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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  Недели | | 1-12-я  недели | 13-24-я  недели | | 25-36-я  недели | 37-48-я  недели | Предельная ЧСС уд/мин. |
| Младшие (7-10 лет) | | | | | | | |
| Ускоренная ходьба, м  Время пробегания 100 м, с | | 300  77-76 | 340  72-71 | | 410  67-66 | 440-540  66 | 140+5 |
| Бег,м  Время пробегания 100 м,с | | 220  48-47 | 300  44-43 | | 350  40-41 | 410-580  41 | 180+5 |
| ОРУ мин. | | 15 | 15 | | 15 | 15 | - |
| Игры, мин. | | 30 | 25 | | 20 | 20 | 120-160 |
| Средние(11-14 лет) | | | | | | | |
| Ускоренная ходьба, м  Время пр-я 100 м,с | | 510  77-76 | 600  72-71 | | 600  67-66 | 600-900  66 | 130+5 |
| Бег,м  Время пробегания 100 м,с | 480  44 | | 690  42 | | 810  40 | 1350  40 | 170+5 |
| ОРУ мин. | 15 | | 15 | | 15 | 15 | - |
| Игры, мин. | 30 | | 25 | | 25 | 20 | 130-170 |
| Старшие(15-17 лет) | | | | | | | |
| Ускоренная ходьба, м  Время пр-я 100 м,с | 470  77-76 | | 550  72-71 | | 600  67 | 900  66 | 120+5 |
| Бег,м  Время пробегания 100 м,с | 540  44 | | 780  42 | | 810  40 | 1500  40 | 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.