

## Основы занятий оздоровительным бегом

*Дейнеженко Анна Константиновна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются основы занятий оздоровительным бегом как эффективным средством укрепления здоровья и повышения качества жизни. Характеризуются преимущества бега перед другими видами физической активности, включая положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и улучшение функционирования организма. Особое внимание уделяется технике бега, включая правильную постановку стопы, работу ног и рук, а также правильную осанку и дыхание. В статье подчеркивается значимость оздоровительного бега как доступного и эффективного средства поддержания здоровья и физической формы.

**Ключевые слова:** бег, здоровье, занятия, тренировки, человек, движение

## **The basics of recreational running**

*Deinezhenko Anna Konstantinovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The article discusses the basics of recreational running as an effective means of promoting health and improving the quality of life. The advantages of running over other types of physical activity are characterized, including a positive effect on the cardiovascular system and improved functioning of the body. Special attention is paid to running techniques, including proper foot placement, foot and hand work, as well as proper posture and breathing. The article also emphasizes the importance of recreational running as an affordable and effective means of maintaining health and physical fitness for people of all ages and training levels.

**Keywords:** running, health, classes, training, man, movement

Большое количество научных исследований сейчас подтверждает, что движение является неотъемлемой потребностью человека. В связи с этим, физическая активность рассматривается как необходимый инструмент для улучшения организма.

Целью данной статьи является рассмотрение существующих практических рекомендаций к занятиям оздоровительным бегом. А также как производить самоконтроль при самостоятельных занятиях бегом.

Метод исследования – теоретический анализ литературы, подходящей к данной теме.

Г.А. Крикунов в своей статье пишет, что оздоровительный бег – наиболее простой и общедоступный вид физической тренировки. Он может использоваться как разминка до или после тренировки, чаще он используется профессиональными бегунами как средство активного восстановления во время интервальных тренировок. Техника бега предельно простая и не требует какого-либо оборудования, позволяя любому человеку, имеющему желание положительно влиять на свой организм, начать заниматься и превратить данное желание в реальность. Занятие бегом может быть использовано в качестве метода повышения выносливости или для укрепления сердечно-сосудистой системы и иммунитета. В результате занятий оздоровительным бегом у человека улучшается самочувствие, сон, настроение, исчезает отдышка, повышается физическая работоспособность [4].

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 [6].

Нарушения в технике бега (проблемы в опорно-двигательном аппарате, неверное положение спины, некачественная обувь и др.) могут быть причиной болезненных ощущений некоторых мышечных связок, сухожилий, суставов особенно спины и ног. Для того чтобы миновать эти симптомы, нужно соблюдать правильное осуществление беговых движений, кроме того следует осуществлять занятия в качественной, спортивной обуви с плотной подошвой.

А.О. Политова и Е.П. Раската в своей научной работе дают такие рекомендации для занятий бегом: корпус тела при беге держать прямо или допускать совсем небольшой уклон вперед, руки расслаблены и движутся вперед - назад, плечи должны быть опущены, стопа ставится на грунт мягким, загибающим движением на наружный свод ноги. Можно использовать и другой способ положения стопы, например, с пятки и последующим перемещением на носок. Необходимо ногой касаться земли в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Беговой шаг должен быть легким и пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями тела [5].

Г.А. Крикунов отмечает, что длительность и темп бега зависит от уровня физической подготовки тренирующихся и поставленных задач: улучшение функциональной подготовки или достижения определенных спортивных результатов. Исследования доказывают, что, проводя тренировки 3-4 раза в неделю даже с минимальной интенсивностью можно достичь значительного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4].

Благодаря регулярным занятиям оздоровительным бегом во всем организме происходят функциональные изменения. У людей, занимающихся бегом, осуществляется более интенсивная перестройка костей. Усиление

работы мышц во время тренировки, создаёт повышение и оживление всех обменных процессов внутри [1].

Оздоровительный бег важен не только с точки зрения здоровья, но и состояния следующих важных для спорта компонентов:

- кардиореспираторной выносливости;
- максимальной мышечной силы;
- силовой выносливости;
- гибкости.

Для спортсмена поддержание физических способностей на более высоком уровне, чем это необходимо только для поддержания состояния здоровья и хорошего самочувствия, жизненно важно, для того чтобы быть уверенным в успешных выступлениях на протяжении всего сезона.

*Обязательные требования для занятий оздоровительным бегом:*

- следует сохранять систему занятий, т.е. соблюдать регулярность, а также чередовать дни отдыха и тренировки;
- занятия бегом должны быть сознательными, необходимо четко осознавать цель и задачи своих занятий, для этого следует контролировать и анализировать свои действия;
- необходимо правильно определить интенсивность физических нагрузок учитывая свой возраст, пол, массу тела, состояние здоровья, физическую подготовленность, индивидуальные особенности;
- следует тренироваться непрерывно и длительно, т. е. строить занятия на долгосрочные перспективы, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;
- сочетать бег с другими физическими упражнениями;
- к наилучшим результатам приведут тренировки на свежем воздухе;
- необходимо не забывать о соблюдении правил личной гигиены.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить на открытом воздухе: в парке, сквере, на стадионе, набережной или тихой улице. Лучше избегать тренировок по дорогам и городским улицам, где поблизости проезжают машины, в этом воздухе содержится большое количество выхлопных газов. Так как дыхание при беге является одним из самых важных компонентов, чем чище воздух, тем больше пользы организм получит от занятия, поэтому следует выбирать экологичные места для тренировок.

Для того чтобы контролировать дистанцию весь маршрут нужно разделить на расстояния по 50-100 метров. Выполнить это можно при помощи шагов.

С.В. Корнев в своей статье «Пути повышения эффективности тренировочного процесса» отмечает, что физическая нагрузка вызывает учащение ритма сердца. Чем выше интенсивность физической активности, тем выше величина пульса. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс. Правильнее всего проверять пульс в месте сонной артерии, сразу после окончания бега или ходьбы (рекомендуется это сделать не позднее, чем через 1-3 секунды) [3].

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться анализировать своё физическое состояние, причины своей бодрости или усталости, плохого или хорошего самочувствия - т. е. проводить самоконтроль.

Показатели самоконтроля нужно записывать в дневник, который необходимо вести ежедневно, включая дни отдыха. Приемы самоконтроля должны быть простыми и доступными. В него должны входить: режим сна, аппетит, желание заниматься бегом, нарушения режима, пульс, масса тела. Все эти критерии должны учитываться при занятиях оздоровительным бегом, т.к. это поможет проанализировать эффективность или неэффективность самостоятельных занятий.

Чтобы начать заниматься правильно, без нанесения вреда организму, важно пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации врача, конечно же, знать основы методики занятий оздоровительным бегом [2].

В заключение хочется отметить, что существует много всевозможных программ занятия оздоровительным бегом, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, следует изучить разнообразные программы занятий оздоровительным бегом и выбрать одну из них в зависимости своего от пола, возраста, состояния здоровья, индивидуальных особенностей, а также рекомендаций врача.

### **Библиографический список**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2004. 176 с.
2. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. М.: Регион, 2012. 43 с.
3. Корнев С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса // E-Scio. 2022. №7. С.125-129.
4. Крикунов Г.А. Основы занятий оздоровительным бегом // E-Scio. 2023. № 3(78). С. 220-224.
5. Политова А.О., Раската Е.П. Основы методики занятий оздоровительным бегом. // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. С. 198-201.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2006. 152 с.