

**Консультация для
родителей
«БЕГАТЬ С САМОГО РАННЕГО
ДЕТСТВА»**

Инструктор по физической культуре

Бодров Анатолий Анатольевич

Как показывает опыт, бег является прекрасным оздоровительным средством для мужчин, женщин всех возрастов. Но когда же следует начинать заниматься бегом? Доктор педагогических наук А. Макаров проводил ряд исследований в области ранних занятий бегом; познакомимся с его мнением на этот счет.

Известно, что чем моложе организм, тем он пластичнее, тем легче он поддается влиянию среды, в том числе тренировке. Совершенно удивительные возможности открыты у новорожденных. Они, например, способны держаться на воде, не обладая естественно никакими навыками плавания. Есть данные о необычных терморегуляционных способностях младенцев: в течении первых трех дней жизни в группе детей применялись кратковременные дозированные охлаждения, в результате чего у них резко повысилась сопротивляемость простудным заболеваниям. Известно также, что даже хорошо тренированные спортсмены не в состоянии долго имитировать двигательную активность новорожденных, их непрерывные движения ногами, руками, туловищем.

Как объяснить этот феномен?

Только что родившийся человек обладает обширным «ассортиментом движений», доставшихся ему по наследству от дальних предков. Все, чему мы обучаем ребенка, формируется на базе, заложенного природой. Невостребованные способности не развиваются. Установлена также зависимость интеллектуального развития ребенка от степени его двигательной активности. Например, точность и интенсивность движения рук, качественные способности, совершенствующиеся благодаря специальным упражнениям, способствуют ускорению формирования речи и умственному развитию. Очевидно, следует подумать о том, как следует сделать более разнообразной двигательную активность наших малышей, имея в виду целенаправленное развитие физических и индивидуальных качеств. Прежде всего, нужно развивать выносливость, как качество, определяющее состояние сердечнососудистой системы. Основное средство развития выносливости- это, конечно, бег.

В экспериментальном исследовании разработана методика воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений – бега и ходьбы.

Суть её заключается в следующем.

Объем беговых нагрузок повышается постепенно, с учетом функциональных возможностей детей. В первую и вторую неделю дистанция

бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой составляет 20-25 % от максимального расстояния. По данным наблюдений, максимальное расстояние, которое способны пробегать мальчики 6-7 лет равняется в среднем 800-1000 м.

Объем беговой нагрузки на каждом занятии в первые две недели составляет 200-250 м., время пробегаания 90-95 сек. Длина пробегаемой дистанции дозируется по схеме: 50 м бега + 50 м ходьбы + 15 сек. бега + 15 сек. ходьбы; 50 м бега+50 м ходьбы+70 м бега+30 м ходьбы; 20 м бега +100 м ходьбы +25 м бега + 25 м ходьбы; 100 м бега + 100 м ходьбы + 50 м бега

Каждый из этих интервалов повторяется 2 раза с 5-6 минутным перерывом для отдыха и выполнения дыхательных упражнений.

В следующие две недели длина пробегаемого расстояния увеличивается до 250-300 м. через каждые 6 занятий объем беговой нагрузки целесообразно наращивать на 5-10 % от первоначального. Когда пробегаемое расстояние достигнет 450-500 м воздействие беговой нагрузки будет осуществляться за счет постепенного повышения скорости бега. На первых шести занятиях скорость бега не превышает 30-35 % от максимальной скорости, а в последующих 40-45 %

Максимальная скорость определяется по времени пробегаания среднего десятиметрового отрезка в беге на 30 м с низкого старта.

В зависимости от самочувствия детей и реакции сердечнососудистой системы после выполнения беговых нагрузок продолжительность медленного бега в чередовании с ходьбой умеренной интенсивности к концу года может доводиться до 6 мин, а объем беговых нагрузок до 1000 м

В процессе занятий физическая нагрузка контролируется по частоте сердечных сокращений (пульс не должен превышать 155 ударов в минуту) и по внешним признакам утомления: резкое покраснение, сильная одышка, потеря координации. Оптимальной частотой пульса при выполнении упражнений на выносливость можно считать 140-150 ударов в минуту, восстановительный период длиться не более 3 минут.