

В спортивном марафоне, который мы с командой придумали, участник ежедневно выполняет два вида заданий: основной тренировочный комплекс и спортивные активности в течении дня.

Основной тренировочный комплекс – это комплекс упражнений, разработанный нашей командой с учётом исследований и опыта спортивных тренеров, спортивных медиков, физиологов, психологов; теории и методик физического воспитания. Основной тренировочный комплекс нашего спортивного марафона длится 7 дней: 6 дней выполняется основная тренировка, на седьмой день выполняется спортивная практика на выбор, в зависимости от времени года и места жительства участника.

Основная тренировка представлена тремя комплексами упражнений. Все они начинаются с одинаковой двенадцатиминутной разминки. А меняется только время растяжки и силовых упражнений. Каждый из комплексов упражнений человек делает 2 раза в неделю. Комплекс «день 1»: в понедельник и четверг; «день 2»: во вторник и пятницу; «день 3»: в среду и субботу.

Мы решили, что в рамках спортивного марафона «Движение25» в качестве основной тренировки подходит утренняя зарядка, продолжительностью в 25 минут. Благодаря ей к предстоящей деятельности подготавливается не только тело, но и мозг. Так как импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряжённее и активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем в большей степени он активизируется. Главной задачей утренней гимнастики является укрепление здоровья людей. Зарядка способствует организованному началу дня, а также решает задачи закаливания организма, воспитания воли, развития физических качеств и физической подготовленности.

Данные многочисленных исследований по спортивной психологии позволяют утверждать, что целенаправленное и систематическое использование мысленной тренировки является эффективным средством улучшения уровня спортсменов любого уровня. Поэтому перед началом утренней зарядки следует хорошенько проснуться. Для этого ещё лёжа в кровати надо потянуться, подвигать стопами, пробудив своё тело. Вместе с этим, настроить себя на хорошее начало дня, позитивно оценив предстоящую основную тренировку для повышения эффективности упражнений. Эти простые приёмы пробуждения позволяют закреплять и сохранять привычку к утренней зарядке.

Мы разделили утреннюю зарядку на три части:

разминка, длительностью 12 минут;

растяжка, длительностью от 5 минут до 8 минут в зависимости от дня недели;

силовые упражнения от 5 минут до 8 минут в зависимости от дня недели.

День 1	День 2	День 3
Разминка 12 минут: - круговые вращения головой в обе стороны 8-10 движений - поворот головы влево-вправо 8-10 движений - наклоны головы вперёд- назад 8-10 движений -наклоны головы влево-вправо 8-10 движений - вращения плечами вперёд-назад 8-10 движений - круговые движения отдельно каждой рукой вперёд-назад 8-10 движений - отведение рук 8-10 движений - махи руками вверх-вниз поотдельности 8-10 движений - круговые вращения в локтевом суставе 8-10 движений - круговые движения запястьем вперёд-назад 8-10 движений - упражнение для кистей рук «Волна» 8-10 движений - наклоны вправо-влево 8-10 движений - наклоны вперёд-назад 8-10 движений в каждую сторону - круговые вращения тазом в обе стороны - упражнение «Мельница» - круговые вращения коленями в обе стороны - выпад - перекаты с ноги на ногу в выпаде вправо-влево - подтягивание колен к груди		
Растяжка 8 минут - наклон из положения стоя с покачиваниями 1 минута - поза собаки лицом вниз 30 секунд - прогиб в спине из положения лёжа 30 секунд - упражнение «Корзинка» - упражнение «Кошечка» 1 минута - наклон из положения сидя 2 минуты - растяжка в положении выпада по 30 секунд на каждую ногу - упражнение «Бабочка» 1 минута	Растяжка 5 минут - наклон из положения сидя 1 минута - упражнение «Бабочка» 1 минута - упражнение «Кошечка» 1 минута - упражнение «Голубь» по 30 секунд на каждую ногу - растяжка в положении выпада по 30 секунд на каждую ногу	Растяжка 5 минут - наклон из положения сидя 1 минута - растяжка в положении выпада по 30 секунд на каждую ногу - упражнение «Голубь» по 30 секунд на каждую ногу - упражнение «Бабочка» 1 минута - упражнение «Кошечка» 1 минута

Силовые упражнения 5 минут - планка на прямых руках 1 минута - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 8-10 движений - упор присев, упор лёжа, выпрыгивания лягушкой 25 повторений - подъёмы туловища из положения лёжа 25 повторений - приседания 25 движений	Силовые упражнения 8 минут - планка на прямых руках 1 минута - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен 8-10 движений - упражнение «Стульчик» 1 минута - ягодичный мостик 2 минуты - приседания 25 повторений - подъёмы на носки из положения стоя	Силовые упражнения 8 минут - планка на прямых руках 1 минута - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен 8-10 движений - приседания на одной ноге по 8 движений на каждую ногу - приседания 25 движений - подъёмы ног из положения лёжа 10 повторений -подъёмы туловища 30 движений
---	---	---

В течение рабочего дня современный человек обычно сталкивается с большим числом сложных вопросов и поставлен перед необходимостью решать их быстро, оперативно. Основная тренировка марафона Движение25 обеспечивает оптимальный уровень утренней физической активности для возрастной категории от 15 лет до 35 лет. Обеспечивает нормальное самочувствие человека, стабилизирует его настроение, дает возможность корректировать его практическое поведение.

Число повторений упражнений в наших комплексах не случайно, оно связано с образованием АТФ. Таким образом, для того, чтобы увеличивалась сила и выносливость мышц, берутся большие максимально тяжёлые нагрузки (когда мышца сокращается в анаэробных условиях). Соответственно, количество повторений будет минимальным, как правило, выполняется от 3 до 5 повторов. Если целью тренировок является снижение веса, уменьшение количества жировых отложений, то нужно обеспечить аэробную работу мышц. В этом случае нагрузка будет меньше, а длина подходов и количество повторений — больше. То есть, упражнения будут более динамичными и активными.

Разминка разогревает мышцы перед растяжкой и силовыми упражнениями. Активизирует движение жидкостей в организме. Улучшает кровообращение и, следовательно, функционирования мозговых клеток; разгоняют кровь по организму, из-за чего расправляются мышечные ткани, улучшается работа легких. Подготавливает суставы к дальнейшей работе.

Растяжка раскрепощает грудную клетку, вытягивает и выпрямляет позвоночник, улучшается кровообращение в конечностях. При растяжке улучшают свою работу не только мышцы, но также и связки, и сухожилия.

Упражнения на растяжку помогают снизить артериальное давление, стимулируют суставную смазку и улучшают координацию движений.

Силовые упражнения. Способствует укреплению и наращиванию мышц, эффективному развитию разнообразных групп мышц.

Отдых между упражнениями очень важен. При анаэробных нагрузках образование АТФ происходит в 2-3 раза быстрее, чем при аэробных. При этом количество АТФ, образующегося анаэробным путем (в результате гликолиза) значительно меньше, чем в случае аэробного пути (1 молекула глюкозы даёт 2 молекулы АТФ в результате гликолиза и 36 молекул АТФ в результате окислительного фосфорелирования). Поэтому сокращение мышц при анаэробных нагрузках может быть достаточно интенсивным, но будет продолжаться 1-2 минуты, а затем с накоплением молочной кислоты наступает утомление. Утомление мышц связано с уменьшением количества АТФ, накопление в мышце продуктов метаболизма (молочной кислоты, фосфата), а также развитием утомления на уровне нервных центров (нейро-мышечных синапсов и синапсов ЦНС). При утомлении сила сокращения мышц снижается, а латентный период и время расслабления увеличиваются.

Всегда при плотном повседневном графике дня нужен день психологического и эмоционального отдыха. Нетипичные виды физических нагрузок, прогулки являются одной из форм отдыха.

Мы с командой решили, что воскресенье — это идеальный день для отдыха и поднятия настроения. В этот день мы предлагаем утреннюю зарядку ограничить 12-минутной разминкой и после этого выполнить одну из доступных спортивных практик. В моём регионе очень много вариантов практик:

- водные (плавание в море или бассейне, катание на каяках, байдарках и катамаранах),
- туристические (маршруты в Крыму: поход "Ласпи и Храм Солнца", Дюльфер на Белой Скале. Это место пользуется популярностью как зрелищная и интересная гора),
- спортивные (катание на велосипеде, самокате и роликах, ОФП и бег).

Примеры маршрутов на седьмой день основного тренировочного комплекса:

1) Маршрут «Ильяс-Кая и Храм Солнца»

Симферополь — Бахчисарай — Танковое — Черноречье — бух.Ласпи — г.Ильяс-Кая.

Уровень сложности: начинающим или без опыта.

Набор высоты: около 300 метров.

Расстояние: 12 километров.

Самая южная точка Крыма – мыс Сарыч. Неподалёку расположено и самое теплое местечко нашего полуострова – бухта Ласпи. С удивительно чистой

водой. Поэтому-то там и расположены правительственные дачи. Эти места ценятся за стабильный климат, малое количество дождей и уютность. Наш маршрут включает в себя подъём на гору Ильяс-Кая (Скала Ильи) и далее, путешествие к «Храму Солнца». Это природный Стоунхендж, который образуют несколько камней, напоминающих круг.

2) Маршрут «Каякинг на Тарханкуте»

Тарханкутский полуостров – цветущая степь вперемешку с зеркалами солёных озёр. Предлагаем вам побывать в интересном морском походе. Мы пройдем вблизи самых интересных объектов Крыма, о которых ранее вы слышали, но по разным причинам – не бывали.

3) Поход «Крымский Прованс»

Началось цветение лаванды. Самое большое поле этого пахучего цветка находится близ села Тургеневка. Это довольно краткий миг, когда можно добыть красивые фотографии. Кроме успокаивающих свойств, вдыхание эфирных масел лаванды показано людям с сердечно-сосудистыми нарушениями. Кроме того, это поможет наладить ход мыслей и сделать сон после похода ровным и глубоким.

Чтобы поездка не была одной лишь «поездкой к цветам», добавили в него посещение фигурных скал Бахчисарайской «Страны пещерных городов». В том числе, известной Змеиной Балки – место интересное и сравнительно малолюдное. А ближе к окончанию похода – выйдем на скалы, чтобы посмотреть на долину реки Бельбек!

Маршрут:

Симферополь — Бахчисарай — Тургеневка — Лавандовые поля — ск.Кубышка — Змеиная балка.

Уровень сложности: начинающим.

Набор высоты: около 200 метров.

Расстояние: 8-10 километров.

При повторении основного тренировочного комплекса неделя за неделей движемся к прогрессу в здоровье.

Слоган нашего спортивного марафона:

Движение25 - Запусти свой прогресс!

Ссылки на подробное описание упражнений:

1.Разминка 12 минут

- круговые вращения головой в обе стороны 8-10 движений

https://vk.com/wall-197181905_44

- поворот головы влево-вправо 8-10 движений

https://vk.com/wall-197181905_44

- наклоны головы вперед- назад 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_44
- наклоны головы влево-вправо 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_44
- вращения плечами вперед-назад 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_45
- круговые движения отдельно каждой рукой вперед-назад 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_46
- отведение рук 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_47
- махи руками вверх-вниз 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_46
- круговые вращения в локтевом суставе 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_48
- круговые движения запястьем вперед-назад 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_49
- упражнение для кистей рук «Волна» 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_50
- наклоны вправо-влево 8-10 движений
https://vk.com/wall-197181905_51
- наклоны вперед-назад 8-10 движений в каждую сторону
https://vk.com/wall-197181905_52
- круговые вращения тазом в обе стороны
https://vk.com/wall-197181905_53
- упражнение «Мельница»
https://vk.com/wall-197181905_54
- круговые вращения коленями в обе стороны
https://vk.com/wall-197181905_55
- выпад https://vk.com/wall-197181905_56

- перекаты с ноги на ногу в выпаде вправо-влево

https://vk.com/wall-197181905_57

- подтягивание колен к груди

https://vk.com/wall-197181905_58

2. Растяжка 8 минут

- наклон из положения стоя с покачиванием 1 минута

https://vk.com/wall-197181905_60

- поза собаки лицом вниз 30 секунд

https://vk.com/wall-197181905_61

- прогиб в спине из положения лёжа 30 секунд

https://vk.com/wall-197181905_62

- упражнение «Корзинка»

https://vk.com/wall-197181905_63

- упражнение «Кошечка» 1 минута

https://vk.com/wall-197181905_64

- наклон из положения сидя 2 минуты

https://vk.com/wall-197181905_65

- растяжка в положении выпада по 30 секунд на каждую ногу

https://vk.com/wall-197181905_66

- упражнение «Бабочка» 1 минута

https://vk.com/wall-197181905_67

3. Силовые упражнения 5 минут

- планка на прямых руках 1 минута

https://vk.com/wall-197181905_68

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 8-10 движений

https://vk.com/wall-197181905_69

- упор присев, упор лёжа, выпрыгивания лягушкой 25 повторений

https://vk.com/wall-197181905_70

- подъёмы туловища из положения лёжа 25 повторений

https://vk.com/wall-197181905_71

- приседания 25 движений

https://vk.com/wall-197181905_72