

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО. СЕЗОН ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В НОЯБРЬСКЕ - В САМОМ РАЗГАРЕ!

Сезон легкой атлетики в Ноябрьске - в самом разгаре. Честно признаемся, некоторые её нормативы требуют серьезной подготовки, особенно, если речь идет про бег на длинные дистанции. Правильное дыхание и выносливость - то, чего порой так не хватает для идеального результата «на золото».

Подготовили для вас несколько небольших советов, как лучше подготовиться и провести самостоятельную тренировку. Конечно же, эти рекомендации необходимо выполнять при условии, что ваше здоровье находится в норме.

Одежда и обувь должны соответствовать погоде и задачам тренировочного занятия. Форма спортсмена должна исключать перегрев, а обувь - быть плотно зашнурована и иметь не скользкую подошву.

Разминку перед основной частью тренировки лучше построить следующим образом: начать с ходьбы, затем перейти на разминочный бег, после опять ходьба и дыхательные упражнения; далее выполняется гимнастика для рук, плечевого пояса, для туловища и ног; в конце разминки – прыжки или специальные упражнения бегуна.

На стадионе во время разминки лучше двигаться по «дальним» дорожкам, так как по первым трем дорожкам другие бегуны в это время могут выполнять бег на высокой скорости.

При беге на короткие дистанции необходимо бежать только по своей дорожке, а после окончания бега исключить резко «стопорящую» остановку.

#ЯмалСпорт #СпортНормаЖизни #ГодСемьи #ГодДетстваНаЯмале #YamalSport #ЯНАО #Ямал #НоябрьскСпорт #ГТО #ГотовкТрудуиОбороне #ВФСКГТО

