Бегом к здоровью!

Одним из важных средств физкультуры является *оздоровительный бег*.

При методически правильном его использовании у детей школьного возраста постепенно развиваются благоприятные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, несколько увеличиваются масса и размер сердца за счет умеренного расширения его полостей и некоторого утолщения сердечной мышцы. За счет утолщения мышечных волокон (гипертрофии) сила сокращений сердечной мышцы увеличивается, в периферическое сосудистое русло поступает большая порция крови, поэтому в состоянии мышечного покоя оно сокращается реже, а время между сокращениями удлиняется. Сердце у систематически занимающихся бегом школьников работает тем самым экономичней, что можно установить по улучшающейся у них реакции на нагрузки уже после определенного этапа занятий. Во время бега кровь, протекая быстрее и в большом объеме через легкие, лучше насыщается кислородом из вдыхаемого воздуха, объем которого увеличивается ( по сравнению с покоем). При этом кислород, захваченный красными кровенными тельцами, разносится целенаправленно: работающие мышцы получают большую долю, а ненагруженные-меньшую долю. Такое рациональное распределение обеспечивается регулирующими механизмами нервной системы, которые развиваются благодаря систематическим занятиям бегом.

Бег лучше других средств развивает такое важное качество, как выносливость, играющее на протяжении всей жизни важнейшую роль в поддержании здоровья, нормальной деятельности таких важных физиологических систем, как сердечно-сосудистая и дыхательная.

В течение первых двух месяцев тренировочными средствами должен быть легкий бег ,чередующийся с ходьбой и играми-футбол и регби по упрощенным правилам. В начале систематических занятий дистанция 300 метров преодолевается детьми с трудом. Однако путем постепенного наращивания продолжительности медленного бега и по мере приспособления организма к нагрузкам дети смогут свободно пробегать 2-3 км при совершенно благоприятной реакции пульса, артериального давления и других показателей состояния организма.После трехмесячного периода занятий длительность каждой тренировки возростает от 45 до 2 часов. Дети перестают болеть, пропускать по болезни занятия в школе. Появляется эффект закаливания в связи круглогодичными занятиями на открытом воздухе.

Следует учитывать также начало полового созревания (девочки 10-12 лет, мальчики 12-14 лет) могут быть существенные различия в темпе биологического созревания, что сказывается на физическом, двигательном и функциональном развитии. Поэтому перед тем, как начать занятия оздоровительным бегом, необходимо проконсультироваться с врачом и получить у него данные о состоянии здоровья и оценку биологического возраста.

При проведении занятий следует учитывать эти данные: несколько снижать нагрузку детям с замедленным темпом полового развития.

Использование бега как основного средства развития выносливости не исключает, а, напротив, предусматривает включение в систему занятий упражнений на быстроту, развитие мышечной силы, ловкости, гибкости.

Систему внешкольных занятий оздоровительным бегом целесообразно строить по отдельным этапам годового периода, чтобы каждый последующий период предусматривал наращивание нагрузок в полном соответствии с данными врачебного контроля и самоконтроля, которому следует обучать детей по крайней мере со среднего школьного возраста.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  СредстваНедели | 1-12-янедели | 13-24-янедели | 25-36-янедели | 37-48-янедели | Предельная ЧСС уд/мин. |
| Младшие (7-10 лет) |
| Ускоренная ходьба, мВремя пробегания 100 м, с | 30077-76 | 34072-71 | 41067-66 | 440-54066 | 140+5 |
| Бег,мВремя пробегания 100 м,с | 22048-47 | 30044-43 | 35040-41 | 410-58041 | 180+5 |
| ОРУ мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | - |
| Игры, мин. | 30 | 25 | 20 | 20 | 120-160 |
| Средние(11-14 лет) |
| Ускоренная ходьба, мВремя пр-я 100 м,с | 51077-76 | 60072-71 | 60067-66 | 600-90066 | 130+5 |
| Бег,мВремя пробегания 100 м,с | 48044 | 69042 | 81040 | 135040 | 170+5 |
| ОРУ мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | - |
| Игры, мин. | 30 | 25 | 25 | 20 | 130-170 |
| Старшие(15-17 лет) |
| Ускоренная ходьба, мВремя пр-я 100 м,с | 47077-76 | 55072-71 | 60067 | 90066 | 120+5 |
| Бег,мВремя пробегания 100 м,с | 54044 | 78042 | 81040 | 150040 | 160+5 |
| ОРУ мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | - |
| Игры, мин. | 30 | 30-25 | 25 | 20 | 120-160 |

Литература.

В.К.Велитченко «Физкультура для ослабленных детей» Москва 1989год.