

Оздоровительный бег и джоггинг



© Пьянков Илья Сергеевич,
учитель физической культуры
ГБОУ школы № 579 Санкт-Петербурга,
2014.

Бег трусцой (джоггинг, англ. *jogging* — «шаркающий» бег)
— бег со скоростью 7-9 километров в час.



Характерные особенности техники:

- Скорость передвижения больше, чем при быстрой ходьбе
- Дыхание ровное, рот полуоткрыт.
- Стопа ставится «мягко».
- Бег с носка нежелателен.
- Руки согнуты в локтях, локоть движется «вперед-назад».
- Бег проходит свободно, расслабленно.



Бег трусцой зародился в 1961 году, «когда двадцать непохожих друг на друга новозеландцев собрались в городском парке Окленда, чтобы прослушать лекцию Артура Лидьярда и совершить вместе с ним первую пробежку».



Бег трусцой — это аэробное циклическое упражнение, задействующее 76 % мышц всего тела, особенно мускулы нижних конечностей и сердечную мышцу, используется спортсменами в разминке и заминке, в качестве восстанавливающих тренировок после тяжёлых нагрузок или в период после травм.



Как тренироваться

1. Начать с разминки: походить быстрым шагом или медленно побегать.
2. Затем сделать легкую растяжку.
3. Начать пробежку, постепенно увеличивая скорость до той, которая будет комфортна с в течение выбранного времени.
4. Большинство экспертов советуют отталкиваться носком, давая отдохнуть остальной ноге.
5. Не сутулиться. Держать спину прямо, расправить плечи.
6. Если дорога идет в гору, немного наклониться вперед.
7. Не прижимать руки к туловищу.
8. В жаркую погоду необходимо брать с собой бутылку воды, чтобы избежать обезвоживания.

Места занятий джоггингом

1. Парковые зоны
2. Стадионы
3. Беговые дорожки



Советы новичкам

1. Основной принцип занимающегося «от простого к сложному». Начинать с небольших расстояний, доступных новичку. Затем постепенно увеличивать время бега или дистанцию.)))
2. Выбор места и времени для занятий джоггингом должен соответствовать распорядку и расположению бегуна – т.е. не причинять неудобств, связанных с перемещением на место занятия!
3. Одежда должна быть легкой, свободной, не стесняющей движений, ветронепродуваемой и САМОЕ ВАЖНОЕ – должна соответствовать погоде!!! Обувь должна плотно прилегать к стопе!
4. *Лучший помощник бегуна – плеер с любимой музыкой! 😊*