

Утренняя зарядка

Комплекс утренней зарядки для школьников



Что делать, если рядом с домом нет спортивной школы или секции? Можно тренироваться и самостоятельно, чтобы сделать свое тело сильным и здоровым.

Самыми простыми тренировками могут стать утренние пробежки на небольшие дистанции и зарядка на свежем воздухе.

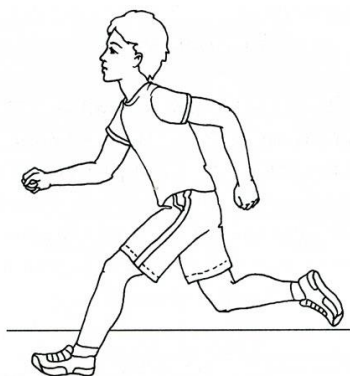
Самое главное — это систематичность тренировок. Таким образом, решив заняться спортом, необходимо составить для себя жесткий график тренировок и не отступать от него ни при каких обстоятельствах, ведь всем известно, что настоящим спортсменом становится лишь тот, кто упорно трудится над своим телом, отрабатывая различные приемы, движения и техники, тот, у кого железная воля и жажда победы, победы над самим собой.

► Приступая к тренировкам, необходимо хорошо изучить особенности своего тела и обязательно проконсультироваться у врача, чтобы не нанести вред своему здоровью.

Утренняя зарядка дает возможность укрепить тело, а заодно приучить себя к последующим регулярным тренировкам. Ходьба или бег являются разогревающими, подготовительными элементами перед выполнением последующих упражнений, которые носят общеразвивающий характер. После основных упражнений также проводятся ходьба или медленный бег, упражнения на расслабление и растяжку мышц.

Физическая нагрузка в процессе зарядки должна повышаться постепенно, так как утром, после сна, организм еще малоактивен. Нагрузку можно регулировать путем изменения темпа бега или ходьбы, а также постепенно вводя силовые упражнения.

Комплекс простой зарядки для начинающих



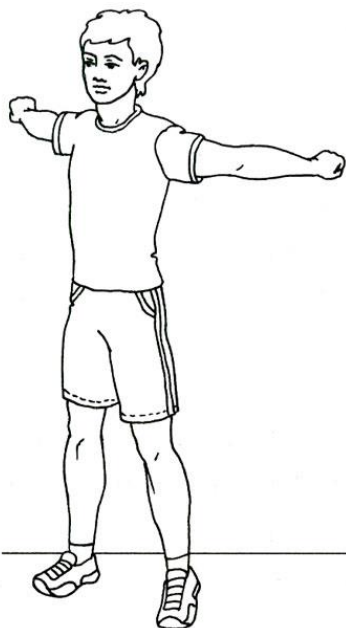
1. Бег или ходьба в спокойном темпе, лучше всего под музыку, а при возможности — на свежем воздухе, например в парке или на ближайшем стадионе.

Исходное положение: стоя. При ходьбе корпус и голову необходимо держать прямо, выполняя руками свободные движения в такт шагам. Дыхание должно быть ровным и глубоким, обязательно нужно обращать внимание на полный вдох.

► При ходьбе или беге не напрягай мышцы тела, а также обязательно следи за дыханием: оно должно быть свободным и ровным.

При беге корпус тела слегка наклонен вперед, голову необходимо держать прямо, руки и ноги должны двигаться свободно. Для правильного бега характерны легкость, плавность и согласованность движений.

2. Разведение рук в стороны и отведение их до отказа назад с поворотом корпуса вправо и влево на 90°. Упражнение укрепляет плечевой пояс.

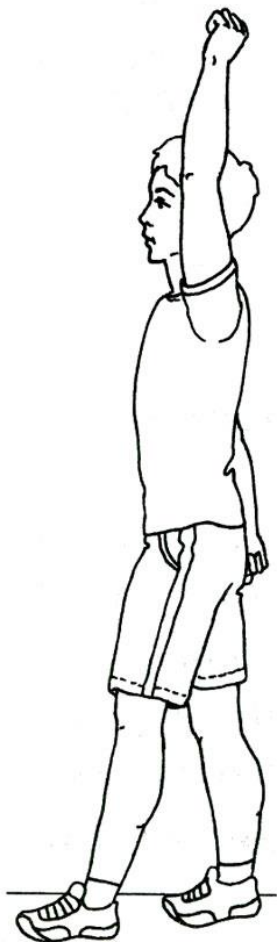


Исходное положение: руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, ладони вниз. На счет «один» сделать шаг левой ногой, корпус повернуть на 90° влево, руки разогнуть в стороны и отвести до отказа назад с рывком в конце движения. На счет «два» вернуться в исходное положение.

На счет «три» повторить движения, выполняемые на счет «один», только делать шаг правой ногой. На счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 10-15 раз на каждую ногу.

► В подготовительной части зарядки для укрепления мышц ног следует выполнять специальные беговые и толчковые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег толчковыми шагами, бег прыжковыми шагами.

3. Поднимание рук вверх с рывком укрепляет плечевой пояс, а также улучшает координацию движений.



Исходное положение: правая рука поднята вверх, пальцы сжаты в кулаки.

На счет «один» сделать шаг левой ногой и сменить положение рук (правую опустить, а левую поднять вверх), движение заканчивать рывком назад.

На счет «два» сделать шаг правой ногой и сменить положение рук. Повторить 10-15 раз на каждую ногу.

4. Ходьба выпадами с поворотами корпуса укрепляет мышцы ног и плечевого пояса.

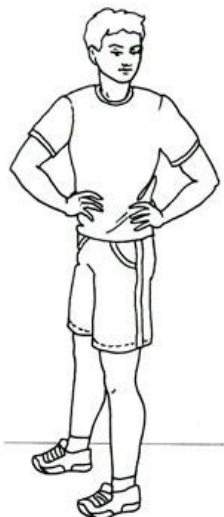
Исходное положение: встать прямо, руки положить на пояс.

На счет «один» выпад правой ногой с поворотом корпуса вправо, на счет «два» выпад левой ногой с поворотом корпуса влево. Повторить 10- 15 выпадов для каждой ноги.

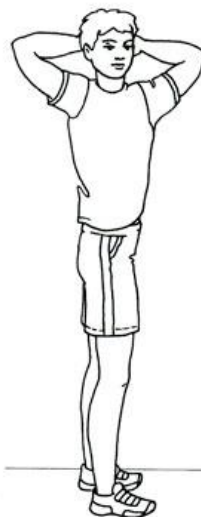


Для выработки специальных качеств и навыков желательно выполнять следующие упражнения:

- 1) повороты туловища из положения «руки на поясе». Повторить 10-15 раз;
- 2) повороты туловища из положения «руки за голову». Повторить 10-15 раз;
- 3) наклоны туловища с поворотом корпуса в стороны и касанием руками пола. Повторить 10- 15 раз;



*Повороты туловища
из положения «руки на
поясе»*



*Повороты туловища
из положения «руки за
голову»*

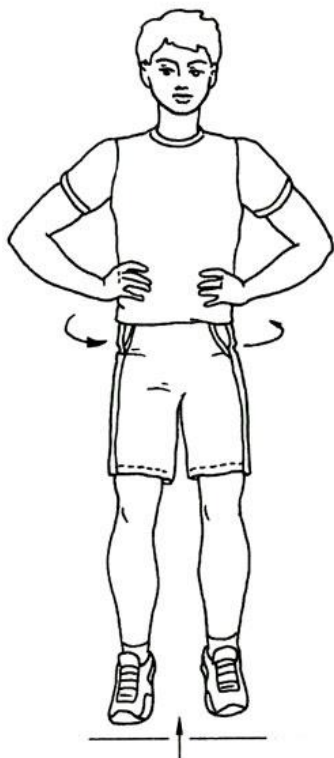


*Наклоны туловища с поворотом корпуса
в стороны и касанием руками пола*

4) прыжки с поворотами на 180° и 360° .

Исходное положение: руки на поясе, ноги вместе. На счет «один, два, три» выполнить три прыжка, на счет «четыре» — прыжок с поворотом на 180° или 360° .

На счет «пять — восемь» повторить упражнение в обратную сторону. Повторить 8-10 раз;

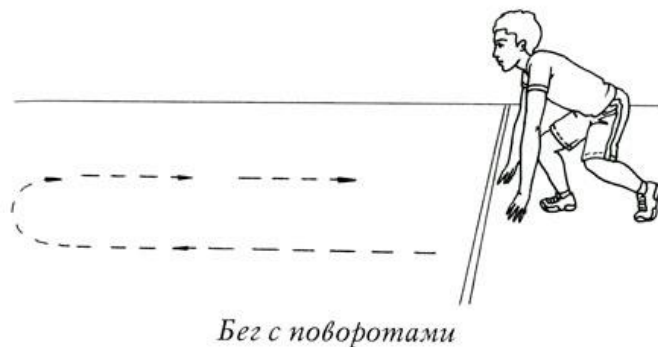


*Прыжки с поворотами
на 180° и 360°*

5) бег с поворотами. Упражнение выполнять с высокого старта.

Пробежать расстояние в 5-10 м, резко повернуться кругом и пробежать в обратном направлении 5-10 м.

Опять повернуться кругом и т. д. Всего следует пробежать 8-10 интервалов.



[Facebook](#)[Twitter](#)[VK](#)[WhatsApp](#)[Odnoklassniki](#)[Telegram](#)[Mail.Ru](#)