***Середа 27.05.20***

Група МГШМ – 22

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 58

*Тема уроку:Легка атлетика*

РОЗМИНКА

Розминка перед бігом має бути легкою, без різких рухів, буквально кілька хвилин, тому що у нас ще не розігріті м’язи, і ми можемо таким чином їх пошкодити. А от після бігу, коли ми вже розігрілися, дуже корисно зробити повноцінну розтяжку хвилин 10-15 з великою кількістю вправ на різні групи м’язів.

Легка розминка може бути такою: нахили голови, скручування корпусу, колові оберти тазом, розминка стоп — носок поставити на поверхню землі і робити п’яткою кругові оберти, розминка колінних суглобів.

Перше правило – не сутультеся.

Під час бігу розправте плечі, відведіть їх назад та розслабте.

Тримайте голову і шию прямо – дивіться вперед, а не під ноги.

Важливо, щоби м’язи спини, шиї, плечей та обличчя були розслабленими.

Якщо ви сутулитеся, то не можете правильно дихати, тому до ваших м’язів доходитиме менше кисню.

Розслабте руки і зігніть під прямим кутом

Не варто напружувати руки під час бігу – це може спричинити додаткове навантаження на спину та плечі.

Але не перестарайтеся – руки не мають бовтатися хаотично.

Правильна позиція – руки зігнуті під прямим кутом (90 градусів), рухаються вперед і назад, а не поперек тіла.

Рухи руками вперед–назад допомагають під час бігу, тоді як розмахування в боки – марна трата енергії.

Нахиліть корпус вперед і намагайтеся бігти невеликими кроками

Корпус можна трохи нахилити вперед – це допоможе зафіксувати положення стегон, не дозволити їм рухатися з боку в бік.

Так ви знизите ризик болю в спині та стегнах, зменшите навантаження на п'яти.

Ноги мають бути трохи зігнутими в зоні колін, особливо, якщо ви біжите твердим покриттям.

Ви маєте бігти, а не стрибати. Не піднімайте коліна занадто високо – вони мають бути направлені вперед, а не вгору.

Уникайте навантаження лише на п'яту або передню частину стопи, найбезпечніший спосіб бігу для більшості бігунів-аматорів – навантаження на середину стопи.

Старайтеся робити маленькі легкі кроки, адже під час пробіжки рухи повинні бути легкими та спокійними.

Незалежно від вашої ваги, під час бігу не повинно виникати гучних звуків, коли ноги торкаються покриття.

ДИХАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Незважаючи на те, чи ви дихаєте носом, чи ротом, потрібно робити глибокі ритмічні вдихи та видихи.

Намагайтеся робити один вдих-видих кожні два кроки, можна поступово збільшувати інтервал.

Все залежить від стану здоров’я та підготовки. Але якщо говорити про новачків, які ніколи не бігали, то починати завжди варто з ходьби і бігу, чергуючи їх. Наприклад, 5 хвилин пробігти, а потім 5 хвилин пройти, і так до 20 хвилин. Або якщо людина взагалі фізично не підготовлена, то можна чергувати по дві хвилини бігу через дві хвилини ходьби та поступово зменшувати кількість ходьби і додавати більше бігу.

Коли людина вже починає повноцінно бігти 15-20 хвилин, можна збільшувати дистанцію і швидкість, але це все має бути дуже поступово. Новачкам слід починати бігати з двох разів на тиждень, а потім, коли вже впевнено буде почуватися, можна і три рази. А коли долатимете дистанцію у 30 хвилин, можна додавати різні види бігових тренувань: інтервальний, біг у гору, прогресивний чи тривалий біг.

ПОМИЛКИ НОВАЧКІВ

Найрозповсюдженіша помилка — це бажання відразу додавати в кількості кілометрів, в швидкості, в дистанціях, але такого бути не повинно. У бігу є два основних правила — постійність та поступовість.

Також є ті, хто любить геройствувати. Зараз модно бігати і для перевірки себе бігуни без достатнього досвіду намагаються долати півмарафони (21 км) та марафони (42 км). Від такого бігу задоволення не отримаєш, тому так робити не варто. Треба, щоб організм був готовий до навантажень.

Комплекс спеціальних бігових вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

Техніка бігу:

<https://youtu.be/ZMBp84joHQY>

<https://youtu.be/rVWrmN1FSkk>

Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

Загально – розвиваючий комплекс вправ на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

*Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв*













***НАГАДУЮ!***

***Домашнє завдання на вибір:***

***1. Розробити комплекс ранкової розминки в документі Microsoft word.***

***2. Зняти комплекс ранкової гімнастики на відео до 2 хвилин.***

***Зворотній зв'язок: вайбер, телеграм +380664390867.***

***Електрона пошта: olgapanina151@gmail.com***