

*Арутюнян А.Р.,
студент 2 курс,
Юридический факультет
Уфимский университет науки и технологий,
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М.,
кандидат педагогических наук, доцент
Уфимский университет науки и технологий,
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

ТЕХНИКА БЕГА ТРУСЦОЙ (ДЖОГГИНГ)

***Аннотация:** Статья посвящена правильной технике выполнения бега трусцой (джоггинга), которая играет ключевую роль в обеспечении эффективности, безопасности и оздоровительного эффекта занятий. Основное внимание уделяется выбору подходящей беговой обуви с учетом типа пронации и амортизации, правильной постановке стопы, работе рук и корпуса, а также дыханию. Правильная техника способствует активной работе мышц всего тела, минимизирует риск травм суставов и позвоночника, обеспечивает комфорт при длительных пробежках. Важно также учитывать индивидуальные особенности (вес, уровень подготовки) и подбирать экипировку с учетом типа пронации стопы и поверхности для бега.*

***Ключевые слова:** бег трусцой, джоггинг, техника бега, постановка стопы, работа рук, выбор кроссовок, пронация, дыхание при беге, интенсивность тренировки.*

Annotation: *The article is devoted to the correct technique of jogging, which plays a key role in ensuring the effectiveness, safety and health-improving effect of classes. The main focus is on choosing the right running shoe, taking into account the type of pronation and cushioning, proper foot placement, hand and body work, and breathing. Proper technique promotes the active work of the muscles of the whole body, minimizes the risk of injury to the joints and spine, and provides comfort during long runs. It is also important to take into account individual characteristics (weight, level of training) and choose equipment based on the type of foot pronation and the surface for running.*

Key words: *jogging, running, running technique, foot placement, arm work, choice of sneakers, pronation, breathing while running, training intensity.*

Правильная техника бега трусцой важна для здоровья и комфорта. Она активно задействует мышцы, снижает риск травм и делает тренировку эффективной. Эффективность зависит от постановки стопы, работы корпуса и рук. Они не просто помогают двигаться, но и делают бег экономичным и безопасным. Выбор обуви — первый шаг. Кроссовки должны амортизировать и поддерживать стопу в зависимости от типа пронации (нейтральная, гипер- или гипопронация). Правильная обувь смягчает ударную нагрузку на колени и позвоночник. Новичкам и людям с избыточным весом подойдут модели с максимальной амортизацией в пятке и передней части. [1].

Правильная постановка стопы и синхронизация движений — ключ к технике. Стопа должна приземляться под центром тяжести, а не впереди. Рекомендуемый перекал — с пятки на носок, с короткими шагами и минимальной фазой полета. Корпус должен быть ровным с легким наклоном вперед, спина прямой, плечи расслабленными, взгляд устремленным вперед. [2].

Руки двигаются синхронно с ногами. Согнутые в локтях под углом 90 градусов, они плавно перемещаются вперед-назад. Когда левая нога впереди, правая рука движется вперед, и наоборот. Это помогает поддерживать баланс и задействует мышцы верхней части тела. Лишнее напряжение или размашистые движения приводят к усталости. [3].

Кроме техники движений, важным элементом является дыхание: оно должно быть ровным, глубоким и ритмичным (вдох и выдох примерно на 3–4 шага). Начинать тренировку следует с разминки, включая динамические упражнения для разогрева мышц ног, таза и плеч, чтобы подготовить тело к нагрузке и предотвратить возможные травмы. [4]. При подборе оборудования для разных категорий бегунов стоит обратить внимание на следующие рекомендации. Для людей с нейтральной пронацией подойдут универсальные кроссовки с хорошей амортизацией. При гиперпронации (стопа заваливается внутрь) нужны модели со стабильностью и поддержкой свода. Для гипопронации — обувь с усиленной амортизацией. Таким образом, правильный выбор кроссовок будет способствовать комфорту и эффективности выполнения техники бега трусцой. [5]. В дополнение к технике и инвентарю необходимо варьировать интенсивность тренировки. Чередование медленного бега с короткими ускорениями, интервальными вставками или бегом по пересеченной местности поможет повысить нагрузку и улучшить результаты. Эти знания могут быть полезны для создания индивидуальных тренировочных программ, соответствующих уровню физической подготовки и целям каждого человека. [6].

Применяя рекомендации по выбору обуви и технику выполнения бега, возможно улучшить не только качество тренировки, но и общую продуктивность. Бег трусцой, когда он выполняется с правильной техникой и учетом всех элементов, становится доступным и эффективным средством поддержания физической активности. Физиологические изменения, происходящие в организме пожилых людей при регулярной практике бега

трусцой, имеют большое значение для поддержания их здоровья и жизненного тонуса. Этот вид физической активности, задействующий большую часть мышечной массы, обеспечивает комплексный подход к укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению общей выносливости. Благодаря активной работе ног, корпуса и рук наблюдается увеличение силы мышц, укрепление суставов и связок, что особенно важно для пожилых людей, склонных к остеопорозу и снижению мышечной массы. [7]. Включение бега трусцой в режим позволяет перераспределить и снизить ударную нагрузку при правильной технике, делая занятия более щадящими для тех, кто имеет проблемы с суставами или избыточный вес (при постепенном увеличении нагрузки и контроле врача). Бег трусцой положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе: улучшает кровообращение, снижает уровень холестерина, нормализует артериальное давление и укрепляет сердечную мышцу. Регулярные занятия повышают общую физическую выносливость, что критически важно в пожилом возрасте и делает этот метод безопасным при соблюдении умеренного темпа. [8]. Кроме того, бег трусцой оказывает психоэмоциональную поддержку. Увеличение выброса эндорфинов улучшает настроение, снижает уровень стресса и способствует позитивному восприятию жизни. Пребывание на свежем воздухе во время пробежек способствует не только физическому, но и эмоциональному оздоровлению, что особенно актуально для пожилых людей. [9].

Регулярная практика бега трусцой вызывает положительные изменения в состоянии здоровья пожилых людей. Устойчивое улучшение физической формы, эмоционального состояния и социальной активности делает этот вид активности важным компонентом здорового образа жизни в третьем возрасте. Он не только укрепляет тело, но и улучшает общее самочувствие, что может привести к большей удовлетворенности жизнью. [10].

Внедрение практики бега трусцой среди лиц третьего возраста требует комплексного подхода, базирующегося на ранее рассмотренных аспектах

здоровья и физической активности. Этот вид активности безопасен и доступен для людей любого возраста (при отсутствии противопоказаний и с постепенным стартом). Разработка информационного буклета может стать важным шагом в популяризации бега трусцой. Буклет должен содержать рекомендации по правильному выбору кроссовок, технике постановки стопы, работе рук, дыханию и советам по подбору удобной одежды. Также в нем уместно представить основные преимущества данного вида активности, такие как укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение выносливости и снижение риска хронических заболеваний. Следует учитывать, что занятия бегом трусцой можно организовать в самых различных условиях — от парков и лесных тропинок до стадионов или тихих городских улиц. Эта адаптивность позволяет пожилым людям заниматься физической активностью независимо от графика или местожительства. Клубы и сообщества бегунов могут стать не только площадкой для совместных пробежек, но и местом для социальной активности, что важно для людей пенсионного возраста.

Важно акцентировать внимание на необходимости регулярных тренировок. Начинать следует с низкой интенсивности и коротких дистанций, постепенно увеличивая время и нагрузку, включая не только бег, но и силовые упражнения или растяжку, что сделает занятия более разнообразными и увлекательными. Участники могли бы обмениваться опытом, результатами и достижениями, что будет способствовать увеличению мотивации и вовлеченности.

Стимулировать интерес к занятиям можно через локальные мероприятия, семинары по технике бега и совместные выезды на природу. Важно предоставить людям возможность почувствовать себя частью активного сообщества, что позитивно скажется на их психологическом состоянии и обогащении жизни в целом. При всей значимости физической активности стоит помнить, что методичность и правильная техника выполнения бега играют определяющую роль в избежании травм. Поэтому

информация о том, как правильно бегать трусцой и как нужно подбирать экипировку, должна быть доступна каждому желающему.

Библиографический список:

1. Как выбрать кроссовки для бега: амортизация и пронация [Электронный ресурс] — <https://www.sport-express.ru/zozh/fitness/reviews/vybrat-krossovki-dlya-bega-poshagovuyu-plan-2364013/>
2. Постановка стопы при беге трусцой [Электронный ресурс] — <https://raceexpert.com.ua/ru/kak-nachat-begat-s-nulya-effektivno>
3. Техника работы рук и корпуса в джоггинге [Электронный ресурс] — <https://www.youtube.com/watch?v=h6CgF2OSGqc>
4. Дыхание и разминка при беге трусцой [Электронный ресурс] — <https://marathonec.ru/beg-truscoj/>
5. Руководство по выбору беговой обуви с учетом пронации [Электронный ресурс] — <https://skiline.ru/component/content/article?id=794:pronation>
6. Интенсивность и вариации тренировок джоггинга [Электронный ресурс] — <https://marathonec.ru/beg-truscoj/>
7. Бег трусцой для пожилых: влияние на опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс] — <https://dom-prestarelyh-ramenskoe.ru/stati/beg-truscoj-dlya-pojilyh.html>
8. Влияние бега на сердечно-сосудистую систему [Электронный ресурс] — <https://www.sportmaster.ru/media/articles/38773555/>
9. Психоэмоциональная польза бега трусцой [Электронный ресурс] — <https://gesundheitscheck.de/ru/joggen-foerdert-die-gesundheit>
10. Физическая активность в пожилом возрасте и бег [Электронный ресурс] — <https://volynka.ru/Articles/Text/3129>