.В.

Рекомендовано учебно-методической комиссией факультета физического воспитания
БрГУ им. А.С. Пушкина

З 13 Завьялов, Н.Д., Засим, Н.Н.

З 36 Методика организации занятий оздоровительным бегом : методические
рекомендации / Н.Д. Завьялов, Н.Н. Засим ; Брест. гос. ун-т имени
А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2018. – 29 с.

Методические рекомендации направлены на оказание помощи студентам, преподавателям и работникам университета в организации самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

Предназначены для студентов непрофильных специальностей, а также для преподавателей физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 2 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

УДК 796:159.996.2(07)

ББК 75

©УО «Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина», 2018



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 3 из 29

Назад

На весь экран

Закреть

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Оздоровительный эффект бега	6
Основы методики проведения самостоятельных занятий	9
Самоконтроль во время занятий оздоровительным бегом	15
Список использованной литературы	16
Приложения	17



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 4 из 29

Назад

На весь экран

Закреть

Введение

Многочисленные медико-биологические, педагогические, психологические исследования последних лет доказывают, что оздоровительный бег является важным фактором совершенствования и развития личности, способствуя сохранению и укреплению здоровья студента. Практические занятия по физической культуре не могут компенсировать дефицит двигательной активности студента. В связи с этим каждый студент должен выбрать для себя оптимальный двигательный режим, который наилучшим образом подходил бы физическим и функциональным возможностям организма обучающегося.

Бег – доступное средство физической культуры. Бегать можно где угодно и когда угодно. С помощью бега можно развить такие качества, как выносливость, упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Бег на свежем воздухе не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияет на психику, настроение, улучшает эмоциональное состояние.

Взаимосвязь здоровья студента с физической активностью определяет поиск оптимальных вариантов повышения функциональной подготовленности организма. Это позволяет преподавателю рекомендовать оздоровительный бег как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья студента и во внеучебное время.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 5 из 29

Назад

На весь экран

Закреть

Оздоровительный эффект бега

Занятие оздоровительным бегом оказывает положительное влияние на здоровье человека в целом.

В научно-методической литературе представлены основные мотивы людей к занятиям оздоровительным бегом:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
- повышение работоспособности;
- удовольствие от самого процесса бега;
- стремление к общению;
- стремление познать свой организм, свои возможности.

Существует ряд основных, ярко выраженных положительных эффектов оздоровительного бега [1, 2, 5, 6].

1. Оздоровительный бег позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий.

Одна из проблем нашего современного общества – это избыточный вес. Оно приводит к излишнему накоплению в организме энергоемких веществ: жиров, углеводов, холестерина, а их присутствие в свою очередь является причиной многих отрицательных последствий, например, ожирения. Для того чтобы этого не допустить, необходимы физические нагрузки, которые помогут избавиться от лишних калорий. В этом плане оздоровительный бег имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки, так как он не требует больших затрат времени, длительной подготовки и специального инвентаря.

Расход энергии для взрослого человека во время занятий оздоровительным бегом составляет около 600–800 ккал в час. Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии. Благодаря тому, что во время бега активизируется процесс жирового обмена, бег является эффективным средством нормализации массы



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 6 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

тела. У людей, занимающихся оздоровительным бегом, содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у людей, не занимающихся оздоровительным бегом.

Выходит, что оздоровительный бег – это достаточно эффективный способ сжигания лишних калорий, который не приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы.

2. Оздоровительный бег является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения. Когда популярность бега и бега трусцой достигла пика в середине 70-х годов, многие люди говорили о чувстве эйфории, которое они испытывали во время занятий. Такие ощущения характерны не только для бегунов. Многие люди, регулярно занимающиеся другими энергичными видами спорта, рассказывают об аналогичных ощущениях. Они чувствуют себя более счастливыми, спокойными, готовыми к разрешению жизненных трудностей и более ясно мыслят.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание

«»

Страница 7 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

бегуна, его психический статус. Специалисты считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

3. Правильно дозированные занятия оздоровительным бегом являются отличной естественной стимуляцией защитных систем организма, т. е. укрепляет иммунитет человека.

Во время бега в организме занимающихся увеличивается содержание углекислого газа и молочной кислоты. Они оказывают стимулирующее действие на организм бегунов. А еще при занятиях оздоровительным бегом в организме человека выделяются гормоны удовольствия – эндорфины. Они положительно влияют на нервную систему занимающихся и помогают ей восстанавливаться после нагрузок.

Это еще раз доказывает, что занятия оздоровительным бегом обладают множеством положительных эффектов и в связи с этим должны стать обязательными в режиме дня каждого студента, который хочет укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 8 из 29

Назад

На весь экран

Закреть

Основы методики проведения самостоятельных занятий

Самостоятельно занятие бегом имеет общепринятую структуру, принятую в физическом воспитании и спорте. Оно состоит из трёх частей: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка), каждая из которых, имеет своё назначение. Структура занятия отражает закономерность в изменении функциональной активности организма студента в процессе мышечной деятельности.

Разминка направлена на приведение всех функций, систем организма студента в оптимальное рабочее состояние. Она, как пусковой механизм, включает отдельные органы и системы организма для эффективного и экономичного выполнения предстоящей работы. После разминочной пробежки (или быстрой ходьбы) примите за правило выполнять 8–10 общеразвивающих упражнений. Вначале посредством круговых движений и встряхиваний «прорабатываются» кисти и стопы. Затем разминаются мышцы шеи, плечевого пояса, спины и живота, нижних конечностей. Комплексов общеразвивающих упражнений множество.

Предлагаем некоторые из них:

- маховые движения руками и ногами в различных плоскостях для развития гибкости и подвижности, обязательно с расслабленными голенью и кистью;
- вращательные движения головой, туловищем, тазом;
- упражнения на растягивание мышц задней и передней поверхности бедра, задней поверхности голени, живота, спины;
- всевозможные наклоны стоя, сидя, полу шпагаты, гимнастические и другие упражнения;
- упражнения на перекладине. Махи ногами в висе, поднимание прямых и согнутых ног вверх, подтягивание на руках др.

Упражнения выполняйте без резких рывков. Каждое упражнение должно быть контролируемым и повторяться 8–10 раз. Не забывайте о дыхании во время упражнений – дышите без задержек.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 9 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание

◀ ▶

◀◀ ▶▶

Страница 10 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

Выполнение разминки снижает вероятность травм опорно-двигательного аппарата.

В основной части занятия выполняемая работа может быть самой разнообразной: изучение новых и совершенствование ранее изученных упражнений, совершенствование физических способностей студента и т. д. Основными средствами являются общеподготовительные, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Несколько слов о заминке: в заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, для приведения функционального состояния студента к нормальной деятельности и создания условий, благоприятствующих протеканию восстановительных процессов. Применяются общеподготовительные упражнения, способствующие снижению двигательной активности, выполняемые в спокойном или медленном темпе. Несколько дыхательных упражнений в сочетании с ходьбой (или легкой трусцой) в конце тренировочного занятия решают эти задачи.

С чего начать?

Начните с ходьбы. Посвятите первые занятия изучению новых трасс. Привыкните к более ранним подъемам, новым ощущениям. Есть желание – попробуйте пробежаться. Начните со 100 м бега, на следующем занятии 200 м и т. д. Для кого-то для выхода на оптимальную нагрузку понадобится 2 недели, а кому-то 2 месяца. Главное условие – не спешите! Не переоценивайте свои возможности.

Где бегать?

Бессспорно, парк, берег реки, лес – лучшее место для бега. Но бег тем и прекрасен, что трасса начинается и заканчивается у порога дома. Подумайте где проложить ее. Лучше, чтоб было поменьше машин, людей. Постарайтесь менять маршруты по настроению, по самочувствию.

В какое время суток лучше бегать?

Полезно бегать в любое свободное время, если есть для этого соответствующие условия. В нашем ритме жизни у каждого есть свои обязанности и заботы. Выделить время для бега кому-то удобнее вечером, да и организм себя лучше чувствует после

вечерней пробежки. А некоторым людям наоборот, удобнее и лучше бегать по утрам. Желательно исключить время наибольшей солнечной активности с 12.00 до 16.00 так как солнечные лучи забирают много вашей энергии.

Как определить оптимальный темп бега?

По этому поводу существуют различные рекомендации. Универсальный вариант – не выходить за пределы индивидуальных аэробных возможностей, т. е. достичь равновесия между потреблением кислорода и расходом энергии. (Аэробный процесс – это образование энергии путём окисления углеводов и жиров при участии кислорода). Мощность аэробных возможностей определяется деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы кровообращения.

При регулярных занятиях оздоровительным бегом работа сердца становится более эффективной. Сердце тренированного человека при меньшей частоте сердечных сокращений (ЧСС) доставляет в состоянии покоя то же количество кислорода, что и сердце нетренированного человека. Вот почему при отсутствии нагрузки ЧСС снижается без каких-либо нарушений деятельности организма. По мере развития выносливости возрастает как объем потребления кислорода, так и эффективность его утилизации организмом. Здесь важную роль играет жизненная емкость легких, от которой зависит, какое количество воздуха может быть обработано с каждым дыхательным актом. Частота же дыхания связана с силой респираторных мышц и регулируется количеством углекислого газа. Эта общая, образовательная информация пригодится вам в процессе занятий оздоровительным бегом, поможет понять физиологические механизмы адаптации организма к нагрузкам.

Наиболее приемлемым и реальным способом для установления сильного темпа бега является ЧСС. С помощью формулы найдите ваш максимально возможный пульс: из 220 вычтите ваш возраст (в годах). Эта формула основывается на огромном статическом материале. Далее вам нужно определить верхнюю границу для индивидуального скоростного режима. Ее будет характеризовать пульс, равный 75 % от максимального.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание

«»

Страница 11 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

Приведем пример. Если, скажем, вам 20 лет, то ваш максимальный пульс равен: $220 - 20 = 200$ уд/мин, т. е. в условиях предельного напряжения ваше сердце способно сокращаться с такой частотой. Верхняя же граница оптимального скоростного режима будет соответствовать

$$\frac{200 \text{ уд/мин} \cdot 75}{100} = 150 \text{ уд/мин.}$$

После окончания пробежки восстановление пульса до исходной величины обычно наступает через 15–20 минут отдыха.

На первых этапах беговой подготовки желательно чаще измерять ЧСС в ходе бега. Если пульс превышает 75 % от максимального, то скорость бега была несоответствующей вашим возможностям в данный момент. Другой простой критерий правильности интенсивности беговой нагрузки – хорошее самочувствие и отсутствие во время и после бега болевых ощущений. Если вам не хочется обременять себя подсчетами пульса, то бегите так, чтобы можно было свободно разговаривать, например, с вашим партнером. Это будет означать, что избранный темп для вас оптимален. ЧСС рекомендуется регистрировать и утром, лежа в постели. Изменения этого показателя позволяют установить индивидуальную норму в состоянии покоя. Если однажды вы обнаружите, что ЧСС превышает эту норму на 10 уд/мин. и более, то сократите объем бега или отдохните несколько дней, пока пульс не придет в норму.

Непременное условие для укрепления здоровья посредством беговой нагрузки – постепенность и систематичность. Когда речь идет о собственном здоровье, спонтанных выходов не должно быть. Бессмысленно пытаться провести объемную или интенсивную тренировку после, например, длительного перерыва или, еще хуже, после многих лет двигательной пассивности, насилуя организм.

Как часто нужно тренироваться?

Оптимальная частота занятий для начинающих – 2–3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно-двигатель-



***Кафедра
физической
культуры***

Начало

Содержание



Страница 12 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

ного аппарата. Уже через 3–4 месяца, т. е., когда ваш организм приспособится и адаптируется к выполняемой нагрузке, то количество тренировок в неделю можно немного увеличить.

Интервалы отдыха между занятиями.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Так, при 3-разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30–60 минут), продолжительность отдыха в среднем 16 часов обеспечивает полное восстановление функций. При малых нагрузках (15–30 минут) восстановление работоспособности завершается в течение часа.

Особое значение для развития общей выносливости имеют большие нагрузки, например бег продолжительностью один час и более, которые могут использоваться не чаще 1 раза в неделю. В остальные дни тренировочные нагрузки должны быть значительно меньше – от 30 до 60 минут. Чередование больших, малых и средних нагрузок обеспечит более полное восстановление и большую эффективность занятий, многообразное влияние оздоровительной тренировки на организм.

Как правильно дышать?

Дыхание должно быть произвольным. Главное условие, особенно на первых этапах, – не допускайте «одышек». Бегайте или ходите в таком темпе, чтобы вы свободно по ходу могли разговаривать со своим партнером.

Как правильно одеваться?

Только ваш личный опыт, который вы постепенно будете набирать, подскажет вам как правильно одеваться. В жаркое время года следует одеваться соответственно, т. е. шорты, майка и обязательно головной убор. А в холодное время года штаны (лосины) с утеплителем и мастерка, опять же, головной убор, но потеплее. В наше время есть много возможности приобрести термобелье. Единственное условие для всех – нательное белье должно быть хлопчатобумажным и хорошо впитывать пот.



***Кафедра
физической
культуры***

Начало

Содержание



Страница 13 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

Одежда всегда должна быть чистой и опрятной.

Главным условием оздоровительного бега должна быть непрерывность занятий, постепенность в увеличении нагрузки и хорошее самочувствие, сон, работоспособность.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 14 из 29

Назад

На весь экран

Закреть

Самоконтроль во время занятий оздоровительным бегом

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося бегом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

Такие показатели самоконтроля, как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений, масса тела, длина тела, функция кишечника-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам.

К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений. При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и даже головокружений. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий бегом самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие, это значит, что ваш организм справляется с нагрузками.

В процессе самостоятельных занятий оздоровительным бегом рекомендуется вести дневник самоконтроля, в которой желательно фиксировать результаты пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий и во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно – сосудистой, дыхательной систем и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 15 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

Список использованной литературы

1. Амосов, И.М. Физическая активность и сердце / И.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1984. – 232 с.
2. Бондаренко С.К. Спортивная и оздоровительная ходьба: учеб. пособие / С.К. Бондаренко. – СПб.: НИИ Химии СПбГУ, 2001. – 111 с.
3. Засим, Н.Н. Управление тренировочным процессом в беге на выносливость по показателям частоты сердечных сокращений / Н.Н. Засим, С.С. Лукашевич, И.М. Гузаревич // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции / редкол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2015. – С. 110-113.
4. Засим, Н.Н. Эффективность индивидуального изменения функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции по критериям взаимосвязи ЧСС и скорости бега / Н.Н. Засим, П.П. Калинец, П.Ф. Сидоревич // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. Т. II. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2015. – С. 184-189.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; перевод с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. Мильнер, Е.Г. Формула бега / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192 с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 16 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

Клубы любителей бега

Клубы любителей бега (КЛБ) – массовые общественные организации спорткомитетов и ведомственных физкультурных коллективов. Их главная задача – вовлечение в регулярные занятия оздоровительным бегом и ходьбой широких слоев населения всех возрастов, укрепление здоровья людей, организация активного отдыха и досуга трудящихся, пропаганда среди населения физической культуры.

Основная задача – укрепление здоровья. Исходя из возрастных и функциональных данных, каждому члену клуба необходимо иметь индивидуальный подход к организации оздоровительного бега – его дозировке, методике, времени проведения занятий.

В КЛБ вы сможете получить различную информацию, касающуюся оздоровительного бега, методики тренировок, подготовки к соревнованиям, календаря пробегов, а также практические навыки. Такие клубы есть по всей Беларуси, в том числе и в Брестской области:

- КЛБ «Берестейский забег» – <https://vk.com/berestzabeg>;
- КЛБ «Brest Runners Club» – <https://vk.com/brestrunnersclub>;
- КЛБ «Run4fun.by» – https://vk.com/run4fun_by;
- КЛБ «Виктория» – <https://vk.com/klbviktorija>;
- КЛБ «Аматар» – <https://vk.com/klbamatar>.

Это основные клубы любителей бега. Каждый из вас может без труда зайти на сайт КЛБ и узнать подробную информацию о проведении тренировок, консультации и о предстоящих соревнованиях.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание

«»

Страница 17 из 29

Назад

На весь экран

Закрыть

Соревнования

Многочисленные опросы бегунов-любителей, впервые стартовавших в марафонском беге, показывают, что главным стимулом выхода на старт является желание испытать себя в достаточно сложных условиях. Совершенствование требует периодических «отметок» на шкале физической подготовленности.

Для любителей бега существует отдельный календарь легкоатлетических пробегов. В России около шестисот соревнований в уличном беге, в Украине – около 40, в Республике Польша, – более 350 стартов. В нашей Республике около 30 пробегов в различных городах. Многие из них имеют статус международных. Участие в них принимают все желающие, независимо от пола, возраста, социального положения. Такие соревнования широко популяризируют оздоровительный бег среди населения и являются прекрасным стимулом для занятий спортом.

Назовем наиболее популярные в республике традиционные пробеги:

- **г. Брест** 10 км, 2 км. Посвящен памяти воинам-интернационалистам, погибшим в Афганистане. Проводится в марте с 1988 г.;
- **г. Минск** 42 км 195 м, 10 км. Проходит по центральным улицам г. Минска 3 июля, с 1994 г.;
- **г. Малорита** 42 км 195 м, 15 км. Проводится во второе воскресенье октября с 1984 г.;
- **Языльская десятка**. Проводится в первое воскресенье октября с 1988 г. в разных городах Минской области в виде республиканского фестиваля бега.
- Пробег дружбы «Тересполь–Брест». 10 км, место финиша каждый год чередуется.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 18 из 29

Назад

На весь экран

Закреть

Примерный план тренировок на месяц

Для начинающих бегунов, как и для профессионалов, важное значение имеет общая физическая подготовка (ОФП). ОФП – это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие у индивида основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а так же укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио-респираторной и косвенно других систем). Поэтому именно ОФП будет занимать 40 % времени от всей беговой тренировки.

Представлен примерный план тренировок, основанный на личном опыте авторов [3, 4]. План рассчитан на проведение тренировок 2 раза в неделю.

1-я тренировка

Медленный бег на пульсе от 120 уд/мин до 150 уд/мин 15–20 мин (если тяжело, чередуем с ходьбой). Разминка на месте, а именно, растяжка мышц рук, ног, корпуса, махи руками, наклоны и т. д.

ОФП:

✓ ИП (исходное положение): ноги на ширине плеч, руки впереди на уровне плеч.

Полуприсед. Количество выполнений 10-15 раз.

✓ ИП: узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

Выпад с продвижением вперед. Количество выполнений – 10 раз на каждую ногу.

✓ «Многоскоки». Представляем, что у нас в руках скакалка и прыгаем с продвижением вперед на правой ноге 50 раз, на левой 50 раз.

Все упражнения вы делаете по самочувствию, то есть, если вдруг вам нельзя делать какое-либо упражнение или тяжело выполнить его до конца, тогда уменьшите



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание

◀ ▶

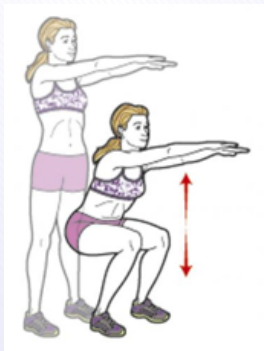
◀◀ ▶▶

Страница 19 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть



Полуприсед



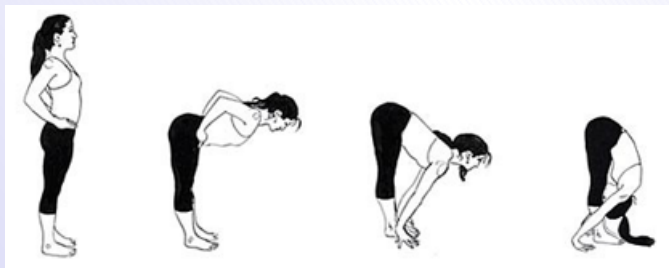
Выпад с продвижением вперед

количество упражнений до комфортного состояния «легкой усталости».

2-я тренировка

Бег от 15 минут до 25 минут с пульсом, как и на прошлой тренировке. Разминочные упражнения на месте. Для ОФП выполняем сегодня упражнения на гибкость:

✓ ИП: широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.



Наклоны туловища вниз, руками достаем до стоп. Стараемся наклониться как можно ниже.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 20 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

✓ ИП: стойка ноги на ширине плеч – «мельница».

На счет 1–2 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 – вернуться в ИП (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).



✓ ИП: глубокий выпад правой вперед, руки на колени впереди стоящей ноги.

Спину держим прямо, таз наклоняем вниз покачивающими движениями. Выполняем упражнение в течение 30 секунд, затем меняем ИП на другую ногу.



✓ ИП: стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу.

На 1–3 – пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 – ИП, на 5–8 – к другой ноге.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 21 из 29

Назад

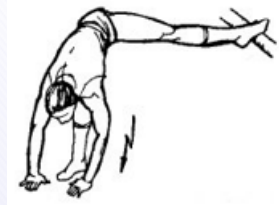
На весь экран

Заккрыть



✓ ИП: стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе.

На 1–3 – пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – ИП, на 5–8 – к другой ноге.



✓ ИП: сед, ноги врозь (как можно шире), спина прямая.

На 1 – наклониться вперед, захватить руками стопы или нижние части голени, на 2 – 3 – удерживать положение, на 4 ИП (ноги в коленях не сгибать).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 22 из 29

Назад

На весь экран

Закреть



Упражнения на гибкость выполнять нужно в медленном темпе и удерживать одно положение в течении 30 секунд. По ощущениям во время выполнения упражнений нужно чувствовать легкое напряжение в мышцах ног. Главное – не перенапрячься.

3-я тренировка

Бег в медленном темпе на пульсе от 120 до 150 уд/мин 5 мин, затем 5 минут бега в темпе 150–160 уд/мин. Разминка на месте и начинаем делать СБУ (специальные беговые упражнения) по 30–50 метров:

✓ Бег с высоким подниманием бедра, руки работают, как в беге.

Стоя высоко на стопе мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед.

Бедра в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. **Акцент** в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, а руки работают так же, как и при беге.

✓ Бег с захлестыванием голени.

В этом упражнении мы выполняем своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают также, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепоще-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание

◀ ▶

◀◀ ▶▶

Страница 23 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

ние потом плохо отразится на эффективности бега. При выполнении упражнения обратите внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры.

✓ Перекаты с пятки на носок

Как следует из названия, в этом упражнении выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, мы производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах. При выполнении упражнения также не забывайте про мягкое приземление.

✓ Бег на прямых ногах.

При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загрещающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Наша стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед. Туловище находится в практически вертикальном положении. Руки выполняют активную работу, как и в беге. Должно сложится ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.

✓ Бег скрестным шагом правым и левым боком

Данное упражнение необходимо выполнять как правым, так и левым боком. Не забывайте выполнить упражнение в каждую сторону, так как в таком случае вы добьетесь более гармоничного и симметричного развития. Упражнение выполняется на высокой стопе. Выполните шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т. д. Выполняя данное упражнение необходимо соблюдать равновесие, что достигается



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 24 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

попеременным скручиванием туловища. В тоже время не отклоняйте туловище от вертикального положения. Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч. Можно выполнять упражнение как с прямыми руками, так и с попеременным сгибанием правой и левой рук для поддержания равновесия.

СБУ нужно выполнять в комфортном для вас темпе. Место выполнения для СБУ – это желательно прямая поверхность грунтовой дороги или асфальтная дорожка, т. е. дорожка без ям и резких изменений поверхности для безопасности выполнения упражнения.

4-я тренировка

Бег в медленном и среднем темпе (пульс до 160 уд/мин) 25–35 минут. Если тяжело бежать без остановок, то можно в конце тренировки бег чередовать с ходьбой. Разминка на месте, а затем упражнения на гибкость (упражнения из второй тренировки).

5-я тренировка

Бег 20 минут в медленном темпе, затем выполняем упражнения 2 серии:

- ✓ Ходьба в полуприседе с продвижением вперед (техника выполнения полуприседа есть в описании первой тренировки). Выполняем 15–20 шагов.
- ✓ Ходьба спиной вперед в полуприседе. Выполняем 15–20 шагов.
- ✓ Ходьба с закрытыми глазами 20 шагов (приоткрывать глаза каждые 5 шагов для уточнения и коррекции пути).

Упражнения выполняем в медленном темпе, стараемся прочувствовать все группы мышц при выполнении упражнения с закрытыми глазами.

6-я тренировка

Медленный бег 10 минут. Затем продолжаем бежать и во время бега выполняем упражнения – это называется фартлек:

- ✓ Бег с высоким подниманием бедра 50 м.
- ✓ Ускорение (но не на всю мощность, а в хорошем темпе) 30 м.
- ✓ Медленный бег 100 м.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 25 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

- ✓ Бег спиной вперед (смотрим через правое или левое плечо) 20 м.
- ✓ Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 40 м.
- ✓ Ускорение в среднем темпе 60 м.
- ✓ Медленный заминочный бег 5 минут.

7-я тренировка

Бег в медленном и среднем темпе 30 минут. Разминка на месте. ОФП на мышцы пресса, спины и ног (2 серии):

- ✓ Скручивание туловища на полу

Техника выполнения. Лечь спиной на полу. Руки расположить за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях, бедра находятся в вертикальном положении. Сделать вдох и приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и сворачивая туловище. По окончании движения сделать выдох.

Чтобы более интенсивно задействовать косые мышцы живота при выполнении этого упражнения, необходимо поворачивать туловище то в одну, то в другую сторону, двигая правый локоть по направлению к левому колену, а левый локоть – к правому. Основная функция этого упражнения – укрепление живота.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 26 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть

✓ Поднимание туловища

Техника выполнения. Необходимо лечь спиной на пол, ступни прижать к полу, руки находятся за головой. Сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину. Вернуться в исходное положение, не опуская тора на пол. По окончании движения сделать выдох. Для лучшей устойчивости можно попросить партнера придерживать ваши стопы. Для облегчения выполнения такого упражнения на пресс вытяните руки вперед.



✓ Подъемы туловища у гимнастической стенки

Техника выполнения. Лечь на пол, ноги согнуть, ступни зацепить за перекладину шведской стенки, чтобы бедра располагались вертикально, руки за головой. Сделать вдох и приподнять туловище как можно выше, округлив спину, затем вернуться в исходное положение. По окончании движения сделать выдох. Если туловище отодвинуть от шведской стенки, а ступни закрепить ниже, то это позволит совершать движения большей амплитуды и вовлекать в эту работу сгибатели бедра. В большей степени упражнение подходит для укрепления живота, в меньшей – для укрепления бедер.



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 27 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть



✓ Упражнение «Лодочка»

Лечь на живот на пол; ноги должны быть слегка согнуты, пятки вместе. Зафиксировавшись в таком положении, нужно поднимать ноги вверх. Мышцы брюшного пресса должны плотно прилегать к полу, чем выше ноги, тем лучше прокачиваются ягодицы. Руки в это время находятся внизу, ладонями в области нижней части пресса. Голова и шея максимально вытянуты, подбородок приподнят высоко от пола.



✓ Упражнение «Полумостик»

Ложимся на спину, руки параллельно телу, ноги согнуты.

Поднимаем таз от пола, напрягая ягодицы. Руки и верхняя часть спины от пола не отрываются.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 28 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть



Все упражнения выполняем по 20 раз.

8-я тренировка

Медленный бег 25–30 минут. Разминка на месте. Упражнения на гибкость, которые уже выполнялись ранее. Длительность упражнений увеличиваем до 45 секунд в одном положении.

Данные тренировки выполнять на фоне полного восстановления, т. е. между тренировками нужно делать интервал отдыха не менее двух дней. После выполнения всех тренировок вы можете продолжить заниматься по этому же плану, увеличивая объем бега, написанного в плане, на 5–10 минут. А упражнения выполнять в более быстром темпе или увеличивать количество повторений.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 29 из 29

Назад

На весь экран

Заккрыть