

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

## **БЕГ — СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация:** Ещё в середине прошлого века Ньюйоркское страховое общество обследовало 100 тысяч своих клиентов и пришло к выводу, что у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний втрое меньше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Специалистами доказано, что регулярные занятия бегом в сочетании с некоторыми другими упражнениями дают мощный оздоровительный эффект. В данной статье предлагается ряд методических рекомендаций для правильного построения тренировочного процесса в оздоровительном беге для мужчин от 30 до 45 лет.

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

**Annotation:** Back in the middle of the last century, the New York Insurance Company surveyed 100 thousand of its customers and came to the conclusion that those who are engaged in physical labor or sports have three times less mortality from cardiovascular diseases than people who lead a sedentary lifestyle. Experts have proven that regular running in combination with some other exercises give a powerful healing effect. 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.

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

Современная цивилизация мало способствует развитию функциональных возможностей, которыми человек наделен природой [6]. Бурное, развитие техники, механизация быта и автоматизация производства существенно сказываются на мышечной активности человека. А мышечная бездеятельность, как абсолютно точно установлено наукой, ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и обмена — главных причин сокращения человеческой жизни [5]. Каждый хочет быть здоровым и красивым, но для этого требуется систематическая работа над совершенствованием своего организма [3]. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости и скорости, увеличивающие гибкость тела, способствующие равномерному развитию мускулатуры и потере излишних жировых отложений, преображают внешний вид человека, придают ему бодрость, энергию, работоспособность.

Самым эффективным видом физических упражнений, необходимым при малоподвижном образе жизни современного человека, является бег [2].

Бег — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей [1].

Регулярные занятия бегом в невысоком равномерном темпе исключительно полезны для людей всех возрастов. Особенно эффективны занятия бегом в сочетании с общеразвивающими упражнениями, а также плаванием, спортивными играми, гимнастикой. Эти занятия оказывают благоприятное воздействие на центральную нервную систему, регулирующую все функции организма. Все это повышает выносливость к продолжительной мышечной работе. Таким образом, оздоровительные занятия бегом очень полезны и для людей, занимающихся физическим трудом.

### **Советы начинающим.**

Бег — эффективное и сильнодействующее средство. Поэтому нагрузка на первых занятиях должна быть весьма умеренной. Да у неподготовленного человека длительные пробежки просто не получатся. Почувствовав трудность,

сразу же переходите на ходьбу. В первые недели или месяцы занятий ни в коем случае не заставляйте себя продолжать бег при наступлении усталости. В данном случае волевое усилие может принести только вред.

Ясно, что дать единую для всех схему занятий невозможно. Слишком много зависит от возраста человека, его самочувствия, подготовки и ряда других факторов. Поэтому творчески относитесь к предлагаемым ниже комплексам занятий. Если нагрузки окажутся слишком легкими, постепенно увеличивайте дистанцию, однако с увеличением темпа торопиться не стоит. После окончания занятия частота пульса должна на 15—20 ударов в минуту превышать нормальную. Самое хорошее время для беговых тренировок — через 15 — 20 минут после сна. Закончив занятия, постарайтесь проделать водные процедуры.

#### **Комплекс для начинающих, рассчитан для мужчин от 30 до 45 лет.**

Первый месяц занятий.

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

**I часть** (10—15 минут). Ходьба, чередующаяся с упражнениями для плечевого пояса, которые следует делать во время движения.

**II часть** (5 — 10 минут). Общеразвивающие упражнения для разных групп мышц (на ходу). Прыжковые упражнения с продвижением вперед (прыжки боком, прыжки с вращением корпуса и т. п.).

**III часть** (10 — 15 минут). Легкий бег в чередовании с ходьбой. После 100 метров легкого бега следуют 100 метров быстрой ходьбы. В течение первых двух недель занятий это чередование повторяется 6 — 8 раз, в последующие две недели — 8 — 10 раз. 100 метров бега + 100 метров ходьбы на начальном этапе могут занимать полторы-две минуты.

**IV часть** (5 — 10 минут). Ходьба с постепенным снижением темпа.

Рисунок 1 иллюстрирует некоторые упражнения комплекса и демонстрируют технику ходьбы и легкого бега.

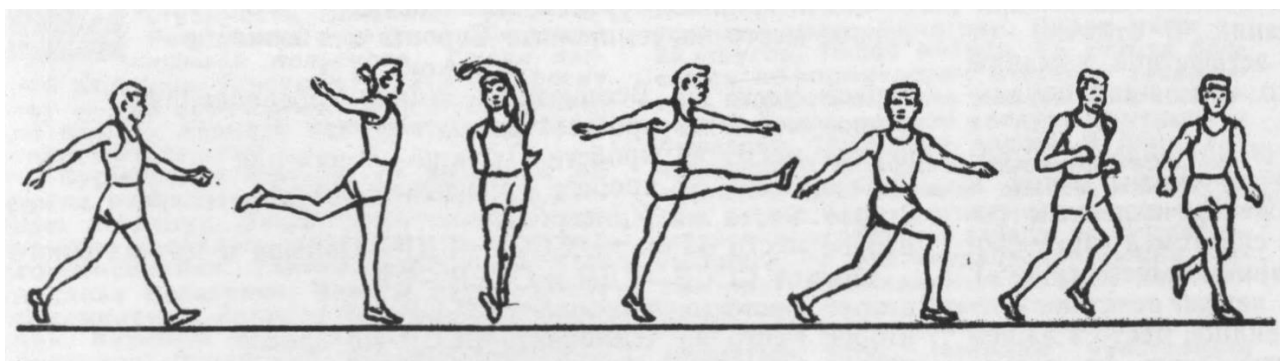


Рисунок 1. Упражнения комплекса для начинающих.

Итак, вы решили заниматься бегом. Прежде всего необходимо позаботиться об экипировке: костюм бегуна должен состоять из плавков, трусов, Майки или футболки, носков и тапочек (возможны кеды или полукеды), тренировочного костюма (лыжными костюмами из плотной ткани, плохо пропускающими воздух, можно пользоваться зимой, а летом, весной и осенью — более целесообразны легкие хлопчатобумажные или полушерстяные костюмы). Ранней весной не следует забывать о головном уборе — для этой цели хорошо использовать шапочку, закрывающую лоб и уши. В холодную погоду можно рекомендовать и специальные беговые штаны, плотно облегающие ноги. Носки желательно также шерстяные. Обувь должна быть подобрана с учетом того, что вы наденете шерстяные. Запомните, что костюм не должен стеснять ваших движений при беге.

Следует подумать и о месте занятий. Заниматься бегом можно везде — на улицах и шоссе, однако больший эффект для здоровья принесут старты в парке, в лесу, на полевой тропинке. Поэтому лучше всего выбрать для занятий участок в парке или лесу, аллею городского парка или сквера. Можно проложить дистанцию и по обочине шоссе.

Выбрав место, рассчитайте шагами длину отдельных отрезков. При этом следует исходить из расчета, что каждые ваши 150 обычных прогулочных шагов составляют примерно 100 метров. Отметьте какими-либо знаками каждые 200 — 500 метров дистанции. Это окажет вам большую помощь при беге.

Бегать можно и в одиночку, и в группе. Конечно, более эмоциональны групповые занятия. Однако при этом следует учесть, что более эффективными окажутся такие занятия, когда состав группы однороден по возрасту и физическим данным занимающихся.

Во время бега держите руки расслабленными и слегка согнутыми в локтях. Не напрягайтесь, старайтесь бежать на носках [4].

### **Библиографический список:**

1. Бег [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег> (дата обращения: 6.02.2023).
2. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №7. – с.125-129.
3. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
4. Летунов, С.П. В добрый путь / С.П. Летунов, В. Захаров, Н. Откаленко, // Легкая атлетика – 1970. – №3. – с.26-27.
5. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.
6. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - с.120-124.