



# Скорость

Упражнения для увеличения скорости бега

Выполнила ученица

11 класса

Самаркина Юлия

Проверила Соколова Г.Ю.

**Серия: упражнения для тренировки бега.** Существуют специальные упражнения, выполняя которые можно существенно увеличить и развить скорость своего бега. Именно такие упражнения Вы найдете здесь.

Итак, вот они:

### **Упражнения для увеличения скорости бега – №1.**

Пробегание отрезков в 40-50 метров. Повторяем 4-6 раз. Выполняем упражнение, на прямой, и на повороте вначале медленно, а потом скорость постепенно увеличиваем до максимума, но сохраняя при этом легкость и свободу движений.



- **Упражнения для увеличения скорости бега – №2.**

- То же, что и в первом упражнении, но отрезок пробегаем под уклоном 3-5 градусов. Повторяем 6-10 раз.

- **Упражнения для увеличения скорости бега – №3.**

- Пробежание отрезка 50-60 метров по ветру или за движущимся лидером. Повторяем упражнение 5-6 раз.

- **Упражнения для увеличения скорости бега – №4.**

- Пробежание отрезков 30-50 метров с низкого и высокого старта. Повторяем упражнение 6-7 раз.

- **Упражнения для увеличения скорости бега – №5.**

- Бег, высоко поднимая бедра. Ноги нужно поднимать максимально быстро. Повторяем упражнение 4-5 раз по 30-60 метров.

- **Упражнения для увеличения скорости бега – №6.**

- Бег с прыжками. Главное на что нужно обращать свое внимание – это на скорость и мощное отталкивание, не следует искусственно удлинять свой шаг. Повторяем упражнение 4-5 раз по 30-40 метров.

- **Упражнения для увеличения скорости бега – №7.**
- Бег с забрасыванием голени назад. Повторяем 2-4 раза по 30-50 метров. Следим, чтобы плечи не подавались вперед.
- **Упражнения для увеличения скорости бега – №8.**
- Бег с забрасыванием голени назад, и высоко поднимая бедра. Повторяем упражнение 2-3 раза.
- **Упражнения для увеличения скорости бега – №9.**
- Исходное положение: лечь на спину, руки прямо. Сгибания и разгибания ног до касания коленом груди и полного выпрямления. Пятки должны двигаться не высоко от земли. Выполняем в быстром и среднем темпе по 20-40 сек.
- **Упражнения для увеличения скорости бега – №10.**
- То же, что и в упражнении №9, но исходное положение – вис на гимнастической стенке, спиной к стенке.
- **Упражнения для увеличения скорости бега – №11.**
- Исходное положение: лечь на спину, руки в упоре на поясе. Далее выполняем беговое движение ногами. Выполняем упражнение, как в быстром, так и в медленном темпе. Повторяем 2-3 раза (10-30 секунд).







- **Упражнения для увеличения скорости бега – №12.**
- Семенящий бег. Это бег маленькими шагами, но очень частыми. Маховая нога ставится на переднюю часть стопы (практически на носок) движением сверху вниз с дальнейшим опусканием почти на всю стопу. Во время отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямиться, толчок направлен больше вверх, туловище немного наклонено вперед, плечи расслаблены, руки с большой амплитудой движутся в такт движению ног. Семенящий бег выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперед. Опытные бегуны, пробегая дистанцию 10 метров, могут 2-3 раза переходить на семенящий бег по 15-20 метров.

# Как правильно бегать (правила бега для всех)



Как правильно бегать – первый вопрос, требующий выяснения в начале тренировок. Несложные правила бега помогут получать максимум пользы для здоровья и настроения.

## ***Правила бега: перед занятиями***

***Бегать нужно трижды в неделю или через день.***

Таким режимом тренировок вы не переутомите свой организм и дадите ему необходимое время на восстановление. А свободные дни можно посвятить занятиям другими видами спорта.

- **Как и любой вид спорта, бег любит систематичность.** Только в этом случае ваш организм наиболее адекватно будет воспринимать физическую нагрузку и эффективно к ней подстраиваться. Если вы не подготовлены или слабо подготовлены, то **первые тренировки быстро ходите**. Спустя некоторое время вы почувствуете, что «созрели» для больших нагрузок

**Тренировка должна длиться не менее получаса.** Если вы еще не готовы к такой длительности бега – чередуйте его с ходьбой, пока не адаптируетесь к нагрузкам.

- **Обязательно делайте разминку перед пробежкой.** Это особенно актуально, если вы бегаеете рано утром, поздно вечером или ночью (о лучшем времени для тренировок). Для разминки могут подойти любые упражнения, в том числе статические, на растяжку, отжимания от пола, подтягивания на турнике. Неплохо для разогрева сделать упражнение «планка», которое комплексно воздействует на многие группы мышц.

# Как правильно бегать

- **Начав пробежку, не спешите сразу набирать «крейсерскую» скорость.** Немного пробегите в медленном темпе. Почувствовав ритм, постепенно увеличивайте скорость до необходимой. Так вы сможете продлить время тренировки.
- **Бегая, держите спину ровной с небольшим наклоном туловища вперед,** руки – согнуты в локтях, мышцы плечевого пояса – расслаблены. Ноги ставьте на землю всей ступней.
- **Дышите носом.** Правила бега допускают вдыхать носом, а выдыхать – носом и ртом. Если вы начнете задыхаться, следует уменьшить скорость движения, пока дыхание не придет в норму.





## Чем бег полезен для здоровья



### Укрепление суставов и связок

Бег делает ваши связки и суставы более эластичными. Как следствие - меньше растяжений и других травм.



### Потеря лишнего веса (жиросжигание)

Продолжительный бег в среднем темпе «сжигают» жировую ткань.



### Укрепление диафрагмы

Бег приводит к активному движению диафрагмы, улучшается тонус ее мышц. Вырабатывается навык глубокого ровного дыхания, независимо от интенсивности нагрузок.



### Улучшение настроения

Бег провоцирует выработку дофамина. Человек испытывает удовлетворение, схожее с удовольствием от сладостей, секса и т.д.



### Укрепление легких и бронхов

Бег минимизирует последствия бронхиальной астмы. Умеренные тренировки дают бронхорасширяющий эффект. (Выбирать скорость и дистанцию следует после консультации с врачом.)



### Снижение уровня сахара в крови

Бег снижает диабетическую устойчивость к инсулину и поддерживает стабильный уровень сахара в крови.



### Укрепление иммунитета

Занятия бегом вызывают изменения биохимического состава крови (повышается ее кислородная емкость, увеличивается количество иммуноглобулинов). Благодаря этому организм более устойчив к заболеваниям.



### Стабилизация артериального давления

Во время бега сосуды расширяются, кровь устремляется к мышцам и происходит естественное снижение кровяного давления. Кроме того, сокращаясь, мышцы сдавливают сосуды, повышая их эластичность.



### Повышение плотности костной ткани

Во время бега в организме вырабатываются минералы, необходимые для укрепления костей.

минералы\* необходимые для укрепления костей  
до этого бег в организме вырабатываются

***Спасибо за внимание!***

