

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ С ЖЕНЩИНАМИ 25-35 ЛЕТ

Е.П. Писаренкова

Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма, Россия, elena-
pisarenkova@yandex.ru

Введение. В последние годы выполнено множество научных исследований, где сравнивались разные варианты занятий физическими упражнениями и их влияние на здоровье, и функциональные показатели организма [1, 3, 9, 11].

Здоровье человека – это не что-то раз и навсегда данное. Человек рождается с определенными исходными качествами, растет, развивается, его организм на протяжении жизни меняется и анатомически и физиологически. Происходят колебания и в состоянии здоровья: оно то улучшается, то ухудшается. В этот процесс можно и нужно вмешиваться. Чаще это делают врачи, но в первую очередь об этом следует заботиться самому человеку [1, 2, 4].

Наше общество вступило в новое нестабильное состояние перехода от одной экономической формации к другой. Это связано для каждого человека с возникновением массы стрессовых ситуаций, которые, увы, не продлевают жизнь. А если добавить к этому введение платной медицинской помощи и дороговизну лекарств, тогда проблеме поддержания здоровья в оптимальном состоянии стоит перед каждым человеком. Ведь болезнь связана с большими финансовыми затратами. Материально выгоднее не болеть, поэтому легче предупредить болезнь, чем лечить. Одним из средств профилактики ряда заболеваний и является оздоровительный бег [3, 11].

Сейчас накопилось множество фактов, показывающих, что систематические занятия физическими упражнениями продлевают творческое долголетие, повышают надежность и устойчивость человеческого организма к различным болезнетворным воздействиям. Это особенно важно в настоящее время, так как изменения в окружающей среде и накопление в ней неблагоприятных для организма веществ заставляют задуматься о сохранении здоровья в этих условиях [10].

Женщины в Российской Федерации составляют большую часть населения. Они преобладают во многих сферах: образовании, здравоохранении, обслуживании и т. д. Наряду с этим главной ролью женщины всегда есть и будут материнство, воспитание детей, сохранение генофонда. Такая многообразная роль в обществе предъявляет женщине требования к здоровью физическому,

психическому и репродуктивному. Если репродуктивное здоровье находится под контролем отрасли медицинских знаний акушерства и гинекологии, то оздоровление организма женщины в целом, в условиях нехватки двигательной активности, нуждается в основательных теоретических исследованиях и профилактических мероприятиях [5].

Оздоровительный бег – это наиболее доступный вид физических упражнений, не требующий предварительного обучения, наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования. Оздоровительный бег представляет собой эффективное средство сохранения и укрепления сил: в нем, как ни в одном другом виде физических упражнений, доступны равномерные, длительные, легко регулируемые по объему и интенсивности тренировочные нагрузки [6, 7].

В массовой физической культуре, как и в любой другой сфере человеческой деятельности, наблюдается своя мода с ее причудливыми зигзагами. Мы помним примеры повышенного интереса многих людей к фантастическим возможностям каратэ и йоги, экзотике китайской гимнастики и т. д. В этих и других увлечениях, несомненно, есть определенная польза, романтическая привлекательность. Однако следует отметить такой парадоксальный факт: многих людей нелегко убедить в том, что такое простое и естественное упражнение, как медленный бег, является поистине уникальным средством от преждевременного одряхления организма и возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний [2, 6, 8].

Целью работы была попытка систематизировать известные положения, мнения, результаты исследований, касающиеся занятий оздоровительным бегом женщинами 25-35 лет, путём анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Бег обеспечивает жизнь без болезней, активное долголетие, создает стройную фигуру, воспитывает силу воли и уверенность в себе. Благоприятное воздействие беговой нагрузки должно основываться на правильной системе занятий, и подчинено основным принципам тренировки: принципу повторности, принципу постепенности и принципу индивидуализации.

Выявлено, что методика оздоровительного бега должна строиться на принципе мышечной деятельности небольшой интенсивности, при которой первым меняющимся (возрастающим) параметром является его продолжительность. Следовательно, проблемный вопрос методики спортивной тренировки — «объем или интенсивность?» решается в оздоровительном беге в пользу объема.

Основой методики построения тренировочного процесса при занятиях оздоровительным бегом является:

- постепенность увеличения объема и скорости бега;
- равномерный темп бега в пульсовом режиме 120-130 уд/мин для занимающихся в возрасте 25-35 лет;
- дозирование беговой нагрузки по частоте сердечных сокращений. В течение 10 минут после бега она должна снизиться не менее чем на 25-35 %.

Анализ научно-методической литературы показал, что для практически здоровой, но нетренированной женщины 25-35 лет предельно интенсивной будет та нагрузка, при которой частота сердечных сокращений не превышает 140-150 уд/мин. Бег со скоростью, при которой пульс не превышает 110 уд/мин, недостаточно эффективно решает задачи оздоровления. Эта величина и может быть принята за минимальную.

Для обеспечения безопасности тренирующих программ необходимо следить за тем, чтобы ЧСС не превышала допустимых возрастных пределов, в возрасте 25-29 лет это значение равно 165 уд/мин., а в возрасте 30- 35 лет - 160 уд/мин.

Результаты исследования позволили установить, что минимальная продолжительность занятий должна составлять 20-30 мин при пульсе не ниже 120 уд/мин, при этом количество занятий в неделю должно быть не меньше трех. При снижении любого из этих показателей занятия не дают значительного оздоровительного эффекта. Для достижения наибольшего эффекта от занятий оздоровительным бегом следует придерживаться известного правила методики физического воспитания - начинать последующее занятие на фоне полного восстановления или «сверхвосстановления», характеризующегося повышенной работоспособностью.

Оптимальный интервал между отдельными тренировочными занятиями должен быть таким, чтобы каждая последующая работа выполнялась при более благоприятном состоянии организма, при наибольшей его работоспособности, состоянии наивысшей готовности к повторным нагрузкам. В связи с этим следует отметить, что некоторые специалисты возражают против ежедневных тренировочных занятий, рекомендуя 2, 3 или 4 тренировки в неделю. Постепенно, когда занятия

оздоровительным бегом войдут в привычку и станут обычной, а не большой физической нагрузкой, можно перейти к ежедневным тренировкам, чередуя более тяжелые пробежки с более легкими.

Зафиксировано, что о переносимости беговой нагрузки следует судить по реакции восстановления пульса. Если в первую минуту после нагрузки ЧСС уменьшается на 20%, через три минуты - на 30%, через пять - на 50% и через десять минут на 70-75 % от наивысшего показателя - значит, реакция организма на нагрузку хорошая. Если же через 10 минут ЧСС снизилась всего на 20 % - реакция плохая, нагрузку надо уменьшить. Подсчет пульса надо производить не позднее чем через 2-3 сек. после остановки.

Выявлено, что на начальном этапе занятий бегом нагрузка должна быть умеренной. Не следует форсировать свою тренированность и перенапрягаться. При чрезмерных нагрузках бег может принести не пользу, а вред.

Установлено, что оптимальными величинами объемов оздоровительного бега после 6-8 месяцев занятий можно считать 35-45 мин, а после года тренировок - около 60 мин. Это должно соответствовать расстоянию 5-7 км (при преодолении 1 километра за 6-6,5 минут) в первом случае и от 8 до 10 км во втором. Дальнейшее увеличение объема оздоровительного бега считают нецелесообразным. Повышение тренировочного эффекта может быть достигнуто лишь за счет повышения скорости бега, а не времени и расстояния.

Надежным критерием оценки суммарной величины тренировочной нагрузки за недельный или месячный цикл тренировки и степени восстановления организма является ежедневный подсчет пульса утром после сна в положении лежа. Если величина пульса увеличивается больше, чем на 2 уд/мин, это свидетельствует о начинающемся переутомлении. Об адекватности беговых нагрузок можно судить по данным ортостатической пробы. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 10-12 уд/мин, — нагрузка адекватна; 16-18 уд/мин — состояние удовлетворительно после перенесенных нагрузок, более 20 уд/мин — переутомление, нагрузку следует уменьшить.

Выводы. Таким образом, основу любой тренировочной программы для женщин 25-35 лет должны составлять аэробные упражнения, направленные на повышение общей выносливости и работоспособности, которые дополняются упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, препятствующими развитию возрастных дегенеративных изменений двигательного аппарата.

Кроме того, оздоровительная программа, помимо адекватной физической тренировки определенной направленности, обязательно должна предусматривать рациональное сбалансированное питание, обучение основам психорегуляции, массажа и закаливания, а также самоконтроль и врачебный контроль. Только такой подход к проблеме оздоровительного бега женщин 25-35 лет может быть эффективным в плане коренного улучшения их здоровья.

Полученные научные данные позволяют говорить о том, что каждая женщина, которая регулярно занимается оздоровительным бегом в течение нескольких лет, должна выработать приемлемую в полной мере свою систему занятий.

Литература:

1. Белов, В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис... д-ра пед. наук / В.И. Белов. – М.: ВНИИФК, 1996. – 55 с.
2. Бутченко, Л.А. Медицинские вопросы оздоровительной физической культуры и спорта женщин / Л.А. Бутченко, Р.Г. Сукиасян // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. - №5-6. – С. 4-11.
3. Гаврилов, Д. Н. Нормирование физических нагрузок в занятиях оздоровительной направленности по развитию аэробной выносливости: автореф. дис... канд. пед. наук / Д.Н. Гаврилов. – С.-Пб.: НИИФК, 1995. – 21 с.
4. Гунченко, О.С. Оздоровительный бег и ходьба по методике Д.Д. Донского / О.С. Гунченко // Образование, наука, производство: сборник тезисов докладов II Междунар. студ. форума. – Белгород, 2004. – Ч.2. – С. 52.
5. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.
6. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. – М.: Манин, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.
7. Мильнер, Е.Г. Почему выбираю бег / Е.Г. Мильнер // Физкультура и спорт. – 2005. - №7. – С. 10-11.
8. Мохнов, В.Л. Бег и здоровье / В.Л. Мохнов, В.А. Малахов // Современные технологии валеологии и физической реабилитации: матер. Междунар. научн.-практ. конф. / БГУ. – Белгород, 2000. – С. 59-61.

9. Проскурина, И. К. Биохимия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.К. Проскурина. – ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. – С. 181-226.
10. Сергеев, В. Оздоровительный бег / В. Сергеев // Обойдёмся без таблеток. – М., 2005. – С. 37-41.
11. Юшин, А.Б. Контроль развития двигательных качеств занимающихся физическими упражнениями оздоровительной направленности на основе учёта морфофункциональных особенностей: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Б. Юшин. – С.-Пб.: НИИФК, 1996. – 16 с.