**Задание по бегу. Бег вне школьной программы**

**Рубрика:**[**Занятия бегом**](http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/%d0%b3%d0%b8%d0%bc%d0%bd%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f/%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%b1%d0%b5%d0%b3%d0%be%d0%bc/)

Ты уже привык к тому, что в школе постоянно задают задания на дом: по математике, русскому языку, географии, химии. А вот задание на дом по бегу ты будешь задавать себе сам — ведь ты сам решил, что лучше быть стройным и подтянутым, гибким и ловким, сильным и выносливым, чем неуклюжим и неповоротливым, чем по­стоянно хлюпать носом (из-за насморка) или в прекрасный мороз­ный денек сидеть дома (из-за ангины), когда твои приятели гоняют шайбу во дворе или отправились всей ватагой на каток. И если ты поставил перед собой цель обрести или сохранить здоровье с помощью физической культуры, то и задание по бегу будешь выполнять только на «отлично»!

Можно составить для себя программу занятий ходьбой и бе­гом на целый год, например по периодам (осень, зима, весна, лето) так, чтобы каждый последующий период предусматривал постепен­ное увеличение нагрузок.

У младших школьников (7—10 лет) в первый год каждое заня­тие продолжается 45—50 минут, а на втором году до 90 минут, осенью его проводят 2 раза в неделю, зимой — 2—3 раза, весной — 3—4 раза и в период летних каникул — 4—6 раз в неделю. Причем дистанция бега за год возрастает с 500 метров до 2,5 километра, и через 12 меся­цев регулярных занятий один километр надо уже пробегать за 6 ми­нут 30 секунд (ЧСС не должна превышать 175—185 ударов в ми­нуту) .

Для ребят среднего возраста (11 —14 лет) длительность одного занятия может доходить до одного часа, частота занятий в неделю — такая же, как у младших школьников. В течение года занятий по­степенно увеличивается и длина пробегаемых дистанций — с 1 до 3 километров, и скорость — 1 километр надо пробежать за 6 минут (частота сердечных сокращений (ЧСС )не больше 170—180 ударов в минуту).

Ученики старших классов (15—17 лет) занимаются по часу: осенью 2 раза в неделю, зимой — 2—3 раза, весной — 3—4 раза и летом — 5—6 раз в неделю. В начале года дистанция бега — 1,5 ки­лометра, к концу — 5 километров, причем один километр следует пробегать за 5 минут 30 секунд (при допустимой величине ЧСС — 160—170 ударов в минуту).

Каждый период тренировок — осень, зима, весна и лето — дик­тует свои условия построения занятий. Например осенью, когда ча­сто идут дожди, и в начале весны, когда тает снег, можно часть заня­тий перенести, если есть возможность, в закрытое помещение или бегать дома (на месте или с небольшими продвижениями). Но и среди ребят есть много таких энтузиастов, которые не прекращают тренировок даже в самую ненастную погоду — ни лужи под ногами, ни слякоть им нипочем.

Зимой количество занятий бегом в неделю — минимальное, по­этому в добавление к беговым тренировкам желательно выбираться на лыжную прогулку. Зимой в утреннюю зарядку обязательно вклю­чай специальные упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра, с поворотами кругом).

В апреле — мае, когда установится теплая погода, проводи тре­нировки чаще; 3—4 раза в неделю, но не перестарайся, пытаясь наверстать «упущенные» зимой километры — тренироваться по два- три часа кряду — крайность, которая ничего не прибавит ни твоему самочувствию, ни настроению. Кстати, это правило — не переусерд­ствуй!— относится к тренировкам в любое время года. Некоторые ребята, которым не хочется, скажем, выходить на улицу для про­бежки в сырую или холодную погоду (а иногда по утрам и лень на­шептывает на ухо, что так приятно еще поваляться в постели), ре­шают пропустить несколько тренировок, а потом сразу, одним ма­хом, наверстать упущенное. Если же ты по каким-либо причинам все же вынужден был пропустить занятия, например по болезни, то возобновляй их, несколько снизив обычную нагрузку. Так, можно пробежать меньшую дистанцию или ту же, по медленнее, или чере­довать отрезки ходьбы и бега.

Летние каникулы — самая благодатная пора для занятий физ­культурой. Где бы ты ни отдыхал — в детском лагере или на даче, в городе или в деревне, не пропускай тренировки, больше плавай, играй с ребятами в различные игры, катайся на велосипеде, ходи в туристские походы, словом, выбери то, что больше по душе.

Нагрузка в течение года и с возрастом, как мы уже говорили, постепенно повышается. Этого увеличения можно достигнуть тремя способами, такими как:

— постепенное увеличение продолжительности занятий;

— ступенчатое увеличение нагрузки от недели к неделе с пе­риодическим ее снижением (через 2—3 недели);

— волнообразное чередование больших, средних и малых на­грузок в течение недели за счет изменения их объема и интенсив­ности.

В первый период занятий оздоровительным бегом нагрузку луч­ше увеличивать за счет повышения общего объема бега, а позднее — за счет повышения интенсивности, то есть скорости пробегания дис­танции.

Если ты регулярно будешь заниматься бегом, то через год за­метишь, что стал выносливее, сильнее, у тебя развились такие ка­чества, как гибкость и ловкость, повысился уровень физической под­готовленности. И чтобы все эти качества закрепились, нужно продол­жать тренировки, совершенствоваться в беге. Ты захочешь достичь определенных спортивных успехов, помериться силами с товарищами, которые тоже выбрали бег. Тогда записывайся в клуб любителей бега (КЛБ), который и объединяет единомышленников.