

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/317339>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

История спортивной ходьбы 4

Общая характеристика и виды спортивной ходьбы 6

Заключение 10

Список литературы 11

Введение

По данным многих исследований, только около 20% населения развитых стран на регулярной основе занимаются интенсивной физической культурой, которая обеспечивает необходимый уровень энергетических затрат. Недостаточная двигательная активность неизбежно приводит к уменьшению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Существует очень много способов и видов оздоровления организма. Это и занятие разнообразными видами спорта, и закаливание, и выполнение разных специальных упражнений и т.д. Но для нормального функционирования организма человека и сохранения его здоровья необходимой представляется также определенный объем двигательной активности. Именно поэтому на первый план может выходить такой вид мышечной активности, как спортивная ходьба. И речь в данном случае идет об обычных условиях труда и быта использовании её в качестве дополнительной физической нагрузки. Сюда можно отнести и пешую прогулку-тренировку по пути с работы. Очень значительное полезное дополнение к результатам данной тренировки заключается, по мнению многих психологов, в том, что в процессе пешего передвижения у человека снимается также эмоциональное и нервное напряжение, которое накопилось за день, и он не приносит его в семью, домой. Настолько же полезно использовать велосипед для поездок, как на работу, так и по домашним делам, но ходьба остаётся наиболее доступным видом дополнительной физической нагрузки.

Спортивная ходьба является простейшим видом физической активности для людей, который ведут сидячий образ жизни. К этому необходимо добавить, что для нетренированных полных и пожилых людей ходьба представляется обязательным и наиболее доступным начальным этапом самостоятельных занятий, так как при ходьбе нагрузка на ноги составляет в 2 раза меньше, чем при беге. А если вспомнить, что в настоящее время есть большое количество людей, которые ведут сидячий образ жизни, то разговор о спортивной ходьбе становится наиболее актуальным.

История спортивной ходьбы

Спортивная ходьба - это легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй.

В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км.

Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).

История спортивной ходьбы в качестве одного из видов легкой атлетики, началась в середине XIX века. Первое состязание по спортивной ходьбе состоялось на территории Англии в 1867 году. В то время спортсменам необходимо было пройти дистанцию составляющую 10 километров.

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304с.
2. Бондаренко С. К. Спортивная и оздоровительная ходьба. Санкт-Петербург, 2019 - 232с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2017. - 320с.
4. Королев Г. И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. М.: Мир атлетов, 2013 - 538с.
5. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Усова. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 271с.

6. Мехрикадзе, В. В. Современный взгляд на технику спортивной ходьбы / В. В. Мехрикадзе, А. М. Доронин, Е. С. Кетлерова; Адыгейский гос. университет, институт физ. культуры и дзюдо. — Славянск-на-Кубани: изд. центр СГПИ, 2011. — 233 с.
7. Тюпа В.В. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега. - М., 2019. - 264 с.
8. Ухов В.В. Спортивная ходьба / Ухов Владимир Васильевич. - М.: ФиС, 2006. - 280 с.
9. Фруктов А. Спортивная ходьба / Фруктов А. // Легкая атлетика. - 2009. - 179с.
10. Шимко А.М. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям. Техника: Кн. I. - Вашингтон-Киев: ВОРИП «Надстырь», 2016. - 228 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/317339>