



# Комплекс упражнений специальной разминки легкоатлета

Преподаватель: Бибичева О.Г.

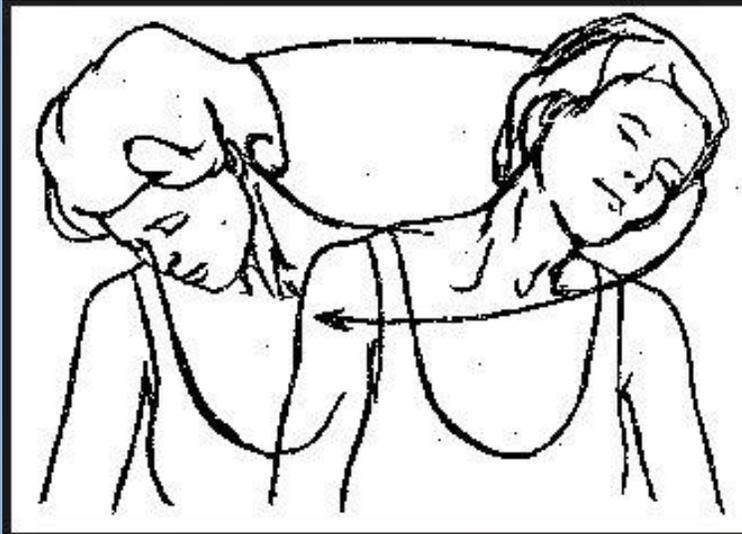
❖ Классическая разминка легкоатлета начинается с медленного бега в течении 5-10 минут. Время бега зависит от температуры окружающей среды, от того как одет спортсмен и общего состояния разминающегося.





❖ После бега следуют упражнения на восстановление дыхания. Например, такие как: в ходьбе, на первые 4 шага руки поднимаем плавно вверх, вдох, на вторые 4 шага руки опускаем вниз, выдох, выполнить 8-12 таких повторений. Далее то же упражнение, но уже стоя на месте и т.п.

Затем выполнение различных упражнений на растягивание мышц.  
Начинать эти упражнения лучше с головы.



### **1. Вращения головой**

Ноги на ширине плеч, подбородок прижмите к шее. Делайте плавные движения головой от правого плеча к левому и обратно. Голову не запрокидывайте. Повторить: 3-5 раз.

### **2. Наклоны головы вверх и вниз**

Максимально наклоните голову вниз и прижмите подбородок к груди — так, чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем тяните подбородок вверх, не запрокидывая голову назад. Повторить: 2-3 раза.

### 3. Круговые движения плечами

Медленно отводите плечи назад: сначала поднимая вверх к ушам, затем постепенно опуская вниз. То же самое в обратную сторону. Повторить: 5 вращений в каждую сторону по 2-3 раза.

### 4. Круговые (маховые) движения руками

Можно делать такие движения одной рукой, двумя одновременно или попеременно. Амплитуда должна быть максимальной, а темп — плавным. Одна из вариаций этого упражнения выполняется с согнутыми в локтях руками. Руки нужно вытянуть по сторонам, а затем выполнять круговые движения предплечьями (см. вторую картинку). Повторить: 2-3 раза.



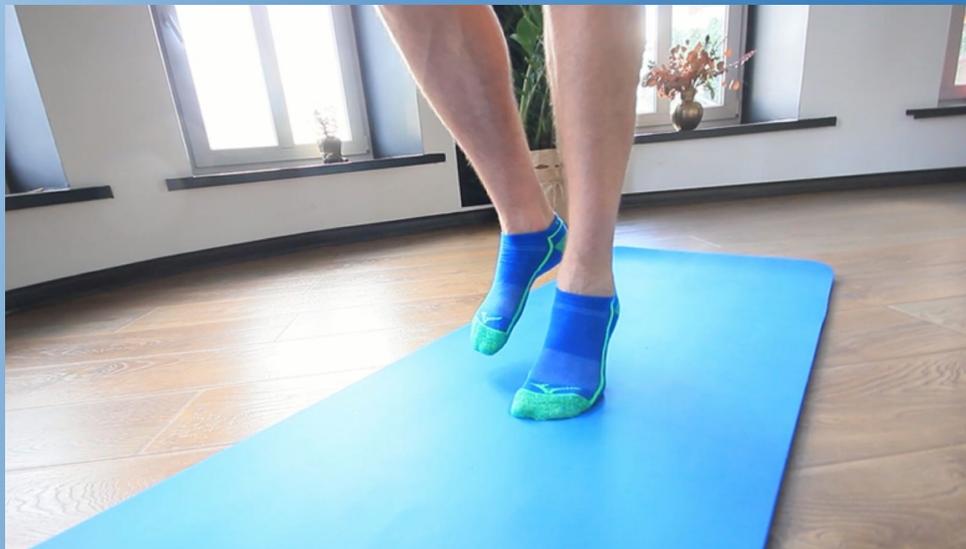
## 5. Круговые вращения корпусом, вращения тазом

Не выходя из предыдущего положения (ноги на ширине плеч, руки подняты). Наклонитесь вправо, и, наподобии часовой стрелки, продолжайте плавное вращение корпуса по кругу. Таз и ноги при этом неподвижны. Из этого упражнения можно выполнить круговые движения тазом — полезное упражнение для раскрепощения области вокруг крестца. Медленно делайте круговые движения тазом в правую сторону, с максимальной амплитудой, голова остается на месте, держим осанку. Затем то же самое в другую сторону. Повторить: 1-2 вращения корпусом, 9-10 вращений тазом.



## 6. Наклоны корпуса вправо и влево

Ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая вытянута вверх. Сделайте наклон влево, затем поменяйте руки и наклонитесь вправо. Можно вытянуть вверх обе руки, взяв их в замок, и проделать точно такие же наклоны. Повторить: 2-3 раза.



## 7. Круговые движения стопы

Это упражнение раскрепощает все связки и сухожилия вокруг и внутри голеностопных суставов. Поставьте ногу на носок и делайте круговые движения (вращения). Повторить: по 5 раз в каждую сторону.

## 8. Выпады вперед

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте шаг вперед, в положение «полушпагат», сгибая ногу в колене. Нога сзади будет ровной. Спину держите прямо, вытягиваясь вверх. Почувствуйте растяжение мышц передней поверхности бедра, досчитав до пяти, и сделайте пять пружинистых движений вверх-вниз. Можно ещё поднять руки вверх, скрепив их в замок, и потянуться вверх. Повторить: 1-2 раза для каждой ноги.

## 9. Растягивание мышц задней поверхности бедра

Поставьте правую ногу на опору (по высоте она может быть, например, вам по пояс). Левая нога останется на полу, стопой направлена вперёд. Удерживая колени и спину прямыми, наклоняйтесь вперёд, к правой ноге. Т.е. живот будет направляться к бедру, а подбородок к колену). Досчитайте до пяти, после этого сделайте по пять пружинистых движений вперед. Повторить: 2-3 раза для каждой ноги.

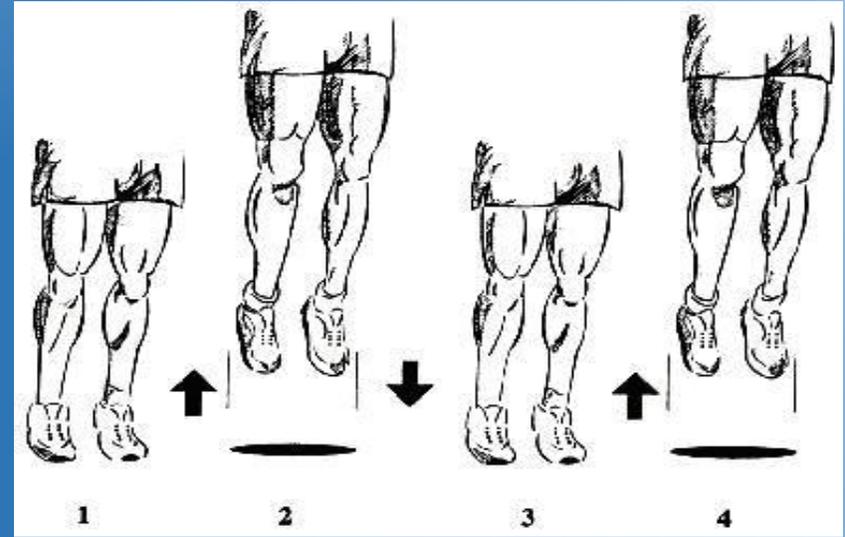
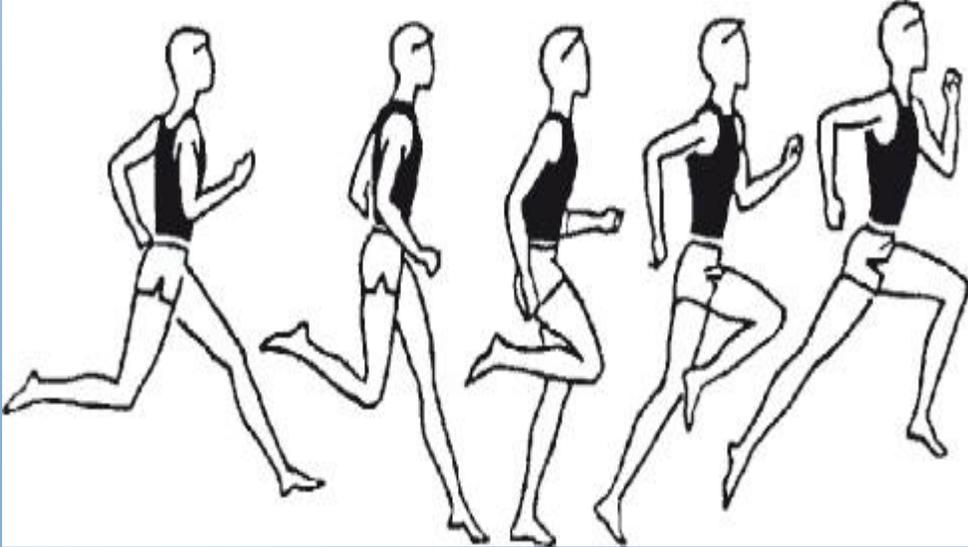


## 10. Растягивание приводящих мышц бедра

Не выходя из положения 9, наклонитесь вперед, стараясь достать до пальцев опорной ноги. Досчитайте до пяти, после этого сделайте по пять пружинистых движений вниз. Повторить: 2-3 раза для каждой ноги.

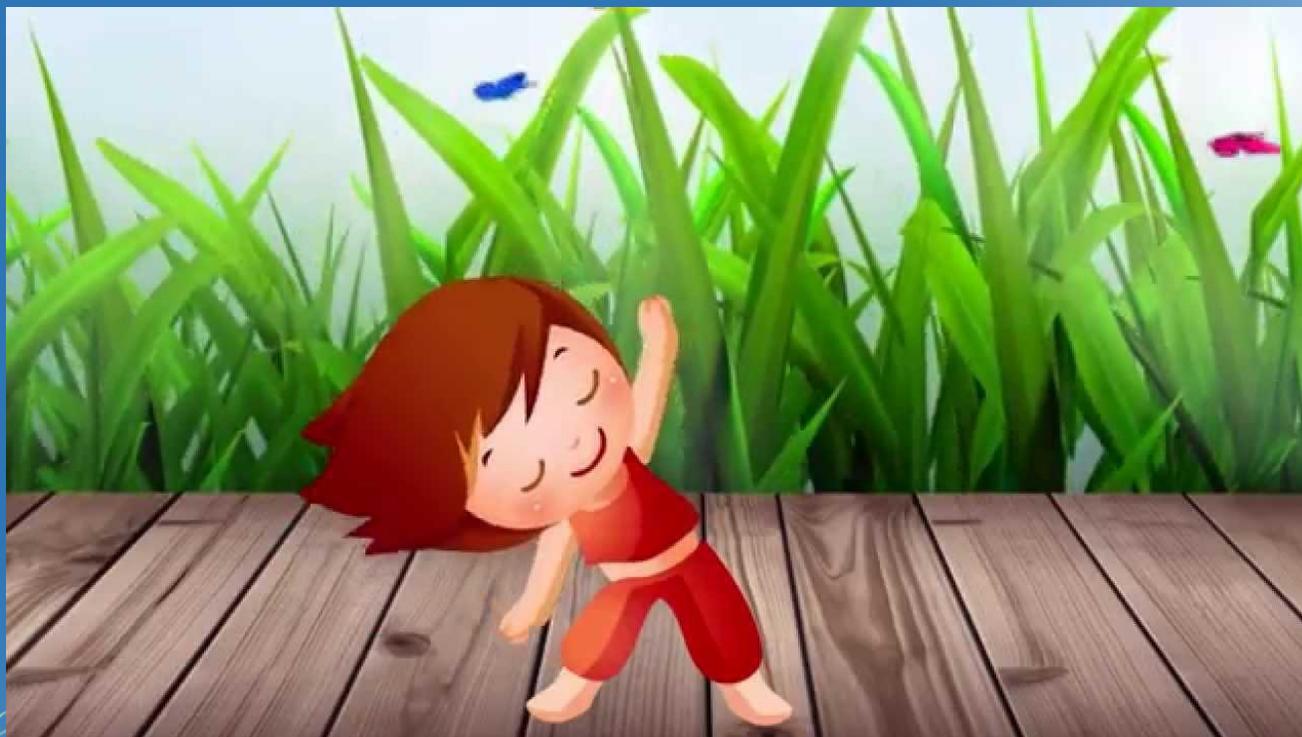
- ❖ После гимнастических упражнений легкоатлеты переходят к выполнению набора беговых и прыжковых упражнений, таких как: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки на стопе с небольшим продвижением вперед, подскоки со сменой ног, прыжки с ноги на ногу («шаги»), высокие прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге («скачки») и т.д.





❖ При выполнении прыжковых и беговых упражнений одни предпочитают сделать по 1 разу много разнообразных упражнений, другие, наоборот, стараются делать всего 3-5 упражнений, но обязательно с 2-3 повторениями.

- ❖ Промежуток времени между выполнениями упражнений 1-2 минуты, при этом желательно передвигаться спокойным шагом.





- ❖ Беговые и прыжковые упражнения во время разминки, обычно выполняют на расстояние 30-40 метров в зависимости от вида упражнения и состояния спортсмена.



- ❖ Главной задачей разминки является подготовить организм к основной тренировочной нагрузке, поэтому разминаться надо так, чтобы было тепло, но при этом не устали бы.



Спасибо за внимание!

