

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное

училище противовоздушной обороны»

Министерства обороны Российской Федерации

г. Ярославль, Ярославская область

Авдеева Светлана Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

Мусаев Чингиз Магал Оглы

студент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

БЕГ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье дана характеристика влияния видов бега на человека.

Авторами детально проанализировано понятие «бег».

Ключевые слова: физическая подготовка, бег, молодежь, спортивная подготовка.

Бег – это метод наземного перемещения, позволяющий людям и другим животным быстро передвигаться пешком. Бег – это вид походки, характеризующийся воздушной фазой, в которой все ноги находятся над землей (хотя есть исключения). Характерной особенностью бегущего тела с точки зрения механики пружинных масс является одновременное изменение кинетической и потенциальной энергии в шаге, при этом накопление энергии достигается пружинными сухожилиями и пассивной упругостью мышц. Термин может относиться к любому из различных видов бега, например таких как бег трусцой и спринт [2].

Предполагается, что предки человечества развили способность бегать на большие расстояния около 2,6 миллиона лет назад, вероятно, для того, чтобы охотиться на животных. Первые записанные Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н. э. Бег был описан как самый доступный вид спорта в мире. Бег может быть разделен на две фазы по отношению к ногам: положение и качели. Они могут быть разделены на поглощение, движения, начальные качели и качели терминал. Из-за непрерывного характера бега, никакого определенного момента считается начало. Однако для простоты можно предположить, что абсорбция и стоп-удар обозначают начало бегового цикла в теле уже в движении. Удар ног происходит, когда стопа контактирует с землей. Это характеризуются начальным контактом носка, стопы, и пятки ноги соответственно. За это время тазобедренный сустав проходит расширение от нахождения в максимальном изгибе от предыдущей фазы качания. Для правильного выполнения колено и лодыжка должна быть немножко перед телом. У ноги начинается фаза поглощения силы от первоначального контакта, не ослабляется на протяжении всей ноги. Поглощение сил продолжается по мере того, как тело перемещается от соприкосновения одной ступни до прикосновения с землей второй [1; 2].

Средняя позиция. Средняя позиция определяется как время, когда нижняя конечность находится в сгибе колена непосредственно под тазом и бедрами. Движение продолжается до тех пор, пока нога не будет перед телом. Это предполагает максимальное расширение бедра, голени и изгиб стопы, в результате чего толкаются вперед, от этого движения и лодыжка/стопа отрывается от земли, и все начинается сначала. Большинство современных исследований, в частности относительно дискуссий удара ноги, была сосредоточена исключительно для идентификации травмы и в профилактических целях. Фаза движения выполняется предположительно от начала движения до отталкивания. Однако от полной модели длины шага, компоненты терминального качания и удар ноги могут помочь в движении. Настройка для движителя начинается в конце термина качели, как бедра сустава изгибы, создавая максимальный диапазон движения для бедра

для ускорения через и производить силу. Как разгибатели бедра меняться от ингибиторов для первично-мышечного грузчиков, нижних конечностей возвращается к земле, хотя и весьма способствуют рефлекс растяжения и силы тяжести. Следы и фазы поглощения происходят рядом с двумя типами исходов. Эта фаза может быть только продолжением импульса от растяжек рефлекторная реакция на сгибание бедра, силы тяжести и света с пятки, которая делает немного, чтобы обеспечить поглощение силы с помощью голеностопного сустава. При ударе по середине нагрузка на комплекс гастро-Солеус от ударной абсорбции будет служить для помощи в растительном изгибе от средней ступени до носка ног. В качестве нижней конечности входит midstance, правда движения начинается. Растяжители бедер продолжают сокращаться вместе с помощью ускорения гравитации и растяжения рефлекс, оставшийся от максимального изгиба бедра во время терминальной фазы качания [3].

Выдвижение бедра тянет бегуна вперед. Во время midstance, колено должно быть в какой-то степени сгибания колена за счет эластичных нагрузки от поглощения и фазы footstrike, чтобы сохранить импульс движения вперед. Щиколоточный сустав находится в дорсифлексии в этой точке под телом, либо эластично загружается из середины удара или готовится к автономной изгибу. Все три сустава выполняют конечные двигательные движения во время носков. Подошвенные сгибатели стопы сгибает, отталкивается от земли и возвращаются из сгибание в midstance. С носка ударить, оба голеностопные и коленные суставы выпустить накопленную энергию упругих волн от фазы поглощения. Четырехглавой группы коленного сустава разгибатели на голени, отталкивают тело от земли. В то же время, сгибы колена и растяжка рефлектора подтягивают колено обратно в изгиб, добавляя к натягиванию движение на землю и начиная начальную фазу качания. Разгибатели бедра увеличивают до максимальной, добавляя сил, тянет и толкает от земли. Движение и импульс, генерируемые удлинители бедра также способствует сгиб колена и начало начальной фазы качания.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Особенности спорта как социального института / Н.А. Воронов, Н.А. Шипов // Политика, экономика и социальная сфера: проблемы взаимодействия. Сборник статей в международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2016. – С. 142–147.
3. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе: Учебное пособие/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – Ставрополь, 1999. – 400 с.