

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **БЕГ — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**Аннотация:** Простота техники исполнения, дешевизна экипировки, возможность проводить тренировки и соревнования при отсутствии дорогостоящих специальных сооружений и оборудования, сильный оздоровительный эффект — всё это объясняет популярность бега. В работе даётся ряд пошаговых методических рекомендаций для правильного построения тренировочного процесса в беге на выносливость, который может оказать незаменимый лечебный эффект при многих нарушениях в здоровье человека.

**Ключевые слова:** бег, выносливость, здоровье, нагрузка, организм, пульс, спортсмен, тренер, тренировка, упражнения, ходьба.

**Abstract:** The simplicity of the technique, the cheapness of equipment, the ability to conduct training and competitions in the absence of expensive special facilities and equipment, a strong health effect — all this explains the popularity of running. The paper provides a number of step-by-step methodological recommendations for the correct construction of the training process in endurance running, which can have an irreplaceable therapeutic effect in many human health disorders.

**Key words:** running, endurance, health, load, body, pulse, athlete, coach, training, exercise, walking.

Выносливость — это качество, нужное рабочему и ученому, программисту и инженеру, людям всех возрастов и профессий [3]. С каких же

лет можно воспитывать выносливость, какими методами? Исходя из практики и наблюдений, часть тренеров считают, что развивать выносливость можно с 12 — 14 лет и раньше, лучший метод для этого — медленный бег [2]. Для развития выносливости рекомендуется бегать произвольно, без особой напряженности, 3 — 4 раза в неделю. А после бега очень полезны футбол и баскетбол. Беговые тренировки с раннего возраста очень распространены в ряде зарубежных стран. Поэтому не случайно, что страны, которые насчитывают лишь несколько миллионов жителей, часто имеют олимпийских чемпионов в беге на средние и длинные дистанции.

О пользе длительного умеренного бега для девочек и мальчиков 12 — 14 лет и старше говорят и наши, и зарубежные специалисты. Не обязательно бегать много [1]. Для развития выносливости и укрепления здоровья, а в дальнейшем и для достижения высоких результатов, в первые годы надо много бегать произвольно, не делая упора на интенсивные тренировки и результаты в соревнованиях. Бег легкий, свободный, с расслабленным плечевым поясом, на носках (т. е. приземление не на всю ступню, а на переднюю часть — пружинистый бег) — это поможет вам приобрести крепкое здоровье и выносливость.

### **Советы начинающим женщинам-бегунам.**

1. Дозировка упражнений устанавливается в зависимости от вашего самочувствия, физической подготовленности и состояния здоровья. Имеется ввиду также наличие времени и ваше желание заниматься. Перечисленные ниже упражнения необходимы для подготовки женского организма к регулярным беговым тренировкам.

2. Занятия проводятся ежедневно, через день или реже. Однако первую часть тренировки — разминку из общеразвивающих упражнений — необходимо делать ежедневно. Если для всех упражнений не хватает времени, то выполните хотя бы часть упражнений.

3. Заниматься следует до пота: восстановление функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обменных процессов и др.) происходит

только через утомление, усталость. Без этого не будет хороших сдвигов в состоянии здоровья.

4. При усталости переходите на энергичную или спокойную ходьбу. Переключение на ходьбу дает возможность поддерживать высокий уровень дыхательных процессов во время бега и избегать вследствие этого резких переходов от напряжения к покою и обратно. Выполнение ходьбы после бега будет способствовать ускорению восстановительных процессов после мышечного напряжения.

5. К концу второго месяца занятий полезно часть беговой дистанции проводить на подъеме в гору с небольшим уклоном.

6. Во время занятий необходимо следить за состоянием сердца. Его можно контролировать и проверять по частоте сердечных сокращений (пульсу). Каждому человеку присущ свой индивидуальный пульс. У женщин он обычно чаще, чем у мужчин. Здоровая реакция сердца заключается в укорочении периода восстановления пульса после мышечной деятельности. Допустим, что ваш пульс до нагрузки равен 70 — 76 ударам в минуту. После нагрузки он не должен превышать 120 — 130 ударов, при этом нагрузка вызывает потоотделение, учащенное дыхание, усталость. Если нагрузка будет соответствовать функциональным возможностям организма, то спустя 2 — 3 месяца занятий через 5 — 6 минут после бега пульс будет приходить к норме. А длительные занятия бегом приведут к постепенному снижению общей частоты сердечных сокращений — до 60 — 66 ударов в минуту. Это значит, что ваш организм хорошо справляется с нагрузкой, а сердце стало работать более экономно. Если пульс долгое время не приходит к норме, следует снизить нагрузку, убавить время бега на 1 — 2 минуты или заменить его ходьбой.

7. Тучным женщинам целесообразно «дробить» питание в течение суток, то есть уменьшить количество пищи за один прием. Например, обед разделить на два раза — стакан сока, разбавленного водой, закуска, полтарелки первого. Затем, спустя 2 часа, — полстакана сока, разбавленного водой, или компот, второе блюдо. Следующий перерыв должен длиться не менее 3 часов [4].

## **Комплекс беговых занятий для женщин старше 30 лет.**

Тренировка может продолжаться от 30 до 60 мин. Из них 50 — 60% времени отводится общеразвивающим упражнениям, 30 — 40% — ходьбе, 10 — 20% — бегу трусцой, который в конце второго месяца занимает 6 — 10 мин.

**I часть.** 20 — 30 минут. Общеразвивающие упражнения:

1. Ходьба на носках на внешней стороне стопы (40 — 60 сек.)
2. Сидя на стуле (на скамейке, на пне), различные движения стопой вперед, назад и по кругу; разминание пальцев, выгибание свода стопы (40 — 60 сек.). После этого упражнения следует походить на носках (30 — 40 сек.).
3. Ползание на четвереньках, изменяя положение рук: «коленно-кистевое» (рис. 1, № 1). «коленно-локтевое» (рис. 1, № 2): попеременно меняя положение (40 — 60 сек.).
4. Сидя, ноги вперед (рис. 1, № 3) — передвижение на ягодицах вперед-назад, попеременно приподнимая то одну, то другую ягодицу (рис. 1, № 3 а, 3 б).
5. Ходьба высоко поднимая колени (рис.1, № 4) на носках и обычным шагом (40 — 60 сек.).
6. Ползание в положении упора на кистях, левая нога в сторону, правая — на колено (рис. 1, № 5); потом правую ногу в сторону, левую — на колено (40 — 60 сек.).
7. Лежа на животе (руки в упоре на локтях около груди), расслабленно сгибайте и разгибайте колени вперед назад и в сторону-скрестно (40 — 60 сек.).
8. Из положения в упоре стоя на коленях (рис. 1, № 1) сделать шаг левой ногой вперед к левой кисти (рис. 1, № 6), за тем — назад. То же другой ногой. Повторить 4 — 8 раз каждой ногой.
9. Из положения лежа на животе, голова откинута назад, руки впереди-вверху проделать боковой перекаат налево и направо. Медленно повторить 2 — 4 раза в каждую сторону.
10. Сидя, ноги вперед, руки за голову (если трудно, руки на талии), встать не отрывая рук, затем снова сесть. Повторить 2 — 4 раза.

## II часть.

1. Энергичная ходьба — 40 — 60 сек.

2. Бег трусцой (60 — 90 сек.) с переходом на ходьбу (по самочувствию);  
повторить 2 — 3 раза.

3. Бег трусцой в течение 6 — 10 минут непрерывно.

## III часть.

1. Энергичная ходьба — 4 — 5 мин.

2. Спокойная ходьба — 4 — 5 мин.

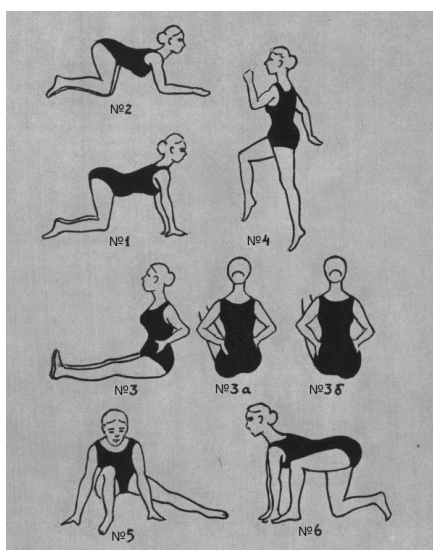


Рисунок 1. Общеразвивающие упражнения.

## Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.

2. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.

3. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru. - Саранск, 2022. – №. – с.120-124.

4. Сотникова, М. Советы начинающим / М. Сотникова // Легкая атлетика – 1970. – №9. – с.15.