



## Глава 7. ОФП.

### Тема: ОФП. Зарядка. Урок 27.

**Задание 1.** Изучи комплексы упражнений на напряжение и расслабление различных групп мышц перед тренировкой.

**Зарядка** — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Зарядка является обязательной процедурой в армии и спортивных лагерях. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.

Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть тренировки. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск возникновения травм. Во-вторых, разогретые мышцы работают более эффективно. Разминка должна включать в себя полноценный и продуманный комплекс упражнений, который поможет качественно подготовить ваше тело к тренировке.

#### ЭТАП 1: ЛЕГКИЙ КАРДИО-РАЗОГРЕВ

Разминку всегда следует начинать с легких кардио – упражнений, чтобы разогреть тело и не потянуть мышцу во время динамической растяжки. Кардио – разогрев длится 1-2 минуты и может включать в себя легкий бег или быструю ходьбу на месте. За время кардио – разогрева ваш пульс должен подняться, а тело разогреться. Каждое упражнения для кардио – разогрева выполняем 30-45 секунд: ходьба с подъемом колен, ходьба с разведением рук и ног, махи руками и ногами, бег на месте.

#### ЭТАП 2: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Вращение головы полумесяцем (голову не закидываем назад).

2. Вращение плечами.

3. Вращение локтями.

4-5. Вращение руками.

6-7. Вращение запястьями.

8. Вращение тазом.

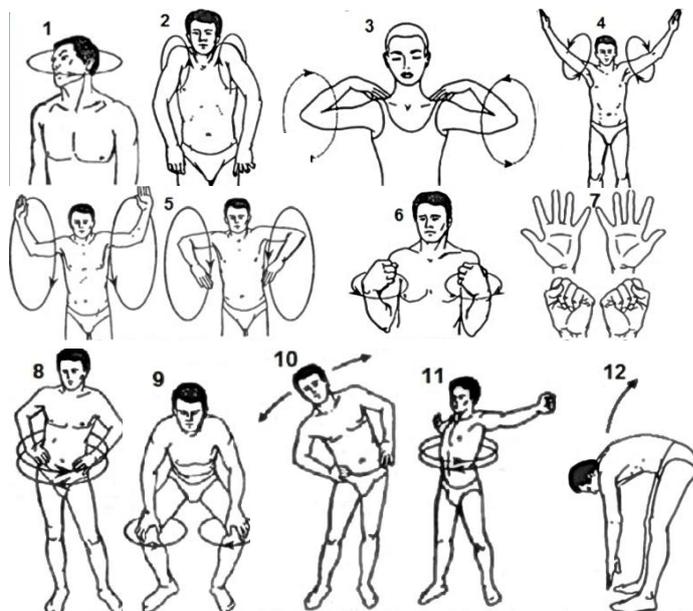
9. Вращение коленями.

10-12. Наклоны и повороты туловищем.

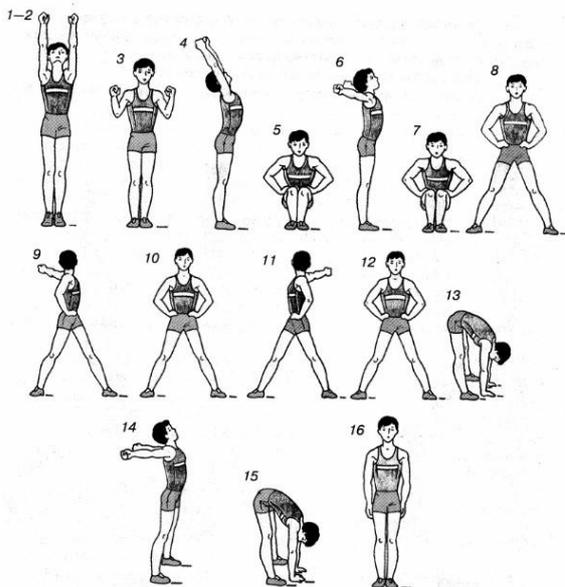
#### ЭТАП 3: ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА МЫШЦ

После суставной гимнастики идет этап для динамической растяжки разных групп мышц.

Упражнения выполняются по 15-20 секунд.



Разведение рук для мышц груди и спины. Растяжка плечевых суставов. Растяжка трицепса. Наклоны в сторону для разминки боков. Наклоны к ногам для разминки корпуса. Приседания с прогибом для спины и ног. Повороты в приседе для спины и плеч. Боковые выпады для разминки ног. Выпады для разминки ног. Поворот в выпаде для разминки корпуса, ног, рук и плеч. Растяжка подколенного сухожилия. Растяжка квадрицепса. Для выполнения этого этапа отлично подходит комплекс вольных упражнений на 16 счетов № 1 и № 2.



#### ЭТАП 4: КАРДИО – РАЗОГРЕВ.

На заключительном этапе разминки мы снова возвращаемся к кардиоупражнениям, чтобы еще больше разогреться и поднять температуру тела. Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты. Каждое упражнение выполняем 40-60 секунд, скорость выполнения смотрите по своим возможностям: бег на месте, прыжки через скакалку, прыжки с

разведением рук и ног, бег с подъемом колен.

#### ЭТАП 5: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.

Обязательно не забудьте восстановить дыхание после выполнения кардиоупражнений, совершая глубокий вдох и выдох 0,5-1 минуту. Выберите одно из этих упражнений: восстановление дыхание с приседанием, восстановление дыхание с наклоном.

#### ЭТАП 6: СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА.

Если вы выполняете силовые тренировки с большим весом (гири, гантели, штанга), то также обязательно уделяйте внимание специальной разминке. Она нацелена на максимальный разогрев тех мышц, которые будут активно участвовать в тренировке. В рамках специальной разминки вам следует выполнить упражнения из основного комплекса, но без отягощения или с небольшим весом (20-30% от максимального на который вы нацелены).

#### Домашнее задание.

Выполни такую зарядку в течение недели по утрам. Напиши свой отзыв, как ты себя чувствовал без зарядки и с зарядкой. Хочешь ли ты продолжать выполнять зарядку каждый день? Что оказалось для тебя самым сложным в этом комплексе? Отзыв напиши на отдельном листе или в сообществе социальных сетей и поделись своими впечатлениями с друзьями и инструктором.