

**Черепанов Константин Анатольевич**

учитель

МАОУ «Лицей №3»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАЧАЛУ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ У НОВИЧКОВ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные принципы подготовки новичков к систематическим занятиям бегом, включая правильную технику бега, планирование тренировочного процесса и постепенное увеличение нагрузок. Даны советы по выбору инвентаря, режиму восстановления и поддержанию мотивации.

*Ключевые слова:* техника бега, физическая культура, занятия бегом.

Многие из нас при виде пробегающего мимо стройного, красиво экипированного, легко бегущего бегуна задумывались – «а как было бы здорово и мне также, но я не смогу, так как я не расположен к бегу и у меня точно не получится». Подобные вопросы задают многие. Хочется сразу ответить, что все получится! Автор статьи убежден, что бегать и получать удовольствие от бега может каждый. Убеждение это основывается как на личном опыте, так и на опыте огромного количества людей очень далёких не только от спорта, но и от физкультуры в целом, но в итоге не побоявшихся начать и сделать первый шаг к этому красивому виду легкой атлетики и погрузиться в бескрайний океан бега и того, что с ним связано. В этой статье мы постараемся помочь новичку, который хотел бы начать бегать и получать от этого удовольствие, поправить здоровье и даже показать результаты, сделав первые шаги в беге.

Но с чего же начать? Как бы странно ни звучало, но начинать надо с малого, потому что простота бега таит в себе и определённую опасность, которая не позволила большому количеству начинающих бегунов остаться в этом виде спорта и привила даже отвращение к бегу. Нельзя сразу начинать быстро и много бегать.

Да, есть и такие люди, которые благодаря своей невероятной целеустремленности, несмотря на то, что в начале им было тяжело, неприятно, даже больно, через травмы остались в этом виде спорта и даже полюбили его. Но всё это произошло не благодаря, а вопреки. Таким путём идти категорически не рекомендуется, потому что это может нанести непоправимый вред вашему здоровью. Поэтому, как уже было сказано, начинать надо с малого.

А теперь немного об экипировке? Об этом мы не сказали. Сейчас на рынке представлено огромное количество как беговой обуви, так и одежды для бега. Есть даже специализированные магазины, где вам подберут профессиональную беговую обувь, которая подходит именно вам, проведя тесты на беговой дорожке, узнав, как вы ставите свою стопу, когда бежите. Если есть возможность, то это, конечно же, отличный вариант приобрести правильную обувь. Но такие магазины есть далеко не везде, и поэтому мы рассмотрим и другие варианты. Необходимо выбрать беговую обувь, она должна быть именно для бега. У таких брендов, как asics, mizuno, hoka, adidas, nike и у других, есть линия именно беговой обуви. Сейчас мы не будем рассматривать определённые модели, но ваш ориентир – это беговая обувь для спокойного, длительного бега, потому что эти модели будут с хорошей амортизацией. Тут ещё хочется сказать, что каждая марка беговой обуви имеет свои особенности, и поэтому надо будет найти именно те кроссовки, в которых именно вам будет удобно. Итак, кроссовки мы выбрали. Что касается одежды, то тут тоже выбор огромный и по сути те же бренды и тот же ориентир на беговую линию одежды. Спортивные технологии в одежде настолько далеко ушли, что сейчас можно удобно бегать практически в любую погоду. Как говорится, нет плохой погоды, есть плохая экипировка. Итак, одежду тоже подобрали.

Что дальше? А дальше то, ради чего это всё! Вы на улице и начитаете свой бег. Как уже было сказано, начинаем с малого, т.е. начинаем бегать медленно и понемногу. Тут всё индивидуально, поскольку начальные условия по уровню физической подготовки у всех разные. Для некоторых и бежать сразу без остановки

---

будет очень тяжело, но тут не нужно стыдиться и бояться этого. Начинайте чередовать бег и ходьбу. Многие так начинали и потом без труда бежали уже большие расстояния без остановки и в удовольствие. Главное тут – прибавлять объемы постепенно, чтобы не получить травмы.

Бег – очень травмоопасный вид спорта. Например, в стопе у человека 26 костей, и все они соединены между собой мелкими мышцами, которые могут травмироваться, если их перенапрячь. Поэтому требуется время, чтобы необходимые мышцы и связки окрепли, и вы могли бежать долго и без травм.

Если вы совсем новичок, то начните с чередования бега 20–30 минут через 2 дня отдыха. Организму нужно время, чтобы восстановиться. Именно во время отдыха после нагрузки мы становимся сильнее, а не во время самой тренировки! В самом начале ваши тренировки должны быть в спокойном темпе, так как во всех видах на выносливость требуется время для того, чтобы ваше сердце стало сильнее, развилась капиллярная система.

И тут стоит немного поговорить о пульсе. Именно пульс является маркером для определения уровня усилий вашего организма. На низком пульсе (это 120–130 ударов в минуту) сердцу работать приятно, эта пульсовая зона является зоной восстановления, сердцу будто делают массаж. Но на таком пульсе новичку будет очень нелегко бежать, так как организм ещё просто не способен бежать на таком пульсе. Ничего страшного, если вы, как уже говорилось ранее, будете чередовать ходьбу и бег. Но если всё же не терпится именно бежать, то ваш пульс не должен подниматься выше 150 ударов в минуту, иначе вы будете наносить вред своему организму.

А как определить пульс во время бега? Не останавливаться же каждые 100 метров и засекать по часам удары вашего сердца? Конечно, нет! Самый эффективный и удобный вариант – это приобрести специальный спортивный пульсометр в виде часов. Датчик пульса удобно вешается на вашу грудную клетку, не стесняет движений, и результат отображается напрямую в устройстве в виде часов на вашем запястье. Также есть профессиональные спортивные часы, которые помимо пульса отображают и ваш темп, пройденное расстояние в реальном

времени. Если покупка пульсометра – это бюджетный вариант, то покупка спортивных часов – это уже по возможности. И если нет возможности приобрести ни пульсометр, ни спортивные часы, то есть способ для определения пульсовой зоны, в которой пульс будет низким. Если вы во время бега способны спокойно говорить, не задыхаясь, то вы в нужной пульсовой зоне, если нет, то надо сбавлять темп. Темп бега в такой пульсовой зоне ещё называют разговорным темпом, и многие бегуны используют его для совместных пробежек. Итак, день бега мы чередуем с двумя днями отдыха на начальном этапе. Дальше прибавка объёма должна быть постепенной. Безопасно прибавлять по 10% объёма к предыдущей беговой неделе. Например, за неделю вы сделали три пробежки по 30 минут, итого 90 минут. Если вы чувствуете, что вам комфортно и можно увеличить объём, то на следующей неделе сделайте три тренировки, но две по 30 минут, а одну по 40 минут, чтобы в итоге получилось 100 минут. Затем можно добавлять тренировку в неделю, но всё в рамках 10%. Между пробежками, если есть желание, лучше покататься на велосипеде или поплавать в бассейне. Далее хочется немного остановиться на питании. Сильно углубляться в разбор питания мы не будем. Скажем лишь, что поскольку бег – это такой вид, где присутствует элемент тряски всего тела, в том числе и желудка, то выходить на пробежку с полным животом не стоит. Это не только вредно, но и не комфортно. Ваш последний приём пищи должен закончиться за два часа до предполагаемой пробежки. Не рекомендуется есть перед пробежкой тяжелую пищу, например, мясные продукты, а вот банан отлично подойдет.

Кратко про профилактику травм. Одним из лучших способ обезопасить себя от травм – это регулярно делать ОФП (общая физическая подготовка). Разбирать подробно сейчас упражнения мы не будем, их можно легко найти в интернете, но если вы будете делать самые обычные выпады, упражнения на пресс, подъёмы на стопе, то вы сможете уменьшить вероятность получения травм в процессе бега.

В заключение хочется сказать, что бег – это очень красивый и полезный вид спорта. Ведь неспроста ещё из Древней Греции до нас дошла цитата: «Хочешь

быть здоровым – бегай, хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть умным – бегай». Поэтому желаем вам успехов в ваших пробежках, красивых беговых троп и лёгких ног!