Лабырин Матвей

**Рекомендации к занятиям оздоровительным бегом с учетом группы подготовленности.**

1 группа – люди с ослабленным здоровьем, с излишним весом 10-20 кг, превышающим норму:

В первые две-три недели занятий необходимо бегать по 10 минут 3 раза в неделю, затем можно постепенно довести время до 20 минут. Нельзя торопиться наращивать нагрузки, необходимо внимательно следить за своими ощущениями. Чрезмерная нагрузка, особенно на первых этапах, когда организм еще не адаптировался к этому виду физической стимуляции, может вызвать реакцию стресс и обострить заболевание. Лучший ориентир определения дозировки - это собственное самочувствие. Так же, как и другие виды физических упражнений, оздоровительный бег должен доставлять удовольствие.

Самоконтроль. Занимаясь оздоровительным бегом, очень важно не допустить передозировки. Это особенно касается пожилых людей и людей с изменениями в сердечно-сосудистой системе. Необходимо помнить, что основная нагрузка при беге ложится на сердечно-сосудистую систему, а передозировка может привезти к инфаркту или инсульту. Поэтому самоконтроль просто необходим. Подходит ли нагрузка занимающемуся, можно определить следующими способами:

- измерение пульса через 10 минут после окончания бега. Если он выше 100 ударов в минуту, то нагрузка была чрезмерной.

- ортостатическая проба. Сначала считается пульс за одну минуту лежа в постели утром, сразу после просыпания, затем не спеша измеряется пульс через одну минуту стоя. Если стоя пульс превышает исходную величину на 20, то это говорит о том, что нагрузки чрезмерны, организм не успевает восстанавливаться. Нагрузки необходимо уменьшить и неделю лучше вообще не бегать, а заниматься другими видами физических упражнений. Большая разница в пульсах может быть также при обострении хронического заболевания или при нарушениях в диете.

Если разница в пульсах не больше 12, можно сделать вывод, что нагрузки адекватны возможностям занимающегося. Разница в 16-18 ударов говорит о том, что величина нагрузки на пределе допустимого.

Существуют и другие признаки перетренировки: плохой сон, вялость и сонливость в течении дня, снижение работоспособности, иногда потливость, обострение хронического заболевания, неприятные ощущения в области сердца, подъем артериального давления. В этом случае необходимо снизить нагрузки примерно в 1,5-2 раза и показаться врачу.

2 группа – практически здоровые люди, но ранее не занимавшиеся спортом:

То же самое, но большее время бега