

Васильев А.Ю.,

Студент

1 курс, специальность «Право и организация социального обеспечения»

Колледж Стерлитамакского филиала БГУ

Россия, г. Стерлитамак

Щепотина А.А.,

Студент

1 курс, специальность «Право и организация социального обеспечения»

Колледж Стерлитамакского филиала БГУ

Россия, г. Стерлитамак

Научный руководитель: Душанбаева Гульсина Рашитовна

Преподаватель по физкультуре

Колледж Стерлитамакского филиала БГУ

Россия, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** В статье рассматриваются различные нагрузки легкой атлетике и влияние их на организм. Даются определенные правила и нормы занятия легкой атлетикой. Определяются погодные, физические и иные факторы при занятии легкой атлетикой.*

***Ключевые слова:** Легкая атлетика, легкоатлетические упражнения, спортивная ходьба и бег.*

***Annotation:** The article discusses the various loads athletics on the human body and their impact on the body. Certain rules and regulations of athletics are given. Determined by weather, physical and other factors when engaged in athletics.*

***Keywords:** Athletics, athletics exercises, sports walking and running.*

Актуальность рассматриваемой темы, заключается в том, что легкая атлетика на современное время является очень актуальным видом спорта, которой занимаются большинство людей. В частности из-за того, что легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека и поэтому многие люди сами выбирают себя определенный тип упражнений.

Кто-то занимается, потому что хочет развить выносливость и ловкость, кому-то упражнения помогают гармонично развивать мышцы, а кто-то и вовсе просто укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы-Все это невероятно полезно для нашего организма.

Спортивная ходьба.

Первое, очень незамысловатое, но от того и нелегкое упражнение в легкой атлетике это спортивная ходьба. Она, при правильном исполнении способствует развитию почти всех мышц ног, сокращению простудных заболеваний и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, также у людей при активной спортивной ходьбе развивается правильная и красивая осанка.

Техника спортивной ходьбы заключается в том, что она имеет очень жесткие и ограниченные правила, которые имеют специфический характер.

Ну во-первых, в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, то есть должен быть постоянно контакт с опорой.

А во-вторых, опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента постановки ноги на опору.

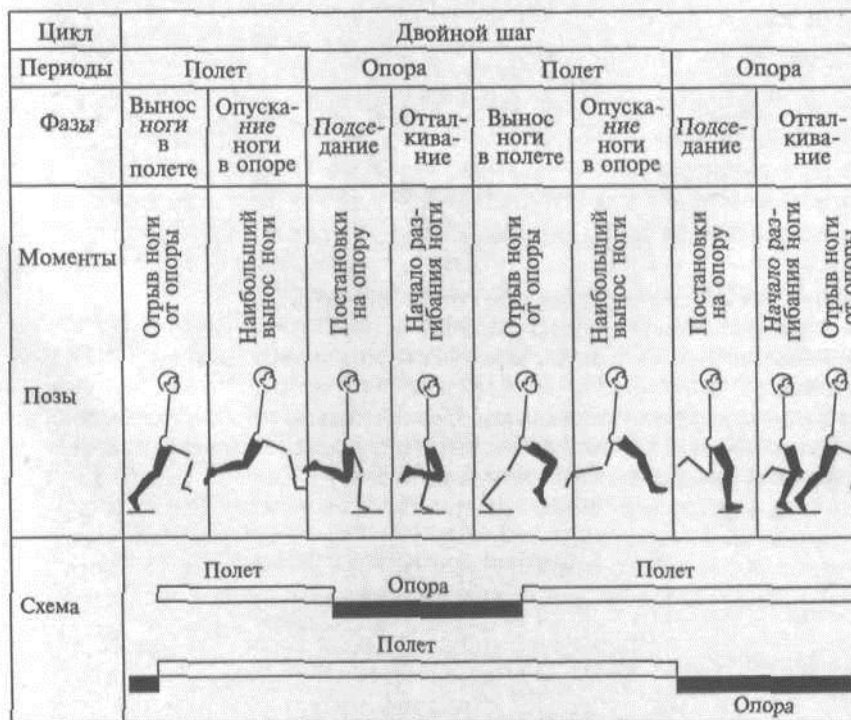


Рисунок 1 Фазы спортивной ходьбы.

Очень важно при занятии данным упражнением соблюдать движение рук и ног, поперечных осей плеч и таза перекрестно. Говоря простыми словами когда левая рука движется вперед, правая нога также должна двигаться вперед и наоборот. Соблюдаться должны и движения таза и позвоночника, которые совершаются в определенные моменты по разному.

В конце фазы отталкивания наклон передней поверхности таза несколько увеличивается, а к моменту вертикали, в период переноса этой ноги, — уменьшается. Такие колебания таза в переднезаднем направлении помогают эффективнее отвести назад бедро ноги, отталкивающейся от опоры. Так же изменяется наклон поперечной оси таза: во время переноса она опускается в сторону маховой (переносимой) ноги, а во время двойной опоры опять выравнивается. Такое опускание таза в сторону маховой ноги связано с движением маятника, т.е. нога, как маятник, стремится от оси вращения под действием центробежной силы. Это помогает мышцам, отводящим бедро, лучше расслабиться.

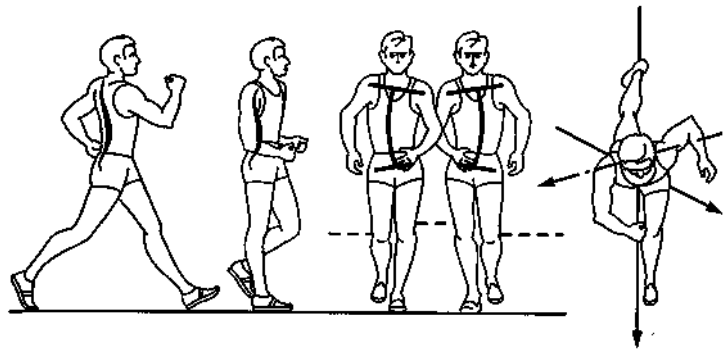


Рисунок 2 Движение таза и позвоночника.

Существуют различные скорости спортивной ходьбы, которые каждый для себя выбирает сам по возможностям своих сил.

Очень медленная – от 60 до 70 шагов/мин (2,5-3 км/ч);

Медленная – от 70 до 90 шагов/мин (3-4 км/ч);

Средняя - от 90 до 120 шагов/мин (4-5 км/ч);

Быстрая - от 120 до 140 шагов/мин (5,5-6,5 км/ч);

Очень быстрая – более 140 шагов/мин (свыше 6,5 км/ч);

Стоит отметить, что спортивной ходьбой следует заниматься в хорошей обуви, желательно в кроссовках или иной, не тесной обуви, которая не затрудняет кровообращение в стопе. Важно также подбирать правильную одежду, удобную и легкую, не стесняющую движения: майка и шорты(в теплое время), хорошо впитывающие пот нижние белье, а также свитер или шерстяной костюм(в холодную погоду). Ходьбой могут заниматься почти все, следует помнить о минимальных нормах данного упражнения, так как слишком активное занятие и большие нагрузки, могут вызвать боли в икроножных, а также других мышцах ног. Это упражнение является базисным и вполне не трудным, для развития в себе спортивного начала.

Спортивный бег.

Спортивный бег в легкой атлетике представляет из себя довольно трудное упражнение, которое развивает выносливость, быстроту бегуна, способствует укреплению его здоровья, а также правильному развитию мышц ног.

Так как эта тема довольно обширная из нее хотелось бы выделить так сказать базисные упражнения, а именно бег на средние и длинные дистанции.

Перед тем как перейти к определению норм данного бега и влияния его на организм, стоит сказать, что нужно знать специальные правила бега, они послужат основой для дальнейших упражнений.

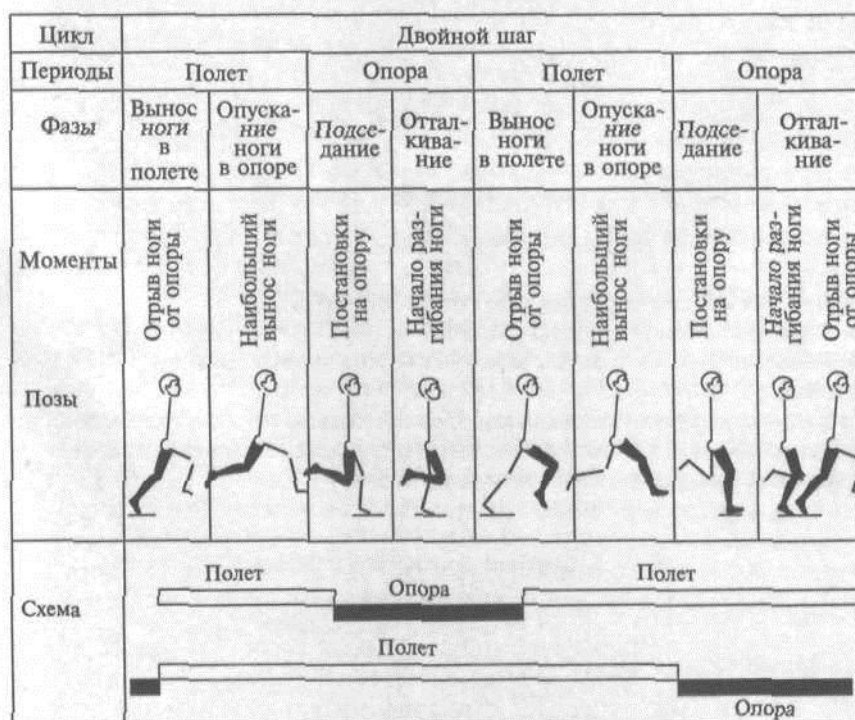


Рисунок 3 Фазы бега

Важно, для каждого начинающего легкоатлета в данном упражнении – контролировать, развивать и улучшать скорость своего бега. Скорость бега зависит как от длины шага, так и от частоты шагов, оптимальное соотношение этих параметров характеризует ритм бега и рациональность техники бегуна.

Бег на средние и длинные дистанции.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции — от 3000 до 10 000 м.

Бег подобного типа, делят на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Старт (Стартовый разгон)

Бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2 — 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на $40 — 45^\circ$, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3 — 4 м. Стартовый разгон, должен быть 10 – 15 мин, после уже наступает стадия бега по дистанции.

Бег по дистанции.

Бегун, для хорошей технике бега по дистанции должен делать небольшой наклон туловища ($4 — 5^\circ$) вперед и расслаблять плечевой пояс, держать голову ровно, мышцы лица и шеи не напрягать. Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90° , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи.

Помните, что Увеличение скорости бега на данных дистанциях за счет увеличения длины шага ограничено, т.к. слишком большой шаг требует и больших энергетических затрат. Лучше, увеличивать скорость за счет частоты шагов при сохранении их длины, но не перенапрягайте свой организм слишком сильно, т.к. это скажется отрицательно на скорости вашего бега.

Финиширование.

Бегун обычно выполняет финишный бросок, длина которого 150 – 200 м в зависимости от бегуна и его. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. Но помните об утомлении организма, влияние утомления прежде всего сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.

Стоит отметить, что спортивным бегом стоит заниматься в легкой и свободных кроссовках, пейте немного воды до начала вашей тренировки или до старта – это даст организму небольшой тонус и настроит на хороший бег. Важно также подбирать правильную одежду: майку или футболку, шорты(для теплого

дня), спортивную куртку или кофту, а также термобелье(для прохладного дня). Не стоит кушать перед началом бега, а также принимать какие – либо напитки, бодрящие организм: кофе, энергетик и т.д., они могут оказать обратное воздействие на организм. Бег очень интенсивное и бодрящее легкоатлетическое упражнение, им стоит заниматься большинству из людей. Следует помнить о правильности исполнения и специальных правил бега, которые нужно соблюдать и конечно исходить из возможности своих сил, при занятии данным видом упражнения.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ.

1. Кобринский, М.Е., Юшкевич, Т.П., Конников, А.Н. Легкая атлетика: учебник. М.: Тесей, 2005. – 336 с.
2. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.