

Динамика двигательной подготовленности и физического здоровья у легкоатлетов

Физическая культура

Студентки 1ПСО13

Дудина Анастасия

- Здоровье - « Такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения...В понятие «здоровье» входит и социальная полноценность человека.
- Всемирной организацией здравоохранения здоровье человека определено как «физическое», духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболевания или дряхлости»
- 1.Физическое здоровье- состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды.
- Наши предки жили в тесном контакте, общении с природой и работали синхронно природным ритмам - вставали с утренней и засыпали с вечерней зарей. Естественно, что каждое время года нашло свой трудовой настрой, свой режим жизни. Человек, занимаясь тяжелым физическим трудом, хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о восстановлении своего здоровья.
- Сегодня человеку продолжает казаться, что здоровье так же постоянно, как электро-, водоснабжение, что оно будет всегда т.к. забота о нем переложена современностью на плечи государства, медицинской отрасли, которые должны поставлять здоровье, как продукты, товары, услуги. Человек стал потребителем, а не производителем здоровья.

- Для обозначения способностей, относящимся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями: физические, двигательные, моторные, психомоторные, психофизические и т.п.
- В теории и методике физического воспитания в большей мере используются термины «физические» или «двигательные» способности. В самом общем виде физические способности можно определить как индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности. (Евсеев Ю. И., 2004).
- К основным физическим качествам относят мышечную силу, скоростные способности (быстроту), выносливость, гибкость и ловкость.
- Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
- Силовые способности – это комплекс это комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
- \

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей человека. Среди них выделяют:

- 1) собственно- мышечные;
- 2) центрально-нервные;
- 3) личностно-психические;
- 4) биохимические;
- 5) физиологические факторы, в которых осуществляется двигательная деятельность.
- Различают собственно силовые способности и их соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). (Матвеев Л.П., Новиков А.Д., 2002).

- Для правильного построения тренировочного процесса необходимо иметь определенные ориентиры. Одним из таких ориентиров могут быть оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих лучших результатов.
- Для бегунов на 100-200м специалисты выделяют три такие возрастные зоны: первых больших успехов – 19-21 год (мужчины) и 17-19 лет (женщины), оптимальных возможностей соответственно 22-24 и 20-22 года, и высоких результатов – 25 -26 лет 23-25.
- На основании обобщения опыта передовой спортивной практики, анализа научной методической литературы и результатов собственных исследований в построении многолетнего тренировочного процесса спринтеров целесообразно выделить следующие этапы:
 - - предварительной подготовки (9-11 лет, I);
 - - начальной спортивной специализации (12-13 лет, II)
 - - углубленной тренировки в избранном виде (юноши 14-16, девушки 14-15, III)
 - -спортивного совершенствования (юноши 17-20 лет, девушки 16-19 лет ,IV)
 - - высшего спортивного мастерства (мужчины 21 -26 лет, женщины 19 -25 лет, V).
- Этап начальной спортивной специализации. Включает первые два года пребывания детей (12-13 лет) в детско-юношеской школе, в этом возрасте хорошо совершенствуется нервно-мышечная координация движений, что обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств.
- Основные задачи этапа – укреплять здоровье и всесторонне развивать физические качества детей, проводить многоборную легкоатлетическую подготовку и постепенно переходить к целенаправленной тренировки в беге на короткие дистанции.
- Существуют благоприятные предпосылки у детей этого возраста эффективно развивать быстроту и скоростно-силовые качества. Скорость повышается за счет увеличения беговых шагов даже при некотором уменьшении их частоты. Оптимальное соотношения между силовыми показателями мышц – разгибателей и сгибателей ног, которые наблюдаются в возрасте 9-11 лет, нарушаются в сторону преимущественного развития мышц разгибателей. Увеличивается асимметрия в развитии физических качеств. Следовательно, для совершенствования межмышечной координации и быстроты (частоты движений в тренировочном процессе юных спринтеров необходимо больше уделять вниманию мышц-сгибателей нижних конечностей.