**Советы для начинающих заниматься бегом**

**Рубрика:**[**Занятия бегом**](http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/%d0%b3%d0%b8%d0%bc%d0%bd%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f/%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%b1%d0%b5%d0%b3%d0%be%d0%bc/)

Теперь, мой читатель, ты твердо решил, что регулярные заня­тия физкультурой — это не пустая трата времени, это твое здоровье, и сегодня — да, лучше не откладывать на завтра то, что можно сде­лать сегодня! — выходишь на первую пробежку. Но прежде тебе предстоит овладеть некоторыми знаниями, необходимыми для того, чтобы правильно построить занятие.

Один из основных принципов тренировки — повторность. Это значит, что одна тренировка или одиночные, проводимые не регу­лярно, время от времени, занятия не приносят ощутимых резуль­татов (а ты уже знаешь, что при систематических занятиях бегом изменяются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем), как говорят специалисты, не дают тренирующего эффекта. После каждой тренировки необходимо некоторое время, чтобы восстанови­лись израсходованные во время занятия бегом ресурсы организма. Если же следующая тренировка будет проходить в условиях непол­ного отдыха, когда работоспособность еще снижена, наступит пере­утомление, Организм истощит свои энергетические и другие запасы, и тогда каждая нагрузка станет непомерной. Какая уж тут радость и бодрость от бега!

Есть много способов снятия утомления и восстановления сил после занятия. «Лучший отдых, — считал академик И. II. Павлов, — это переключение с одной работы на другую». Действительно, если тренировка не перегружает одни и те же мышцы, она разнообразна и поэтому не надоедает. Например, если сегодня ты пробегал корот­кие отрезки с ускорением, то в следующий раз выполняй упражне­ния на гибкость и ловкость, поплавай, походи на лыжах или по­играй в футбол, в волейбол.

Есть еще и массаж, который используют с древнейших времен, душ и баня, аутогенная тренировка и цветомузыка, которые позво­ляют прекрасно отдохнуть и набраться сил.

Другое правило, которое необходимо соблюдать — постепенность увеличения нагрузки. Например, в течение недели ты бегаешь каж­дый день но 20 минут. Через некоторое время организм привыкнет к такой нагрузке и тренирующий эффект не наступит, поэтому на­грузку надо постепенно повышать. Конечно, совсем не обязательно прибавлять в каждом следующем занятии, скажем, по 5 или 10 ми­нут бега. В какие-то периоды нагрузка может возрастать, или оста­ваться на одном уровне, или даже понижаться. Так что, ребята, не стремитесь сразу же пробежать огромную дистанцию, наберитесь терпения.

И еще одно. Не забывай, что у всех людей разные возможности организма, разная физическая подготовленность, поэтому что сего­дня получается у твоего приятеля, может не получиться у тебя. Не стоит на тренировочном занятии, собирая последние силы и превоз­могая себя, пытаться во что бы то ни стало догнать обошедшего тебя на дистанции товарища. Радости особой это не принесет, а вот измо­тает здорово. В связи с этим начинающим советуем бегать в оди­ночку. При беге в группе часто возникает чрезмерная напряженность, желание настроиться на общий темп, а это новичкам, как правило, не под силу.

Нагрузка должна быть обязательно подобрана для каждого ин­дивидуально, с учетом возраста, состояния здоровья, физической под­готовленности. Помогут тебе определить ее школьный врач, препо­даватель физкультуры.