

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ (БЕГОМ ТРУСЦОЙ) НА ЗДОРОВЬЕ ДЕВУШЕК 17-22 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

СТУДЕНТКА: СЕРГЕЕВА ЕКАТЕРИНА

ГРУППА 201 СПОРТ (Б)

НАУЧНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ:

К.П.Н., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФКИС

АБДРАХМАНОВА И.В.

К.П.Н., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФКИС

ЛУЩИК И.В.

БЕГ ТРУСЦОЙ - ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ,
КОТОРАЯ СТАЛА ПОПУЛЯРНА БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ
СПОСОБНОСТИ

УЛУЧШАТЬ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И
ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ. ЭТОТ ВИД СПОРТА ПОДХОДИТ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ,
ВКЛЮЧАЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 17-22 ЛЕТ.

БЕГ ТРУСЦОЙ, ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫЙ КАК ДЖОГГИНГ,
ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВИД БЕГА СО СКОРОСТЬЮ 7-9 КМ/Ч.
ДЛЯ НЕГО ХАРАКТЕРНЫ "ШЛЁПАЮЩИЕ" ДВИЖЕНИЯ СТОПЫ
И ЖЕСТКИЙ УДАР ПЯТКОЙ ОБ ОПОРУ.

БЕГ ТРУСЦОЙ



ТЕХНИКА ДЖОГГИНГА СТАНДАРТНА



СЛЕДУЕТ:

УДЕРЖИВАТЬ ТУЛОВИЩЕ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ;

СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД;

ВДЫХАТЬ ВОЗДУХ НОСОМ И ВЫДЫХАТЬ РТОМ;

ДЕЛАТЬ ЧАСТЫЕ, ПРУЖИНЯЩИЕ ШАГИ;

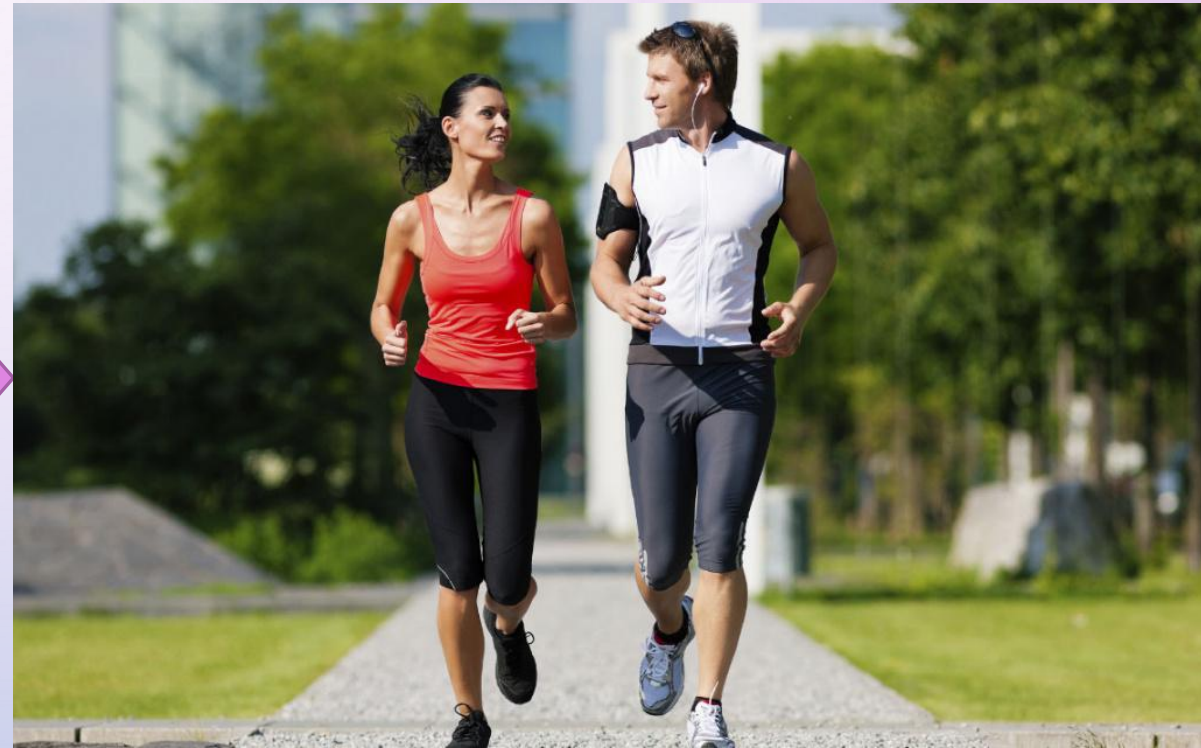
ДЕРЖАТЬ РУКИ СОГНУТЫМИ В ЛОКТЯХ И

ПРИЖАТЫМИ К ТЕЛУ, РАСКАЧИВАЯ ИМИ В

ТАКТ ШАГАМ.

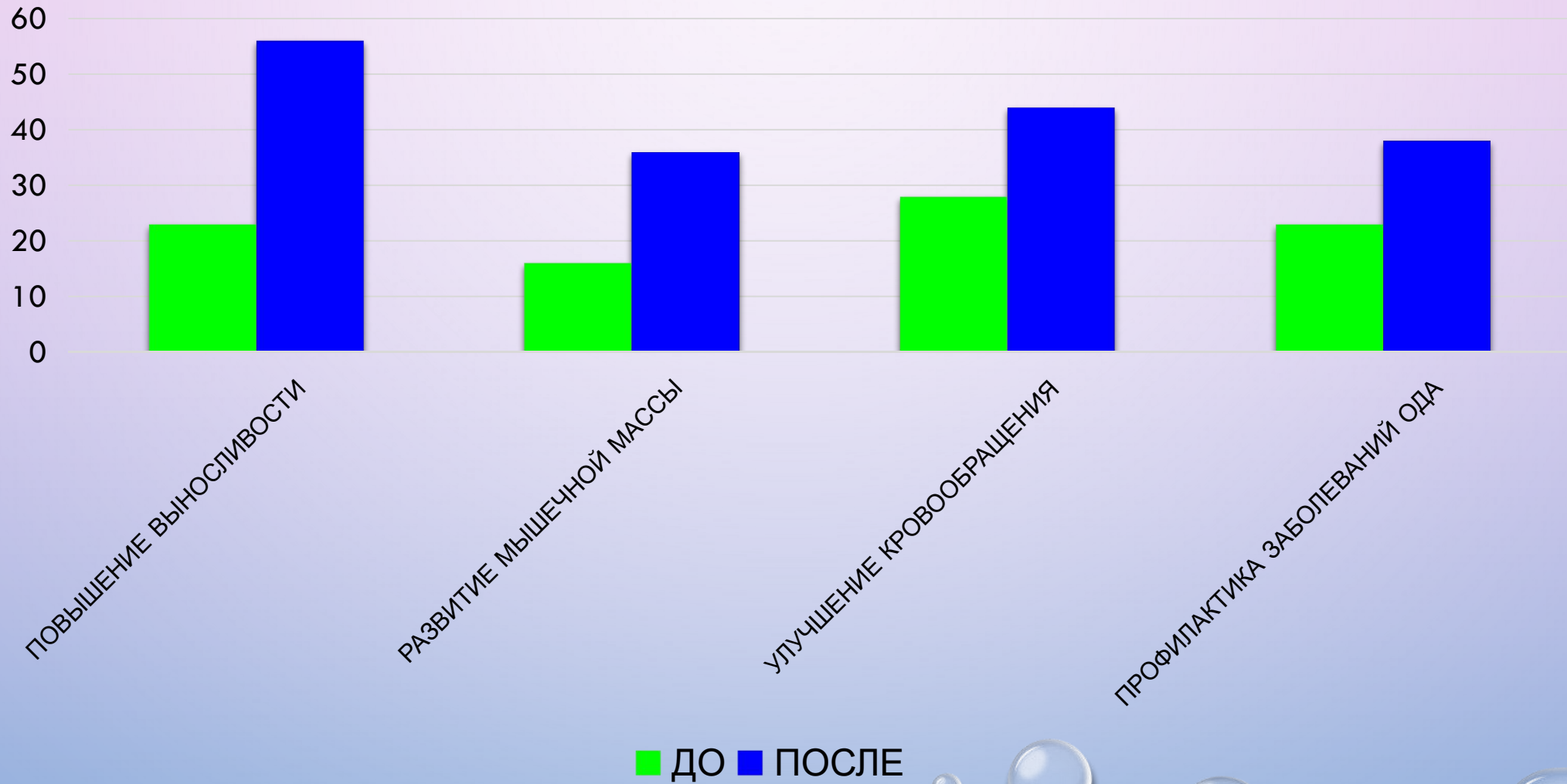
ПРЕИМУЩЕСТВА БЕГА ТРУСЦОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
- РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ
- УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ
- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА
- УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ И
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ПРЕИМУЩЕСТВА БЕГА ТРУСЦОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ИЗМЕНЕНИЯ ПОСЛЕ 1 ГОДА ЗАНЯТИЙ В %



БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕГА ТРУСЦОЙ

МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

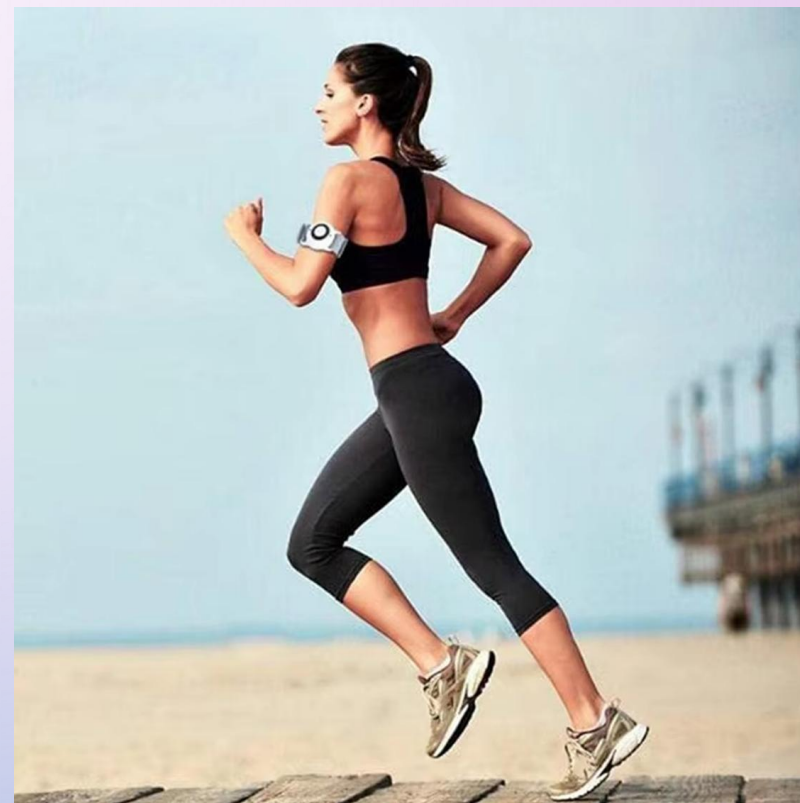


ВОЗДЕЙСТВИЕ НА
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
АППАРАТ

1. МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ

БЕГ ТРУСЦОЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫМИ БИОМЕХАНИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ БЕГА ВКЛЮЧАЮТ:

- СТЕПИ: ВО ВРЕМЯ ТРУСЦЫ ДЛИНА ШАГА И ЧАСТОТА ШАГОВ ИГРАЮТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ. ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАВНОМЕРНУЮ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ И МЫШЦЫ.
- ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА: ОПТИМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА (СЛЕГКА НАКЛОНЕННЫЙ ВПЕРЕД) СПОСОБСТВУЕТ РАВНОМЕРНОМУ РАСПРЕДЕЛЕНИЮ НАГРУЗКИ.
- РАБОТА РУК: ЭФФЕКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК ПОМОГАЕТ БАЛАНСИРОВАТЬ ТЕЛО И УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ.



2. ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

ЗАНЯТИЯ БЕГОМ ТРУСЦОЙ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ, СВЯЗОК И СУСТАВОВ. ПРОИСХОДИТ АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМ. ОДНАКО НЕПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕРЕГРУЗКАМ И ПОВРЕЖДЕНИЯМ. КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

- УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРА: ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПОЗВОНОЧНИКА И ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЙ В СПИНЕ.
- ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ: РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ И СНАБЖЕНИЮ ИХ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ЧЕРЕЗ СИНОВИАЛЬНУЮ ЖИДКОСТЬ.



3. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

БЕГ ТРУСЦОЙ ЯВЛЯЕТСЯ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ, КОТОРАЯ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ. У ДЕВУШЕК 17-22 ЛЕТ ПРОИСХОДИТ:

- УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА СЕРДЦА И УЛУЧШЕНИЕ ЕГО НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ.
- СНИЖЕНИЕ ПУЛЬСА В ПОКОЕ И ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.



ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

1. ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО МЕСТА ДЛЯ БЕГА
ДЛЯ УСПЕШНЫХ ТРЕНИРОВОК ВАЖНО ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО. ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ: ПАРКИ И СКВЕРЫ, СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ, БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ.

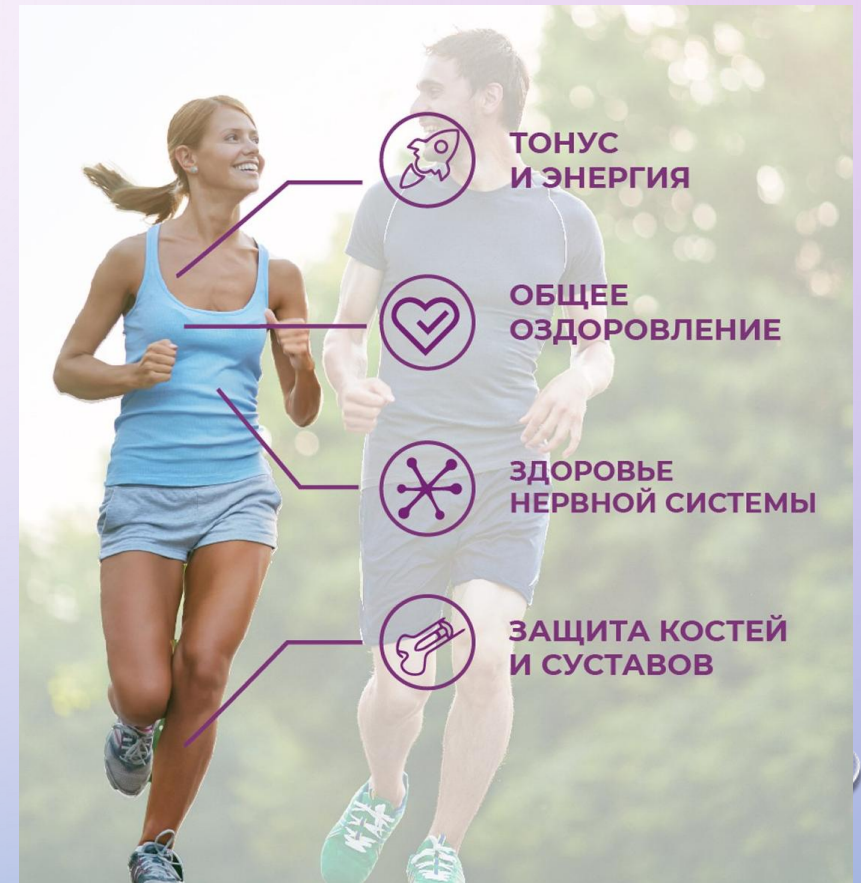
2. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:
ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК: 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ ИЛИ 4-5 РАЗ ПО МЕРЕ ПРОГРЕССА.
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК: ОТ 20-30 МИНУТ ДО 1 ЧАСА.
ВРЕМЯ СУТОК: УТРО ИЛИ ВЕЧЕР.

3. РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВОК ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПЛАНА
УЧИТЫВАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ АСПЕКТЫ:
ЦЕЛИ, УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ, РАЗНООБРАЗИЕ.



ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БЕГА ТРУСЦОЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

- ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ: РАСШИРЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ПОЛЬЗЕ БЕГА ТРУСЦОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.
- СОЗДАНИЕ КЛУБОВ И СЕКЦИЙ: ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП И МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОЙ В БЕГЕ ТРУСЦОЙ.
- ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТАКИХ КАК ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ.
- ДОСТУПНОСТЬ: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ ТРУСЦОЙ.



РАЗВИТИЯ БЕГА ТРУСЦОЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДА



ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ: БЕГ ТРУСЦОЙ ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМЫ, А ТАКЖЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ ТРУСЦОЙ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ, УЛУЧШЕНИЮ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПСИХИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК: ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА БЕГА, РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК, КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ И ГИДРАТАЦИИ.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. НАБИЕВ, И. (2020). БИОМЕХАНИКА БЕГА. МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО СПОРТ.
2. ЗАЙЦЕВ, А. (2021). ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ИЗДАТЕЛЬСТВО НАУКА.
3. КОЛЕСНИКОВА, Е. (2019). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. КРАСНОДАР: ИЗДАТЕЛЬСТВО ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ.

