

# БЕГ С НУЛЯ, ИЛИ СОВЕТЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛА

Осенний кросс — одно из спортивных мероприятий, которое является традиционным для нашего университета. Этот учебный год также не стал исключением: 10 октября студенты всех

курсов и факультетов приняли участие в забеге. В итоге призовые места распределились следующим образом: среди девушек золото завоевала команда ФФКиС, вторыми стали студентки

ФлФ, а третьими — представительницы БФ. Юноши также показали отличные результаты: первое место у студентов ФФКиС, за ними — спортсмены ФМИИТ, бронза досталась ребятам ФОИГ.

Наверняка участники осеннего кросса не понаслышке знают о многих тонкостях занятия легкой атлетикой. А как быть бегунам-новичкам и просто любителям здорового образа жизни? Об этом я побеседовала со старшим преподавателем кафедры физического воспитания и спорта Андреем Иосифовичем Серебряковым.

— Андрей Иосифович, среди студентов нашего университета есть много желающих поближе познакомиться с легкой атлетикой. Скажите, с чего стоит начать и что должен знать каждый потенциальный легкоатлет?

— Считаю, что в первую очередь необходимо смотивировать себя на активный образ жизни. Цель может быть у каждого своя: одни хотят привести свое тело в порядок, другие — составить компанию лучшему другу. Главное — чтобы было жела-

ние заниматься. Если же его нет, то не будет и результата.

— На Ваш взгляд, какое время дня лучше всего посвятить спорту?

— Думаю, каждый сам выбирает, когда ему удобнее заниматься. Это зависит от того, к какому типу людей вы принадлежите: к сове или к жаворонку. Утренние спортивные упражнения скорее относятся к зарядке, а вот выполнение вечерних — вполне можно считать полноценной тренировкой.

— Сколько дней в неделю лучше всего уделять тренировкам?

— Как известно, зарядку лучше делать каждое утро. Что касается самих тренировок, то их необходимо проводить три раза в неделю. Конечно, по желанию можно и больше.

— Какая нагрузка должна быть для спортсменов-новичков?

— Она должна быть оптимальной. В целом же это достаточно индивидуально. Если говорить о занятиях бегом, начинать можно с 2—3 минут, потихоньку увеличи-

вая время. Но если вы чувствуете, что пока такой норматив вам не под силу, то стоит остановиться.

— За окном уже осень, а скоро и вовсе наступит зима. Как необходимо одеваться и где лучше всего тренироваться в холодное время года?

— В осенне-зимний период на помощь приходит беговая дорожка. Также можно бегать по кругу в спортивном зале. Если же все-таки тренировка проходит на улице, следует уделить внимание одежде. Она должна быть легкой, удобной, но в то же время согревающей. Отлично подойдут хлопчатобумажные ткани. Главное — чтобы вам было комфортно.

— Андрей Иосифович, Вы не первый год участвуете в Минском полумарафоне. Расскажите, как готовитесь к забегу?

— За несколько недель до соревнований я начинаю активно бегать. Делаю также зарядку по утрам и придерживаюсь правильного питания, ведь оно должно быть полноценным: белки, жиры, углеводы. Получить заряд бодрости помогает необхо-

димое количество витаминов.

— Что бы Вы посоветовали студентам, желающим достигнуть значительных результатов в легкой атлетике.

— Только вперед! Это если кратко. А вообще, необходимо поставить перед собой цель. Например: «Хочу стать лучшим!» Тогда все точно получится.

— Спасибо за интересный разговор. Думаю, что Ваши рекомендации пригодятся начинающим спортсменам и будут для них весьма полезными.

Алеся ДОЛЖЕНКО,  
студентка 3-го курса  
ФлФ.

На снимке: А. И. Серебряков со своими студентками — участниками кросса.

Фото  
А. ДУБРОВСКОЙ.  
Фоторепортаж с кросса  
смотрите на сайте.

