**«Бег как средство укрепления здоровья в подростковом возрасте».**

**Актуальность** темы определяется противоречием между необходимостью сохранения и приумножения здоровья у подрастающего поколения и недостаточным учетом особенностей возрастного развития при выборе методов ведения уроков физической культуры и оценки достижений школьников. Урок физической культуры обладает значительным здоровьесберегающим и здоровьесозидающим потенциалом. В связи с этим современному педагогу, действующему в предметной области «физическая культура», целесообразно изучать и использовать традиционные и инновационные содержательные и дидактические средства, актуальные для работы со школьниками на основе учета их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это важно в ситуации ведения учебной работы с современными подростками, живущими в условиях возрастающей неопределенности, информационной плотности и требований социума к проявлению качеств успешности и конкурентоспособности.

Формирование скоростных качеств и выносливости человека в современную эпоху обретает более широкий смысл. Урок физической культуры традиционно имеет большой арсенал средств, по-особенному формирующих личностные качества человека. Бег, занятия бегом, безусловно, являются одним из таких средств. Интерес к бегу, как виду деятельности, снижается в подростковом возрасте, но именно тогда необходимо удержать в багаже взрослеющего человека его развивающие возможности. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей подросткового периода важен при освоении и совершенствовании различных видов бега на уроках физической культуры, и особенно – при оценке результатов. Полагаем, что сочетание группового метода ведения урока и индивидуального подхода при оценке результатов в работе с подростками, имеющими «болезненное», неустойчивое в силу формирования, мнение о себе, на долгие годы может оставить положительное отношение к бегу и его ресурсу, укрепляющему волю, скорость и выносливость, столь необходимые для сохранения здоровья и обретения успеха в жизни.

**Цель:** определить психолого-педагогические условия укрепления здоровья подростков посредством бега.

К сожалению, многие школьники не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное снижение физических и функциональных возможностей, другие излишествуют в еде, предпочитая здоровому питанию «фаст-фуды», с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, третьи- не умеют отдыхать.

Для подростков систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здоровых школьников, если они не тренированы, ведут сидячий образ жизни и не занимаются физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается частота дыхания и сердцебиение. Самым легким и универсальным упражнением для борьбы с этими проблемами являются занятия бегом, которые положительно влияют на организм подростка. Бег, сам по себе,– это естественный, привычный способ передвижения человека. Он легко дозируется, бегать можно в любое время года и в любую погоду, для этого не нужно иметь специальный инвентарь. Занятия можно проводить самостоятельно, без помощи высококвалифицированных специалистов. Полагаем, что этими фактами можно объяснить широкое распространение занятий бегом среди людей различного возраста.

**Здоровьесберегающий подход к оцениванию результатов у подростков на уроках физической культуры при тестировании скоростных качеств и бега на выносливость**.

Здоровье человека – основная ценность, именно в школьном возрасте закладываются основные принципы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Урок физической культуры - основная форма организации физического воспитания учащихся, поэтому немаловажно правильно организовать «здоровьесберегающий» урок, так как он обеспечивает всем участникам процесса сохранение и повышение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни. Здоровьесберегающий урок строится на следующих принципах: двигательной активности учащихся,

оздоровительного режима , формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания,реализации эффективного закаливания,психологической комфортности,учета индивидуальных особенностей и способностей ребёнка.Ребёнок в подростковом возрасте хочет быть успешен во всём. Так же он стремится улучшить свои результаты в беге и на уроках по физической культуре. И мы, учителя физической культуры, должны уметь поддерживать спортивную мотивацию ученика индивидуальным подходом к нему. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности и способности ребёнка, функциональные возможности организма и его возрастные физиологические изменения в процессе роста. С точки зрения физиологии спорта, по своей структуре и функциональным возможностям, различают два типа мышечных волокон - быстрые и медленные. Быстрые (белые) мышечные волокна - это толстые волокна, способные развивать большую силу и скорость мышечного сокращения, но не приспособленные к длительной работе на выносливость. В быстрых волокнах преобладают анаэробные механизмы энергообеспечения. Медленные (красные) волокна приспособлены к длительной работе на выносливость за счет большого числа кровеносных капилляров, содержания миоглобина (мышечного гемоглобина) и большей активности окислительных ферментов. Поскольку состав мышечных волокон в основном генетически обусловлен, при выборе спортивной специализации этот фактор должен обязательно учитываться. Так у бегунов на длинные дистанции и марафонцев мышцы нижних конечностей на 70-80 % состоят из медленных окислительных волокон и только на 20-30%-из быстрых анаэробных. У бегунов-спринтеров, прыгунов и метателей соотношение состава мышечных волокон противоположное. Соотношение красных и белых волокон в мышцах человека индивидуально, предопределено генетически.

Учитывая выше сказанное и основываясь на опыте работы в школе, предлагаем индивидуально подходить к сдаче норм по бегу на короткие и длинные дистанции. При сдаче норм по бегу целесообразно оценивать и ставить отметку за лучший результат из двух нормативов – либо это длинная дистанция, либо короткая. Тем самым мы поддержим ученика в трудный для него переходный возраст: повысим интерес к бегу. У подростка останутся положительные эмоции от урока. Они ограничат его от стресса. Все это обусловливает специфику уроков физической культурой с подростками и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств.

**Заключение.** Изучив литературные источники, мы пришли к выводу, что занятия бегом оказывают существенное положительное влияние на систему дыхания и кровообращения и, что особенно важно в переходном возрасте, нервную систему организма. Занятия бегом в этом возрасте дадут подросткам эмоциональную разрядку и заряд бодрости. Во-первых, это поможет улучшить работу мозга и сконцентрироваться на учебе. Во-вторых, беговые тренировки способствуют выбросу эндорфинов – так называемая эйфория бегуна – и поднимают настроение, что так необходимо подросткам. Беговые тренировки улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, повышают выносливость организма, тем самым позволяют подросткам стать сильнее.

Подростковый возраст – довольно сложный период в жизни человека, на который приходится полная перестройка организма и развитие различных комплексов. Занятия бегом благотворно сказываются на внешнем виде подростка, что также играет огромную роль в переходный период: бег улучшает фигуру и осанку, помогает избавиться от лишнего веса. В переходном возрасте важно заложить правильный курс развития организма и личности, а также сгладить негативные проявления пубертатного периода.

Проделав данный объем работы, мы можем смело заявить, что при правильно подобранной методике, оптимальной дозировке, использовании правильной техники и желании заниматься, бег оказывает только положительное влияние на здоровье ребенка в подростковом возрасте.