

4. Что такое PAI на браслетах Amazfit, Fitbit и часах Apple Watch? Или как продлить жизнь на 5 лет! [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://deerp-review.com/articles/what-is-pai-on-huami-fitbit-and-apple-watch/>. – Дата доступа : 17.02.2022.

5. PAI: что это такое, как работает и зачем нужен [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://ismartwatch.ru/22993-pai-cto-eto-takoe-kak-rabotaet-i-zachem-nuzhen>. – Дата доступа: 17.02.2022.

6. Функция PAI в Mi Band 5. Что это и как использовать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mi-faq.ru/pai-mi-band-5.html>. – Дата доступа : 18.02.2022.

УДК 378.147.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА**

**Луцинович Л.А.**

Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь

Для решения проблемы повышения эффективности физического воспитания в вузе необходимо больше уделять внимания организации самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом, являются наиболее эффективной формой восполнения дефицита двигательной активности. Из большого разнообразия видов двигательной активности, проведя информационный поиск, анализ и обобщение научно-методической, психолого-педагогической, социологической, справочно-энциклопедической и валеологической литературы по данной проблеме, можно сделать вывод, что самым доступным и простым средством является бег [4].

Бег – это мощное неспецифическое средство, направленное не на определенный орган или ткань, а на оздоровление всего организма. Бег совершенствует и укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Развивает общую выносливость, скоростную выносливость. Начинать бегать надо с "легкого" бега (трусцой). Период первичной адаптации 6-8 недель тренировок при 3-4 разовых пробежках в неделю. На занятиях в первую неделю бегают 2-5 мин. При этом чередуют ходьбу в ускоренном и быстром темпе с легким бегом, меняя эти упражнения 2-3 раза. Общая продолжительность занятия до 30 мин. Постепенно от занятия к занятию увеличивают дистанцию бега и сокращают ходьбу [2].

Теперь ни для кого не секрет, что бегать тоже нужно правильно. Внезапно околоспортивное и любительско-спортивное сообщества узнали о целых школах правильного бега, люди начали регистрироваться на забеги и сейчас стали популярны онлайн-забеги. Бег, наконец-то, снова стал очень популярным – спустя тысячи лет [1].

Говорят, наши босоногие предки бегали правильно и без всяких кроссовок с нужной пронацией. Сейчас так бегают дети в самом юном возрасте – всему виной эволюция и новый ритм жизни, который заставляет человека выпрямляться, привыкать к асфальту и обуви. С возрастом навык безопасного и естественного бега уходит в небытие.

«Неправильный» бег чреват травмами, в первую очередь страдают, конечно, колени – эти суставы берут на себя основную силу удара. Наверное, каждый, кто решал начать бегать по городским улицам без знания теории, через пару недель ощущал неприятные ощущения в коленках. Всё правильно – чтобы бег шёл на пользу и просто доставлял удовольствие, ему нужно учиться заново.

Удивительно, но истинно правильной техники не существует. Несмотря на то, что многие буквально убивают свои колени, приземляясь на пятку, для других такая постановка приемлема и безопасна. Однако современная позиция большинства тренеров беговых школ та-

кова: на поверхность стопа должна вставать своей средней частью (ближе к носку). Другими словами, с первого же дня забудьте о пятке и плавном перекатывании с неё.

Покрытие, по которому вы бегаєте, при этом не имеет значения, даже если это супер мягкая и пружинистая дорожка. Даже при самых шадящих нагрузках в зале приземление на пятку начнёт отдавать в колено, голеностоп, таз и позвоночник. Ужаснее всего полгода готовиться к марафону на мягком покрытии манежа и «убить» колени на забеге по улицам города.

### ***Техника правильного бега: безопасно и в удовольствие***

Техника бега только на первый взгляд кажется простой, на деле же, она включает массу нюансов. Как вы думаете, на что влияет техника? От нее зависит не только изящность движений бегуна, но и его здоровье, ведь несоблюдение правил ведет к повышенной нагрузке на суставы и связки, что чревато травмами и ушибами. Если вы не будете знать, как правильно бегать, то есть, технику бега и основы движений, то никогда не сумеете развить выносливость. А значит, не будете получать удовольствия от занятий и быстро забросите это дело.

Самостоятельно обучиться правилам и технике бега не сложно, но есть загвоздка. Никто вам не скажет, что вы где-то ошибаетесь, а значит, будете двигаться неправильно. А переучиваться, как известно, сложнее, чем учиться с нуля.

Вот почему рекомендуем обратиться к тренеру, который знает, как профессионально поставить технику бега и научит правильным движениям каждой части тела. Достаточно пары занятий и учитель вам больше не понадобится. В среднем, для того, чтобы сродниться с техникой и с легкостью выполнять ее в режиме «автопилота» достаточно от 14 до 30 дней.

### ***Подготовительные упражнения***

Точно так же неважно, занимались ли вы спортом или бегом, или нет: кроме непосредственно преодоления дистанций, вам придется «качать» и мышцы ног, рук, спины. Дело в том, что бег – это активность, которая задействует сразу очень много мышц организма. Почти как плавание. Руки здесь тоже играют большую роль, они помогают двигаться и немало устают на затяжных забегах без тренировки. Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка, планка, спортзал – всё это пойдёт на пользу бегу.

Вам понадобятся отжимания и подтягивания, чтобы подкачать грудь и мышцы кора. Нужно это для избавления от сутулости – офисная работа атрофирует эти группы мышц, плечи выворачиваются вперед, что тоже не способствует ни лёгкому бегу, ни результатам. В таком положении плеч объём лёгких сокращается – дышать становится тяжелее, а «сердцу тревожно в груди» – ему элементарно становится не развернуться, и чтобы компенсировать объём перекачиваемой крови, оно сокращается чаще, отсюда и высокий пульс, и высокая утомляемость.

### ***Растяжка важна для бегуна***

Проще бегать будет любителям пилатеса или йоги. Смысл здесь, конечно, не в динамике, а в изометрических упражнениях, укрепляющих тело в целом, а также в растяжке. Хорошая растяжка снижает риск травм, укрепляет сухожилия, увеличивает амплитуду движений и способность к ускорениям без вреда для связок.

### ***Беговые упражнения***

СБУ – специальные беговые упражнения – это, по сути, то, что вы и так знаете. Каждый делал это на физкультуре в школе. А для тех, кто не делал или забыл, напомним: короткие забеги (15-20 метров) с захлестом голени, чтобы пятка буквально била по попе, бег-прыжки с широким шагом, бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами левым и правым боком, бег с подскоками, прыжки на одной ноге. Главное, не думайте, что будете выглядеть смешно: такими «детскими» с виду упражнениями увлекаются все профессиональные бегуны. Включайте их в тренировку сразу после разминки (10 -15 минут трусцой), туда же добавьте и базовые упражнения на растяжку.

Научиться бегать правильно не сложно – простые правила вряд ли вызовут у вас затруднения. Помните, освоить этот алгоритм получится только в том случае, если ваши тренировки будут систематическими. Ни одна инструкция не заменит практический опыт, а потому, выключайте комп и вперед – на беговую дорожку. Мы с вами рассмотрели, как нужно

правильно бегать в разрезе движений разных частей тела. Далее озвучим комплексные положения правильной техники, но сначала несколько важных моментов:

- никогда не забывайте про разминку и заминку.
- изучите, как правильно дышать, и что делать, если вы запыхались;
- приобретите удобную экипировку и качественные кроссовки;
- определитесь с локацией;
- исключите у себя противопоказания для бега.

#### ***Как правильно заниматься бегом на улице, какова полная техника***

● корпус прямой, голова слегка наклонена вперед, взгляд вперед;

● руки согнуты в локтях, двигаются назад/вперед синхронно с ногами, в разноименном порядке;

- средняя скорость – 3 шага в секунду;
- на каждые два шага – вдох, следующие два шага – выдох и т.д.;
- колено сильно не задирается, темп умеренный;
- постановка стопы с пятки на носок [3].

Итак, проверьте себя по «беговому чек-листу». Чтобы быть беспристрастным, попросите друга или подругу записать себя на видео, желательно даже в режиме slow-motion, чтобы детально рассмотреть постановку стопы – приземление, напомним, должно происходить на среднюю часть чуть ближе к носку (на внешнюю или внутреннюю части стопы – тоже неправильно):

● шея прямая, взгляд – вперед.

● дыхание ровное, не старайтесь привязать его к шагам, вдыхайте одновременно носом и ртом (зимой на улице или в зале с плохой вентиляцией – только носом).

● плечи – ровные, сутулости нет.

● руки согнуты в локтях под углом в 90 градусов, ходят вдоль тела в одной плоскости

● приземление – на широкую часть стопы, точка приземления – под тазом.

● пятка касается земли последней и сразу же отрывается, выполняется небольшой захлест назад – это даёт ноге время на отдых и автоматически выносит бедро вперед (нога описывает «колесо»).

● за минуту старайтесь коснуться земли около 180 раз (по 90 – каждой ногой).

● избегайте вертикальных колебаний – не подпрыгивайте на каждом шаге.

● не отклоняйтесь назад и не наклоняйтесь сильно вперед.

● бегите легко и изящно, это отличная корреляция: правильный бег со стороны выглядит красиво и гармонично, можете даже ориентироваться на это [1].

#### **Заключение**

Самостоятельные занятия студентов физической культурой являются наиболее приемлемой формой для восполнения дефицита двигательной активности в периоды вынужденных перерывов учебных занятий физической культурой. Особенно это касается студентов, имеющих недостаточный уровень здоровья, физической подготовленности, не обладающих знаниями, навыками в области физической культуры и спорта.

Соблюдать правила техники бега очень важно, в первую очередь для профилактики травм и растяжений, а также для большей эффективности и облегчения тренировочного процесса. Правильная техника бега заключается не только в движениях рук и постановке тела и ног, а также в правильной технике дыхания, умении контролировать частоту сердечных сокращений.

Для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи следует включить в программу работы кафедр физического воспитания раздел по организации и внедрению самостоятельных занятий физической культурой в повседневный режим дня студентов, чья физическая активность ограничивается рамками академических занятий.

### **Литература:**

1. Техника правильного бега: безопасно и в удовольствие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportpriority.com/blog/fitnes/tehnika-pravilnogo-bega-bezopasno-i-v-udovolstvie/>. – Дата доступа : 31.01.2022.
2. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://revolution.allbest.ru/sport/00350385\\_0.html/](https://revolution.allbest.ru/sport/00350385_0.html/). – Дата доступа : 26.01.2022.
3. Техника бега для начинающих и продвинутых: как правильно бегать [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://gtonorm.ru/tehnika-bega/>. – Дата доступа : 03.02.2022.
4. Листкова М. Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnye-zanyatiya-studentov-fizicheskoy-kulturoy-v-strukture-fizicheskogo-vozpitanija-vuza/>. – Дата доступа : 03.02.2022.

УДК 619:614.48

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Горшарук Е.И., Майорова А.С., научный руководитель Гичевский А.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье является важнейшим компонентом человеческого счастья и одним из условий успешного социального и экономического развития.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер; уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Оптимальный двигательный режим – главное условие здорового образа жизни. В его основу входят постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей человека, поддержка здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Рациональный режим труда и отдыха – важный элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает необходимые условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Так же важным звеном здорового образа жизни является удаление из жизни вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Они являются причиной многих заболеваний, значительно сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность.