

*Заключение.* Таким образом, наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся 11-х классов был предоставлен достаточный уровень двигательной деятельности на занятиях в профессионально-прикладной физической подготовке. Грамотное использование основных средств и методов разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки учащихся 11-х классов, позволило повысить их уровень физической подготовленности и подготовить их к предстоящей трудовой, учебной деятельности.

### **Список использованной литературы**

1. Ахмеджанов, Э. Р. Психологические тесты / Э. Р. Ахмеджанов. – М. : Лист, 1996. – 320 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М.: Academia, 2017. – 304 с.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.
4. Иванова, В. С. Основы математической статистики: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

***А. А. Крумкач, М. С. Кожедуб***

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ВАЖНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗАБЕГОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

В последние десять лет наблюдается тенденция активной популяризации спорта среди различных возрастных групп, в большей степени, благодаря безграничным возможностям интернета и возрастающей активности интернет-пользователей.

Наряду с проведением различных мероприятий спортивного характера в новом формате, создаются виртуальные клубы, участником которых можно быть независимо от местоположения и места проживания. Многочисленные блогеры пропагандируют здоровый образ жизни, сопровождая свои образовательные программы и всевозможные мастер-классы, привлекая внимание даже тех, кто никогда не был связан с физической культурой и спортом. Одним из самых популярных и универсальных видов спорта, из широкого спектра доступных для самостоятельного овладения, считается бег.

Следует отметить, что прежде, чем начать занятия бегом, следует изучить его особенности. Бегать умеют все, но для того, чтобы делать это правильно, безопасно и с пользой для здоровья необходимо освоить азы техники. Многие выбирают бег, как многофункциональный способ осуществлять контроль за весом тела, увеличивать порог выносливости, укреплять сердечно-сосудистую систему. При этом, каждый бежит «как умеет». В результате поверхностного отношения к избранному виду спорта и игнорирования правилами, любители

бега сталкиваются с рядом проблем, таких как боль в коленях, ступнях и различными травмами.

В беге на длинные дистанции основными являются следующие: 5000 метров, 10000 метров, полумарафон (21 км 97,5 метров) и марафон (42 км 195 метров). К полумарафону и марафону могут быть допущены все желающие участники. Однако эти дистанции требуют серьезного уровня физической подготовки, хорошей выносливости и знания основных принципов техники, которая должна быть изучена изначально.

У сильнейших бегунов на различные дистанции траектория ОЦМТ (общий центр массы тела) характеризуется меньшей высотой. Так, в беге на длинные дистанции разница в высоте подъема ОЦМТ у бегунов различной квалификации достигает 4 см [1]. При такой разнице неквалифицированным бегунам приходится выполнять работу против сил гравитации приблизительно в два раза больше. Бегуны, показывающие худшие результаты на длинных дистанциях и владеющие менее эффективной техникой бега, отличаются большим подъемом ОЦМТ в каждом шаге [2]. Разница в величине работы, затрачиваемой на перемещение ОЦМТ вверх, у них весьма велика. Все это говорит о важности эффективности и экономичности техники движений в беге на длинные и особенно сверхдлинные дистанции.

Многие начинающие бегуны и атлеты со стажем часто вынуждены отказываться от любимого вида спорта из-за многочисленных травм и болей в теле, что зачастую обусловлено неправильной техникой бега.

Изучение бегуном технических элементов конкретной дисциплины позволяет выполнять циклическую работу с высокой точностью, обеспечивает экономичность и безопасность, снижает энергетические затраты, что способствует длительному и более быстрому бегу, а также уменьшается нагрузка на связки, мышцы и суставы [3].

Особое внимание при освоении техники бега следует уделять положению головы, которая должна быть слегка наклонена вперед на 20-30 градусов, взгляд устремлен прямо перед собой, чтобы не подвергать автоматическому напряжению мышцы шеи [1]. Если же направить взгляд вниз или в сторону – сутулится спина и сдавливаются легкие, что мешает нормальному дыханию. Также не стоит смотреть вверх, так как в большинстве случаев это приводит к ноющей боли. Еще одна важная деталь – следует избегать напряжения мимических мышц лица. Большая скуловая мышца (*Musculus magnus zygomaticus*) [4] оттягивает угол рта наружу, что способствует экономичному потреблению кислорода и предотвращению напряжения в теле.

Плечевой пояс должны быть расслаблен, плечи расправлены и немного сведены в лопатках, но зафиксированы. Таким образом, движение рук идет ниже плеча, автоматически сутулость не проявится, а легкие будут полностью раскрыты. Это позволит не перенапрягать мышцы шеи и плеч, тем самым сэкономить силы. Корпус следует держать в прямом положении, а в момент переноса на него веса тела – голову, плечи, таз и стопу нужно зафиксировать на одной оси.

Угол стопы зависит от скорости бега [6]. Правильный угол изгиба рук – 90 градусов, руки при этом расслаблены, но зафиксированы как и плечи, пальцы слегка сжаты. Руки движутся параллельно телу, не пересекая центральную ось, т. е. в продольной плоскости. Локти не должны двигаться в стороны, так как это приведет к излишнему «раскачиванию» тела. Следует избегать работы ненужных мышц для более эффективного расхода энергии [2].

После отрыва от поверхности нога сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед к вертикали, голень находится почти параллельно опоре. Угол сгибания маховой ноги в коленном суставе зависит от индивидуальных особенностей и от скорости бега; чем выше скорость бега, тем больше сгибается нога в коленном суставе. Мышцы, участвующие в отталкивании, расслаблены. После момента вертикали бедро маховой ноги движется вперед-вверх. Когда толчковая нога полностью выпрямлена, голень маховой ноги должна быть параллельна бедру толчковой ноги. После момента активного сведения бедер нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, ее голень выводится вперед, помогая быстро приблизиться ОЦМТ к месту постановки ноги, тем самым снижая силы торможения. Необходимо помнить, что сгибание ноги в коленном суставе во время ее переноса, позволяет снизить длину маятника (нога-это сложный составной маятник) и сократить период переноса. [ссылка на источник]. На рисунке 1 представлено маятниковое движение маховой ноги в беге.

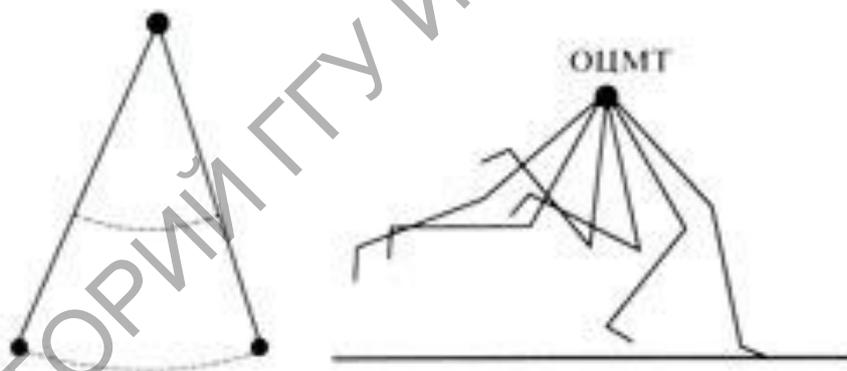


Рисунок 1 – Маятниковое движение маховой ноги в беге

Многие ошибочно считают, что бег должен быть «с пятки», но профессиональные спортсмены, бегущие на длинные дистанции чаще приземляются на среднюю часть стопы, и это считается более эффективным способом [2]. Стопы должны ставиться параллельно друг другу. В противном случае связки будут работать неестественно и увеличится нагрузка на колени и ахиллово сухожилие [3].

Изучив различные литературные источники [1-3], освещающие особенности техники бега на различные дистанции, можно сделать вывод о необходимости ее углубленного изучения не только спортсменами, но и всеми, кто увлекается полумарафонскими и марафонскими забегами.

Для того, чтобы выяснить предпочтения молодежи в занятиях физической культурой нами было проведено анкетирование студентов 1 курса факультета физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины.

По итогам опроса (рис.2) выявлено, что 85% респондентов увлекаются ездой на велосипеде, 78% первокурсников бегают, 66% опрошенных занимаются ходьбой.

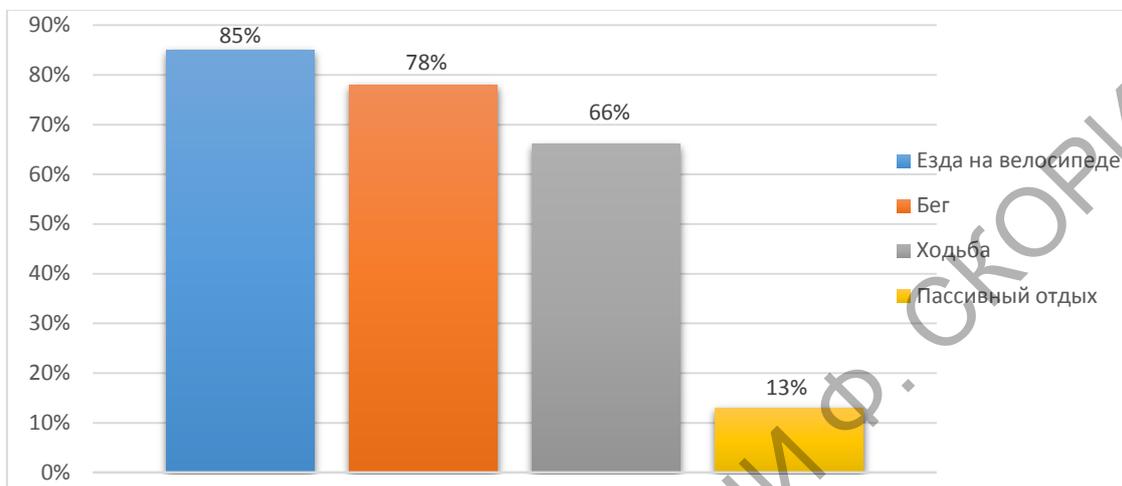


Рисунок 2 – Предпочтения в занятиях физической культурой студентов 1 курса факультета физической культуры

К сожалению, есть и такие студенты (их не так много - 13 %), которые предпочитают пассивный отдых, пренебрегая какой бы то ни было физической активностью.

Также результаты опроса показали, что студенты, которые занимаются бегом, не имеют достаточных знаний о его технике. Так, лишь 15% студентов стараются бегать «правильно», с азами техники знакомы из литературы, интернета, других источников. Не считают эти знания важными 25% ребят. Совершенно не имеют представления и не владеют понятием «техника бега» 38% респондентов.

Таким образом, исходя из полученных результатов исследования можно сделать вывод о том, что самыми популярными среди студентов первокурсников являются такие виды физической активности как езда на велосипеде, бег, ходьба. Также можно констатировать, что многие ребята, занимающиеся бегом на длинные дистанции, не имеют и представления о технике бега.

**Заключение.** По итогам опроса студентов очевидно, что многие не имеют необходимых знаний о технике бега на длинные дистанции, что негативно сказывается как на эффективности занятий, так и на физическом здоровье.

При грамотном подходе, учитывая особенности бега на длинные дистанции, этот вид физической активности может стать менее травмоопасен, качественен и во всех смыслах полезен для здоровья. Чем активнее использовать эффективные техники бега, изучать их и правильно применять на

практике, тем больших результатов можно достичь на длинных дистанциях и получить от этого удовольствие в полной мере.

### Список использованной литературы

1. Врублевский, Е. П. В помощь тренеру / Е. П. Врублевский, Р. К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
2. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики : учебник для студ. Учреждений высш. проф. Образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
3. Мирзоев, О. М. Критерии оценки технического мастерства легкоатлетов в эстафетном беге 4x100 м / О. М. Мирзоев, Е. П. Врублевский // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2009. – № 2. – С. 66–72.
4. Сапин, М. Р. Анатомия человека. В 2 кн.: Учеб. для студ. биол. и мед. спец. вузов. / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – М. : Издательский Дом Оникс: Альянс-В, 1999. – 463 с.
5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.
6. Корольков, А. Н. Пороги восприятия движений различных звеньев тела / А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин // Прикладная спортивная наука. – 2016. – № 2 (4). – С. 27–32.

**А. А. Курако**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Современный специалист по физической культуре должен быть настоящим профессионалом, который владеет, и уметь применять здоровьесберегающие технологии в работе с детьми и молодёжью. Сегодняшнее подрастающее поколение должно осознавать и понимать значимость своего психофизического здоровья для будущего самоутверждения гражданина в обществе. Оно обязано заботиться о своём здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию [2].

В данной работе на основании анализа многолетних наблюдений, обобщения опыта проведения физкультурно-спортивных праздников «День здоровья» выделены наиболее важные факторы, указывающие на эффективность применения этой внеурочной формы на физическое, нравственное и патриотическое воспитание детей и молодёжи.

Особое внимание необходимо обратить на реализацию воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Важно, чтобы учителя умели формировать у детей позитивное и деятельное отношение к данной проблеме. Для этого необходимо, кроме общепринятых занятий по физической культуре и здоровью, проходящих в урочной форме, тематически