

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ**

**Аннотация:** В числе проблем, интенсивно исследуемых учёными, одно из основных мест занимают те, которые связаны с оздоровительным бегом. Изучению этого средства немало внимания уделяется в таких проблемных исследованиях, как тренировка и кровообращение, лечение гипертонии с помощью бега, гипокинезия и сердце, влияние активного отдыха на различные органы и системы, гипертонией, атеросклерозом. В данной статье предлагается ряд методических рекомендаций для правильного построения тренировочного процесса в оздоровительном беге для мужчин от 30 до 45 лет, а также уделяется внимание вопросам, связанным с совершенствованием процесса мышечных расслаблений.

**Ключевые слова:** бег, движение, занятия, здоровье, упражнения, физическая культура, ходьба, человек.

**Annotation:** Among the problems intensively studied by scientists, one of the main places is occupied by those related to recreational running. Much attention is paid to the study of this remedy in such problematic studies as training and blood circulation, treatment of hypertension with running, hypokinesia and the heart, the effect of active rest on various organs and systems, hypertension, atherosclerosis. This article offers a number of methodological recommendations for the correct construction of the training process in recreational running for men from 30 to 45 years old, and also pays attention to issues related to improving the process of muscle relaxation.

**Key words:** running, movement, classes, health, exercise, physical education, walking, man.

Спортивные научно-исследовательские учреждения основные свои усилия сосредотачивают на решении проблем «большого спорта». Надо сказать, что успехи в этой области есть немалые. Многие рекорды и медали, образно говоря, родились в лабораториях ученых, которые помогают познать и реализовать истинные возможности человеческого организма.

Совсем иное дело с работами, призванными помочь человеку сохранить и укрепить свое здоровье. Со времен Гиппократ и Авиценны, которые первыми говорили о пользе физических упражнений для здоровья, сделано не очень много. Еще пять-шесть десятилетий назад мы знали о пользе физкультуры, пожалуй, немногим больше, чем Гиппократ [5].

Как бы ни была проста методика применения ходьбы и бега в оздоровительных целях, все же каждый, приступивший к занятиям, должен знать хотя бы основные принципы тренировки. Прежде всего и общая нагрузка, и ее интенсивность должны соответствовать возможностям начинающего бегуна [3]. Это требование имеет тем большее значение, чем старше занимающийся.

Вместе с тем эффективность тренировки возрастает с увеличением ее продолжительности, то есть она зависит от протяженности дистанции бега [6]. И вот здесь стремление с самого начала бегать как можно дольше и может повести к отрицательным результатам. Трудность заключается в том, что самый тщательный врачебный контроль не может установить точных градаций допустимых нагрузок и гарантировать от ошибок в процессе занятий [4]. Поэтому необходимо каждый раз контролировать нагрузку, критически оценивая свое состояние. Ни в коем случае нельзя применять волевые усилия с тем, чтобы заставить себя бегать дольше, чем позволяют силы.

Учитывая, что люди 40 — 50 лет обычно очень сильно отличаются друг от друга — и по состоянию здоровья, и по уровню физической

подготовленности, рекомендации для данной возрастной группы начального этапа занятий (1 - 2 месяца) могут быть сведены к следующему:

1. Продолжительность тренировки не должна превышать 30 — 40 минут.
2. Характер тренировки может иметь два варианта.

А. Вначале выполняются несколько общеразвивающих упражнений типа зарядки (5 — 10 минут). После этого следует ходьба с включением небольших отрезков бега (25 — 50 метров). Количество таких отрезков трудно определить для каждого в отдельности, но наиболее ослабленным можно начинать с 1 — 2 отрезков и в дальнейшем постепенно увеличивать их количество и протяженность.

Б. Тренировка начинается с ходьбы и простейших упражнений в движении. Во второй ее половине проводятся ускорения (бегом или шагом) с постепенным переходом на обычную ходьбу.

3. Каждая тренировка должна заканчиваться спокойной ходьбой и проверкой пульса. При пульсе 80 — 90 ударов в минуту следует еще некоторое время спокойно походить.

Очень важно после первой тренировки записать свои впечатления и некоторые данные: общее количество времени, потраченного на тренировку, общую длину отрезков и количество отрезков, самочувствие после тренировки. Это позволит уточнить допустимую (оптимальную) нагрузку и оценить влияние разных нагрузок.

При правильном построении тренировки не должно наблюдаться ухудшения самочувствия. В противном случае необходимо отменить очередное занятие, отдохнуть от бега 2 — 3 дня и затем начинать с более легкой нагрузки.

### **Комплекс для мужчин 30 — 45 лет, второй месяц занятий.**

Занятия проводятся 3 - 4 раза в неделю; продолжительность 30 - 45 минут. 60% времени - ходьба, прыжковые и гимнастические упражнения в движении; 40% времени легкий бег с ходьбой.

**I часть** (5 минут). Быстрая ходьба на расстояние 600 — 800 метров.

**II часть** (10 минут). Упражнения для разминки в движении, прыжковые упражнения и т. п.

**III часть** (15 минут). Чередование быстрой ходьбы с легким бегом: 100 метров ходьба + 50 метров бег; 100 метров + 100 метров; 200 метров + 100 метров; 100 метров + 200 метров; 100 метров + 100 метров и т. д. Количество отрезков бега, их длина и скорость пробегания — по самочувствию.

**IV часть** (5 минут). Ходьба с постепенным замедлением до полного восстановления пульса [1].

Спортивная практика убедительно показывает, что от степени совершенства мышечных расслаблений зависит координация работы мышц, скорость и экономичность движений, а в конечном счете — уровень оздоровительного и спортивного результата. Мышечные расслабления, как и сокращения, совершенствуются в процессе тренировки. Однако по сравнению с выработкой силы и скорости мышечных сокращений навык в расслаблении мышц приобретает труднее и требует более продолжительного времени.

Приведенные ниже специальные упражнения можно применять в каждой оздоровительной и спортивной тренировке, исходя из задач, которые ставятся в данном занятии. При выполнении упражнений 1 — 11 (рис. 1) нужно расслаблять мышцы внезапно, «роняя» конечности, туловище, голову. Затем следует выждать, пока движущиеся по инерции конечности не остановятся - упражнение 1 — 3 (рис. 1). При выполнении упражнения 4 (рис. 1), «уронив» голень, надо некоторое время удерживать ее в расслабленном состоянии.

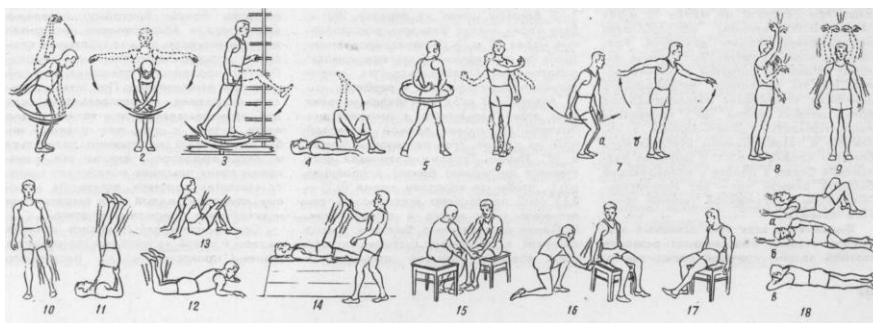


Рисунок 1. Специальные упражнения.

Особенность упражнений 5 — 7 (рис. 1) состоит в том, что движения туловища увлекают за собой расслабленные верхние конечности. Упражнения 8 — 13 (рис. 1) в произвольном потряхивании мышц применяются для понижения мышечного тонуса и отдыха между скоростно-силовыми упражнениями. Их также целесообразно применять в конце разминки и перед попытками в прыжках и метаниях. Упражнения 14 — 15 (рис. 1), выполняемые в конце тренировки в сочетании с массажем, являются для спортсменов пассивными — потряхивания мышц прodelываются с помощью партнера.

Упражнения 17 — 18 (рис. 1) следует выполнять после больших напряжений. Применение специальных упражнений для расслабления нужно сочетать с расслаблением мышц в определенных фазах упражнений на силу, быстроту, гибкость, координацию и при выполнении легкоатлетических упражнений [2].

#### **Библиографический список:**

1. Захаров, В. Советы начинающим / В. Захаров // Легкая атлетика – 1970. – №4. – с.23.
2. Клименко, В. Внимание мышечным расслаблениям / В. Клименко // Легкая атлетика – 1970. – №2. – с.18.
3. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №7. – с.125-129.
4. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
5. Муравов, И.В. Медикаменты особого рода / И.В. Муравов // Легкая атлетика – 1970. – №5. – с.28.
6. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.