

Маленькие стайеры



В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века». Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет детей можно начинать брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, что бы это ни стоило запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий, ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега. Необходимо помнить основные правила: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег-ходьба, и только потом просто бег.