



Физическая культура

Никитина Екатерина 11 класс

Какие основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями?

1. В первую очередь нужно учитывать состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, нужно проконсультироваться с врачом по поводу тренировок и упражнений.
2. Регулярность. Для того что бы был заметен результат важно выполнять тренировки регулярно и без больших перерывов.
3. Важно любую тренировку начинать с растяжки, чтобы растянуть и подготовить мышцы к физической нагрузке. По завершению лучше всего опять растянуться, чтобы на следующее утро мышцы не болели, также можно принять тёплый душ или ванну.
4. Не нужно себя переоценивать. Начните с лёгких весов, несложной разминки, постепенно увеличивая интенсивность и веса.
5. Режим дня. Очень важно давать организму отдохнуть и восстановиться, не пренебрегайте сном и ложитесь вовремя.

Утренняя зарядка

Чем она полезна и зачем её делать?

- Чтобы поддержать хорошую фигуру

Упражнения натощак ускоряют окисление жиров на целые сутки после утренней тренировки. А ещё они повышают чувствительность к инсулину — гормону, который играет большую роль в поддержании нормального веса.



- Пробуждает тело и мозг

После зарядки активный день, полный движения и свежих идей, вам просто обеспечен. Зарядка наполняет нас энергией на целый день, упражнения улучшают кровообращение, мозг получает больше кислорода и начинает работать в полную силу. В результате повышается внимание, концентрация и память.

- Улучшает сон

Запуская активный обмен веществ с самого утра, вы создаете правильный баланс гормонов в теле, который необходим для здорового сна. Уделяйте сну должное внимание, так как за ночь организм восстанавливает свои силы и готовится их тратить в течение следующего дня.



Упражнения

1. **Пробежка.** Думаю утро стоит начинать с 15-минутной пробежки. Она зарядит энергией, но если нет возможности выйти из дома, можно побегать на месте 2-3 минуты.
2. **Наклоны.** Ноги на ширине плеч и наклоняемся вперед, к правой ноге и к левой ноге (5 раз).
3. **Круговые движения** кистями по 10–15 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.
4. **Встаньте ровно,** поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10–15 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.
5. **Приседания** 15 раз с прямой спиной.
6. **Ягодичный мостик** с поднятием одной ноги (10 раз на каждую ногу).
7. **Планка** на согнутых в локтях руках (1 минута).
8. **Потягивания.** Стоя прямо с вытянутыми вверх руками на выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы (5 раз по 10 секунд).
9. **После утренней зарядки** можно принять контрастный душ.

Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

