

Как привить ребенку любовь к бегу...

В России набирают популярность детские забеги: практически на любом старте, помимо стандартных взрослых дистанций, организаторы устраивают и детские соревнования. Как правило, это бег от 300 до 2000 метров. Подобный формат создан для любителей бега, которые могут участвовать в соревнованиях всей семьёй. Массовые старты дают возможность детям и их родителям понять – могут ли занятия лёгкой атлетикой стать их желанным выбором.

С какого возраста дети могут начинать бегать

По федеральным стандартам ребёнок может начинать занятия легкой атлетикой с 9 лет – именно с этого возраста зачисляются в спортивную школу. Но жизнь круто изменилась, и сейчас дети проявляют интерес к бегу намного раньше. Этому способствуют и сами родители, которые активно принимают участие в массовых любительских забегах, и пропаганда здорового образа жизни.

Поэтому сейчас не редкость встретить в парке бегущего малыша вместе с папой или мамой. А организаторы марафонов готовы регистрировать на забеги детей с 6-ти лет.

Дистанции на детских забегах варьируются от 300 м до 2 км. В подготовке юного атлета не требуется специальная программа. Дети обычно активны в этом возрасте и много времени проводят на улице и на детских площадках, где тратят энергию и силы. Сами пробежки могут занимать от 200 метров до 1 км, лучше, чтобы это были игры в «догонялки» или различные эстафеты. И грамотный тренер или родитель так и делает.

Иногда можно использовать 5-минутный бег для разминки. Но! Не нужно заставлять ребёнка бегать несоизмеримые для его возраста длинные дистанции. Это не приведёт ни к чему хорошему, а попросту отобьёт желание к бегу. Поэтому делаем нагрузки интересными и увлекательными! Тогда ребёнок с желанием будет проводить время и с радостью идти на любую тренировку.

Не нужно ни в коем случае ставить ребёнку темповые задачи. Ребёнок должен сам ощущать, как ему бежать и с какой скоростью.

Перед забегом ребёнку необходимо показать всю дистанцию, которую предстоит бежать, сравнив её с чем-то знакомым. Например: «Помнишь, как мы бежали от зоопарка до озера? Тут бежать столько же! Ты пробежал эту дистанцию неоднократно».

Естественно визуальный контроль за состоянием цвета кожного покрова и утомляемостью ребёнка никто не отменял.

Какое количество тренировок будет безопасным для ребёнка

Ребёнку до 10 лет оптимально бегать три-четыре раза в неделю, не забывая, что он ещё резвится во дворе на детской площадке и посещает уроки физкультуры в школе.

Километраж – по желанию, но не больше 3 км. Не стоит заставлять ребёнка бегать, если он сам этого не хочет.

Про длинные дистанции и тем более про полумарафоны и марафоны можно думать после 18 лет. Ведь это не просто испытание для мышц и беговой подготовки, но и огромная нагрузка на весь организм! Только подготовленному атлету стоит выходить на данную дистанцию.

Нельзя ни в коем случае грузить маленького ребёнка длительными тренировками. Для одного кросс в 5 км – обычная дистанция, так как он посещает спортивную школу по фигурному катанию или лыжам, а для другого это расстояние будет мучением.

Конечно, примером в беге могут стать и родители. Начните бегать по выходным небольшие расстояния в парке или по интересным местам в вашем городе. Найдите единомышленников. После регулярных совместных пробежек появятся силы и желание участвовать в массовых забегах. Тем более, что сейчас это не просто пробеги, а радостные спортивные события с заслуженной медалью на финише, независимо от занятого места. А все дети любят поощрение и похвалу.

Как питаться и правильно выбирать экипировку

Взрослые хорошо знают, что от качества питания зависят спортивные успехи. А вот детям пока ещё сложно ориентироваться самостоятельно в большом количестве продуктовых соблазнов. Поэтому родители должны регулировать употребление неполезных продуктов питания. Конечно, речь идёт о газировках, чипсах, промышленных сладостях и другом фаст-фуде. Чем меньше ребёнок употребляет подобного питания, тем лучше.

Несомненно, родители должны быть примером для своих детей. В юном возрасте вся информация поступает из семьи, затем затем из школы.

Чем больше в рационе ребёнка будет зелени и овощей, тем здоровее он будет. Не забываем о сезонных фруктах, достаточном количестве белка, которое необходимо получать из нежирных сортов мяса и рыбы. Молочные продукты, если они хорошо усваиваются у ребёнка и не являются аллергенами, также полезно включать в питание детей. Только обращайте внимание на количество сахара в различных йогуртах и творожных продуктах.

Лучше выбирать натуральные продукты.

Помните и о питьевом режиме: ребёнку полезнее пить негазированную воду, и она должна быть всегда в доступе, можно пить домашние компоты и морсы.

Допускается в питании ребёнка использовать и добавки в виде витаминов. Детям, проживающим в северных районах нашей страны, особенно необходим витамин D и омега-3.

Проконсультируйтесь с вашим врачом о дозировке препаратов, прежде чем давать их ребёнку.

Поговорим об экипировке для занятия бегом. Если ребёнок занимается в закрытом манеже стадиона, то для помещения будет достаточным надеть шорты и футболку из ткани, которая хорошо отводит влагу и охлаждает.

На улицу, особенно в зимнее время года, так же, как и взрослому, ребёнку нужно надевать два слоя: термобельё и такую экипировку, которая бы обеспечила не только отведение влаги, но и терморегуляцию. Шапку нужно надевать не шерстяную, а на флисе. Обязательно флисовые перчатки. Кроссовки могут быть летними, а носки просто тёплыми и высокими, не шерстяными.

Бегать детям в сильный мороз (ниже 10 градусов) или метель и гололёд – не нужно. И после пробежки сразу уходить в тёплое место и переодеваться в сухую одежду.

Не стоит сразу покупать много дорогой и брендовой одежды. Для ребёнка главное – комфорт при занятиях и безопасность материала, из которого сшит спортивный костюм.

Индустрия моды тоже заинтересована в новых молодых бегунах. Ведь это возможность продать больше кроссовок и спортивных костюмов. И конечно, мировые бренды обещают каждому ребёнку стать чемпионом именно в их экипировке.

Что касается кроссовок, то в случае с детьми важно смотреть не на различные навороты типа встроенного геля, амортизатора или датчика блютуз с автоматической записью бегового трека, а именно на удобство и безопасность. Если позволяют финансы, то беговую обувь нужно покупать у проверенных производителей.

Обязательно нужно приходить в магазин с ребёнком и опытным путём подбирать подходящую колодку.

Как определить предрасположенность ребёнка к бегу

Профессиональные спортсмены и опытные тренеры уверены, что предрасположенность к бегу есть у каждого ребёнка.

Если желание ребёнка бегать стало больше, чем просто принимать участие в массовых забегах, и его возраст подходящий (9 лет), то есть смысл задуматься о поступлении в спортивную школу по лёгкой атлетике.

В любой секции или в любой спортивной школе перед зачислением или первой просмотровой тренировкой вас попросят принести справку от врача с формулировкой «допущен к занятиям физической культурой». В некоторых секциях, где требуется значительная выносливость для ребёнка, просят справки с конкретной формулировкой. Подобные справки просят и организаторы массовых детских забегов.

Справки о пригодности к занятиям в спортшколе выдают только после сдачи ряда анализов, а также ЭКГ с нагрузкой.

Выбрать направление в лёгкой атлетике можно только с 13 лет. Ваш тренер увидит ваши способности и порекомендует нужный путь. Также с этого возраста есть смысл определяться: стайер ваш ребёнок или спринтер. В этом тоже поможет разобраться опытный тренер. Считается, что выносливость можно развить и накопить, а спринтерскую скорость преобразить. Спринт либо есть, либо его нет. Но каждый стайер в любом случае должен поддерживать свои скоростные качества.

Однако существуют и медицинские противопоказания к занятиям в спортшколе по лёгкой атлетике, например, плохое зрение и прогрессирующее его ухудшение. Также отказать в зачислении в спортивную школу могут в случае невыполнения

спортивных нормативов, соответствующих возрасту и выбранной направленности.

Как подготовить ребёнка к бегу

- быть ему примером;
- приобрести удобную обувь и экипировку;
- проводить весёлые занятия и эстафеты;
 - поощрять любые успехи.

Как попасть в спортивную школу по лёгкой атлетике

- ребёнку должно быть не менее 9 лет;
 - он должен любить бег;
 - нужно прийти на просмотр;
- нужно посетить врача и убедиться, что нет противопоказаний;
- должен быть настроен на тренировочный режим.

