**Нагрузка на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой для школьников**

**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/)

Ученые разработали схемы и таблицы, по которым можно опре­делить нагрузку при беге. Конечно, это не значит, что надо неукос­нительно следовать только тем цифрам, которые указаны в таблицах.

Мы уже говорили о том, что нагрузка должна быть подобрана строго индивидуально. Темп бега и длина дистанции должны соот­ветствовать твоим возможностям, возрасту, состоянию здоровья. На­пример, ослабленным детям необходимо выполнять нагрузки ниже тех, которые рекомендуют детям, относящимся к основной физкуль­турной группе.

Разные нагрузки и у новичков и ребят, которые уже занимаются бегом. Начинающим полезно чередовать ходьбу с медленным бегом, затем постепенно уменьшать расстояние, пройденное шагом, а уве­личивать пробегаемый отрезок. Для здоровья полезнее удлинение ди­станции, чем повышение скорости.

При смешанном передвижении (ходьба плюс бег) бег должен быть ненамного быстрее ходьбы. На ходьбу следует переходить в том случае» когда хочешь передохнуть. Сколько идти и сколько бежать — это зависит от твоих физических возможностей. Важно преодолеть как можно большее расстояние, не обращая внимания на скорость. Скорость возрастает но мере роста тренированности.

Данные таблиц станут для тебя хорошим ориентиром для опре­деления дистанции, которую надо пробежать, скорости, времени од­ной тренировки. О том, как организм переносит эти нагрузки, лучше всего «скажет» твое самочувствие. Если сегодня устал, то можно не­сколько снизить нагрузку, а если бежится легко и с удовольствием, можно чуть увеличить дистанцию. Но особенно не увлекайся, придер­живайся все же «подсказок», данных в таблицах.

Вот две такие «подсказки» — таблицы 1 и 2. Они помогут опре­делить нагрузку в ускоренной ходьбе и беге, скорость прохождения или пробегания указанных дистанций в определенные недели заня­тий. Этими таблицами могут воспользоваться ребята основной физ­культурной и специальной медицинской групп, занимающиеся бегом первый год.

Если ты правильно подберешь для себя нагрузку, то после заня­тия будешь чувствовать не усталость, а легкость, прилив энергии. Важно научиться продолжительно бежать непрерывно, в равномер­ном темпе. При этом надо руководствоваться показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая есть не что иное, как число ударов сердца в минуту, определенное по пульсу. При равномерном беге в течение 5—10 минут ЧСС не должна превышать 160 ударов в минуту. Сразу пробежать в таком темпе не каждому под силу, по­этому начальная дозировка бега — 1—2 минуты для девочек и 2—3 минуты для мальчиков. На первых занятиях бег чередуется с ходь­бой — по 30—50 метров. Частота сердечных сокращений при этом должна быть 130—140 ударов в минуту. Если ты будешь бегать ре­гулярно (соблюдать один из основных принципов тренировки, о ко­торых мы говорили), то к концу месяца вполне доступным для тебя станет бег на 1—2 километра при ЧСС 150—160 ударов в минуту. В первое время лучше подсчитывать пульс на каждом занятии, по­том это можно делать лишь один-два раза в месяц.

**Таблица 1. Нагрузка на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой, для школьников основной группы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Ускоренная  ходьба, м | Время  прохождения  100 м, с | Бег, м | Время  пробегания  100 м, с | Подвижные  игры, мин |
|  |  |  |  |  |  |
| **Младший школьный возраст (7-10 лет)** | | | | | |
| 1—2 | 180 | 66 | 400 | 45 | 20 |
| 3-4 | 220 | 66 | 480 | 45 | 20 |
| 5—6 | 250 | 66 | 560 | 45 | 20 |
| 7—8 | 290 | 66 | 630 | 45 | 20 |
| 9—10 | 320 | 66 | 710 | 45 | 20 |
| 11-12 | 360 | 66 | 790 | 45 | 20 |
| 13-14 | 360 | 59 | 900 | 44 | 15 |
| 15—16 | 390 | 59 | 990 | 44 | 15 |
| 17—18 | 430 | 59 | 1080 | 43 | 15 |
| 19—20 | 460 | 59 | 1170 | 43 | 15 |
| 21—22 | 500 | 59 | 1260 | 43 | 15 |
| 23—24 | 540 | 59 | 1350 | 43 | 15 |
| 25—26 | 540 | 50 | 1510 | 42 | 10 |
| 27—28 | 580 | 50 | 1610 | 42 | 10 |
| 29—30 | 610 | 50 | 1710 | 41 | 10 |
| 31-32 | 650 | 50 | 1810 | 41 | 10 |
| 33—34 | 680 | 50 | 1920 | 41 | 10 |
| 35—36 | 720 | 50 | 2020 | 41 | 10 |
| 37—40 | 720 | 50 | 2100 | 40 | 10 |
| 41—42 | 900 | 50 | 2600 | 40 | 10 |
| 43-44 | 720 | 50 | 2100 | 40 | 10 |
| 45-46 | 900 | 50 | 2600 | 40 | 10 |
| 47—48 | 720 | 50 | 2100 | 40 | 10 |
| 49—50 | 900 | 50 | 2600 | 40 | 10 |
| 51-52 | 720 | 50 | 2100 | 40 | 10 |
| **Средний школьный возраст 11-14 лет** | | | | | |
| 1—2 | 340 | 62 | 980 | 40 | 30—35 |
| 3—4 | 370 | 62 | 1070 | 40 | 30-35 |
| 5—6 | 400 | 62 | 1170 | 40 | 30-35 |
| 7-8 | 440 | 62 | 1270 | 40 | 30—35 |
| 9-10 | 500 | 62 | 1370 | 40 | 30-35 |
| 11-12 | 500 | 62 | 1460 | 40 | 30 |
| 13-14 | 500 | 55 | 1570 | 40 | 25—30 |
| 15-16 | 520 | 55 | 1680 | 40 | 25—30 |
| 17—18 | 550 | 55 | 1780 | 40 | 25-30 |
| 19—20 | 580 | 55 | 1890 | 40 | 25—30 |
| 21—22 | 620 | 55 | 2000 | 40 | 25 |
| 23—24 | 650 | 55 | 2100 | 40 | 25 |
| 25—26 | 720 | 50 | 2270 | 37 | 20—25 |
| 27—28 | 760 | 50 | 2380 | 37 | 20—25 |
| 29—30 | 790 | 50 | 2490 | 37 | 20—25  20-25 |
| 31—32 | 820 | 50 | 2610 | 37 |
| 33-34 | 860 | 50 | 2720 | 37 | 20 |
| 35—36 | 900 | 50 | 2840 | 37 | 20 |
| 37-40 | 750 | 50 | 3150 | 35 | 20 |
| 41—42 | 900 | 50 | 5780 | 35 | 20 |
| 43-44 | 750 | 50 | 3150 | 35 | 20 |
| 45-46 | 900 | 50 | 3780 | 35 | 15—20 |
| 47-48 | 750 | 50 | 3150 | 35 | 15-20 |
| 49—50 | 900 | 50 | 3780 | 35 | 15—20 |
| 51—52 | 750 | 50 | 3150 | 35 | 15—20 |

**Старший возраст (15—17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Ускоренная  ходьба, м | Время прохождения  100 м, с | Бег, м | Время  пробегания  100 м, с | Подвижные  игры, мин |
| 1—2 | 320 | 55 | 1130 | 37 | 30-35 |
| 3-4 | 490 | 55 | 1700 | 37 | 30-35 |
| 5-6 | 320 | 55 | 1130 | 37 | 30-35 |
| 7—8 | 490 | 55 | 1700 | 37 | 30-35 |
| 9—10 | 320 | 55 | 1130 | 37 | 30—35 |
| 11—12 | 490 | 55 | 1700 | 37 | 30-35 |
| 13—14 | 430 | 50 | 1890 | 35 | 25-30 |
| 15—16 | 600 | 50 | 2520 | 35 | 25—30 |
| 17—18 | 430 | 50 | 1890 | 35 | 25-30 |
| 19—20 | 600 | 50 | 2520 | 35 | 25-30 |
| 21-22 | 430 | 50 | 1890 | 35 | 25-30 |
| 23—24 | 600 | 50 | 2520 | 35 | 25—30 |
| 25—26 | 600 | 50 | 2700 | 33 | 20—25 |
| 27—28 | 750 | 50 | 3375 | 33 | 20—25 |
| 29-30 | 600 | 50 | 2700 | 33 | 20-25 |
| 31-32 | 750 | 50 | 3375 | 33 | 20—25 |
| 33—34 | 600 | 50 | 2700 | 33 | 20-25 |
| 35-36 | 750 | 50 | 3375 | 33 | 20-25 |
| 37—38 | 600 | 50 | 3600 | 33 | 15-20 |
| 39-40 | 720 | 50 | 4320 | 33 | 15-20 |
| 41—42 | 600 | 50 | 3600 | 33 | 15-20 |
| 43—44 | 720 | 50 | 4320 | 33 | 15-20 |
| 45-46 | 720 | 50 | 4320 | 33 | 10-15 |
| 47—48 | 840 | 50 | 5040 | 33 | 10-15 |
| 49—50 | 720 | 50 | 4320 | 33 | 10—15 |
| 51-52 | 840 | 50 | 5040 | 33 | 10-15 |

**Таблица 2. Нагрузка на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой для школьников специальной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Ускоренная  ходьба, м | Время  прохождения  100 м, с | Бег, м | Время  пробегания  100 м, с | Подвижные игры, мин |
|  | **Младший возраст (7—10 лет)** | | | |  |
| 1-4 | 300 | 77 | 200 | 48 | 30 |
| 5-6 | 300 | 77 | 200 | 47 | 30 |
| 7—12 | 300 | 76 | 200 | 47 | 30 |
| 13-14 | 340 | 72 | 300 | 44 | 25 |
| 15—16 | 340 | 71 | 300 | 44 | 25 |
| 17-24 | 340 | 71 | 300 | 43 | 25 |
| 25-30 | 410 | 67 | 350 | 42 | 25 |
| 31-36 | 410 | 66 | 350 | 41 | 25 |
| 37—46 | 440 | 66 | 460 | 41 | 20 |
| 47—48 | 540 | 66 | 580 | 41 | 20 |
| 49—50 | 440 | 66 | 460 | 41 | 20 |
| 51-52 | 540 | 66 | 580 | 41 | 20 |
| **Средний возраст (11—14 лет)** | | | | | |
| 1—6 | 510 | 77 | 440 | 44 | 30 |
| 7—12 | 510 | 76 | 480 | 44 | 30 |
| 13-14 | 600 | 72 | 690 | 42 | 25 |
| 15—24 | 600 | 71 | 690 | 42 | 25 |
| 25—32 | 600 | 67 | 810 | 40 | 25 |
| 33-38 | 600 | 66 | 810 | 40 | 25 |
| 39-40 | 740 | 66 | 1010 | 40 | 20 |
| 41—42 | 600 | 66 | 810 | 40 | 20 |
| 43-46 | 740 | 66 | 1010 | 40 | 20 |
| 47-48 | 990 | 66 | 1350 | 40 | 20 |
| 49-50 | 740 | 66 | 1010 | 40 | 20 |
| 51—52 | 990 | 66 | 1350 | 40 | 20 |
| **Старший возраст (15—17 лет)** | | | | | |
| 1-6 | 470 | 77 | 540 | 44 | 30 |
| 7—12 | 470 | 76 | 540 | 44 | 30 |
| 13-14 | 550 | 72 | 780 | 42 | 25 |
| 15—24 | 550 | 71 | 780 | 42 | 25 |
| 25-32 | 600 | 67 | 810 | 40 | 25 |
| 33—36 | 600 | 66 | 810 | 40 | 25 |
| 37-38 | 540 | 66 | 900 | 40 | 20 |
| 39-40 | 670 | 66 | 1130 | 40 | 20 |
| 41-42 | 540 | 66 | 900 | 40 | 20 |
| 43-46 | 670 | 66 | 1130 | 40 | 20 |
| 47-48 | 900 | 66 | 1500 | 40 | 20 |
| 49—50 | 670 | 66 | 1130 | 40 | 20 |
| 51-52 | 900 | 66 | 1500 | 40 | 20 |
| Примечание. В каждом занятии для всех возрастов на общераз­вивающие упражнения отводится 15 мин. | | | | | |