

Влияние бега трусцой для девушек 17-18 лет

Автор:
Авдеев Артём
201 группа
лёгкая атлетика.

Научные руководители:
Абдрахманова Ирина Владимировна доцент
кафедры теории и технологий физической
культуры и спорта, к.п.н, доцент
Луцик Ирина Владимировна доцент
кафедры теории и технологий физической
культуры и спорта, к.п.н, доцент

Содержание

1. Понятие бега трусцой и его виды
2. Различные техники бега трусцой
3. Особенности физиологии женского организма в 17-18 лет при занятиях спортом
4. Влияние бега трусцой и факторов жизни на организм девушек в 17-18 лет



Понятие бега трусцой и его виды

Бег трусцой, или джоггинг (от англ. jogging — «шаркающий» бег) — это медленный бег со скоростью около 7–9 км/час.

Ключевой характеристикой этого вида бега является не скорость, а сама техника. Человек относительно расслаблен и не тороплив. Его движение может быть медленным и отличаться от ходьбы лишь фазой полёта, при которой обе ноги оторваны от поверхности и не касаются её.



Некоторые виды бега трусцой:

1. Джоггинг. Бег в лёгком темпе на протяжении всей дистанции. Подходит для восстановления после травм и для тех, кто не стремится к рекордам, а занимается для себя. В некоторых случаях джоггинг также называют «скользящим бегом», поскольку при низкой скорости бегун может скользить по поверхности.

2. Бег спиной вперёд. Не создаёт повышенной нагрузки ударного типа на колени и стопы благодаря сглаженному приземлению на носки. Кроме того, он задействует в работу мускулатуру ног, которая не участвует в ней при стандартном беге



Различные техники бега трусцой

Некоторые техники бега трусцой:

1. Толчок от земли осуществляют всей подошвой стопы, а не только пяткой.
2. Длина шага должна быть немного короче, чем при ходьбе в среднем темпе.
3. Таз слегка отводят назад, а корпус, напротив, наклоняют вперёд.
4. Руки сгибают в локтевых суставах под углом 90° и держат возле корпуса: при движении необходимо следить за тем, чтобы они не отходили в стороны, раскачивая туловище.
5. Взгляд направляют вперёд, не допуская его перевода под ноги, иначе в шейном отделе возникнет слишком сильное напряжение, которое может негативно отразиться на здоровье.
6. При беге не следует высоко поднимать ноги: расстояние между землёй и подошвой должно быть достаточным для того, чтобы избежать спотыкания.

Средняя скорость при передвижениях трусцой составляет 7–9 км/ч. Если рост спортсмена составляет менее 150 см, то средняя скорость снижается до 5–6 км/ч. 4

Для освоения правильной техники бега трусцой рекомендуется обратиться к тренеру.

Особенности физиологии женского организма в 17-18 лет при занятиях спортом

Центр тяжести тела расположен ниже, чем у мужчин.

Это связано с тем, что длина корпуса и ширина таза у женщин больше, поэтому им проще сохранять равновесие в опоре на ноги.

Мышечная масса у женщин составляет примерно 35% от массы тела, а у мужчин — 45–50%.

Соответственно, и сила у женщин меньше.



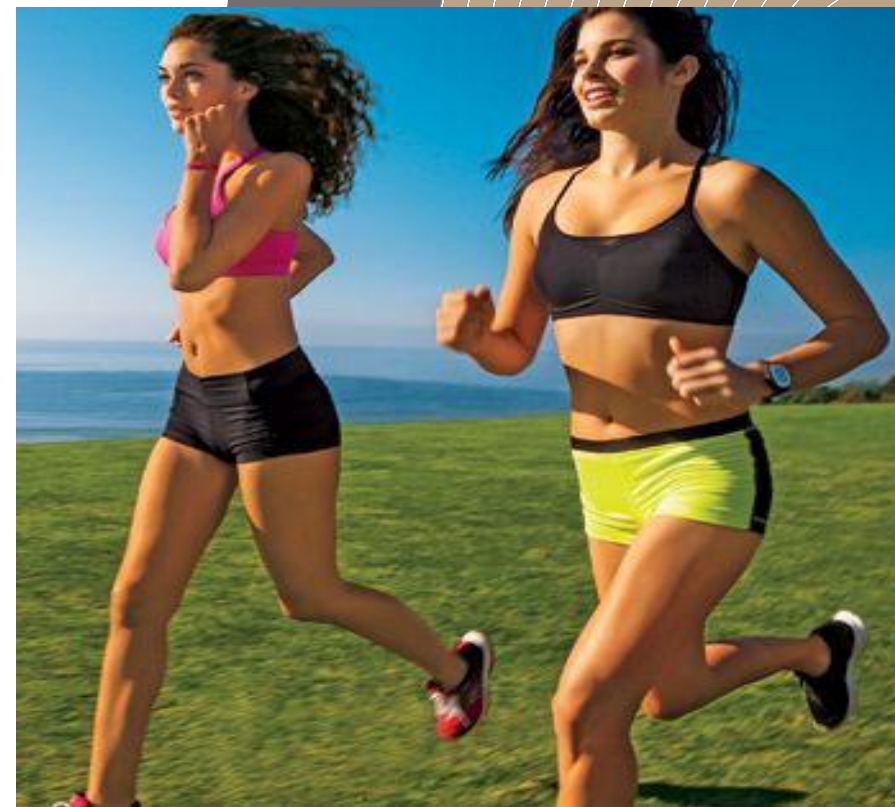
Мышцы женщины медленнее приходят в тонус после длительного перерыва и дольше восстанавливаются.

По сравнению с мужчинами, они слабее, костная система развита хуже, количество жировой ткани от всего веса тела больше.

Жировая масса у женщин выражена в большей степени, чем у мужчин, и составляет до 20% массы тела (у мужчин до 19%).

Эти особенности необходимо учитывать при организации тренировочных занятий и методике их проведения. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность нагрузки должны соответствовать физической форме, возрасту и индивидуальным возможностям девушек.

Влияние бега трусцой и факторов жизни на организм девушек в 17-18 лет.





Перед началом занятий спортом рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Влияние бега трусцой на девушек 17–18 лет может быть положительным:

- 1. Укрепление иммунитета.** Иммунная система становится более устойчива к вирусам и бактериям.
- 2. Восстановление после травм.** В комплексе с растяжками и лечебной физкультурой бег трусцой повышает скорость регенерации тканей.
- 3. Улучшение кровообращения.** Кровь активнее двигается по телу, мышцы приходят в тонус.



4. Стимуляция обмена веществ. Это способствует похудению.

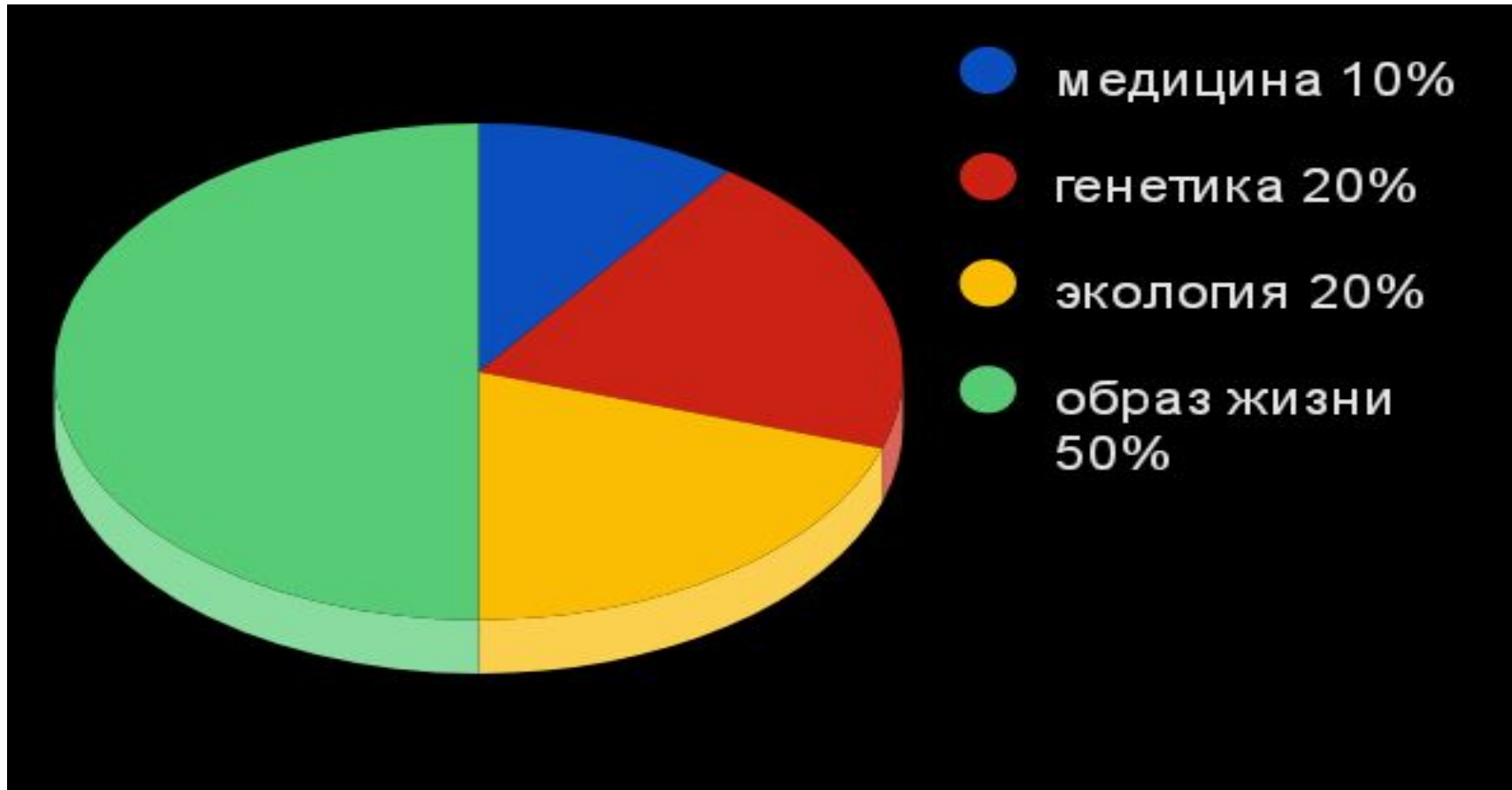
5. Увеличивается объём лёгких, повышается эффективность газообмена и т.д.

Однако стоит учитывать, что во время занятий бегом трусцой наибольшую нагрузку получает опорно-двигательная система. Поэтому при проблемах с суставами стоит сначала получить рекомендации врача.

Факторы формирующие здоровье

1. Питание
2. Двигательная активность
3. Половое воспитание
4. Природные факторы экологии человека

Факторы, влияющие на здоровье организма человека.



Следовательно, из этого можно сделать вывод, что активный образ жизни, к которому непосредственно относится и бег трусцой, будет положительно влиять на организм человека.

Спасибо за внимание!

