

УДК 796.01

Расулов Э.Н.,
студент 3 курса, факультет СПО
Академия маркетинга и социально-информационных технологий
ИМСИТ Россия (г. Краснодар)
Научный руководитель: Карпов С.А.,
преподаватель
Академия маркетинга и социально-информационных технологий
ИМСИТ Россия (г. Краснодар)
Rasulov E.N.,
3rd course, faculty of SVE
Academy of marketing and social information technologies
IMSIT Russia (Krasnodar)
Scientific supervisor: Karpov S.A.,
teacher
Academy of marketing and social information technologies
IMSIT Russia (Krasnodar)

ЗНАЧЕНИЕ ЛЁГКОЙ АЛТЕТИКИ В КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: данная статья посвящена основам здорового образа жизни человека. Массовость легкой атлетики заключается в разнообразии входящих в нее упражнений, а также то, что не нужно использовать какое-то сложное оборудование. Именно поэтому легкая атлетика популярна во многих странах мира. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека огромно. Человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. Из здоровья каждого жителя страны складывается здоровье нации.

Ключевые слова: здоровье, сердечно-сосудистая система, бег, физические нагрузки, легкая атлетика, ходьба.

VALUE OF LIGHTWEIGHT ATHLETICS IN A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation: *This article is devoted to the basics of a healthy lifestyle. Mass athletics consists in the variety of exercises included in it, as well as the fact that you do not need to use any complex equipment. That is why athletics is popular in many countries of the world. The impact of athletics on the human body is enormous. It is enough for a person to perform elementary physical activities in order to strengthen his health and always stay in shape. From the health of every resident of the country is the health of the nation.*

Key words: *health, cardiovascular system, running, physical activity, athletics, walking.*

Если обратиться к истории легкой атлетики, то можно удостовериться, что зачатки этого вида спорта приходят к нам из древности. Древний человек должен был быстро бегать, чтоб догнать добычу, метко бросать камни или копья, чтоб поразить животных или врагов.

Считается, что спорт начал свое развитие в Древней Греции. С греческого «атлетика» переводится как «борьба», «упражнение». Тех, кто состязался в силе и ловкости называли атлетами. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр.

Начало же современной легкой атлетики относят к третьему-четвертому десятилетию XIX века, когда в Англии прошли первые соревнования в колледже города Регби. Затем в конце XIX века во многих странах стали появляться различные клубы, лиги и пр.

Первым же официальным международным соревнованием по легкой атлетике считают розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896 г. С этого времени данный вид спорта прочно занял позиции в программе последующих Олимпийских игр. И если первое олимпийское появление легкой атлетики состояло всего лишь из 12 видов, то сейчас их более 40. Интересен и тот факт, сначала на легкоатлетические арены Олимпиад выходили одни мужчины. Только в 1928 г. в Амстердаме в Олимпиаде приняли участие женщины.

Сейчас занятия легкой атлетикой включили в себя ходьбу, бег, прыжки, метания. Этим видом спорта занимаются многие десятки тысяч людей. Занятия легкой атлетикой доступны для каждого. Как правило, тренировки по этому виду спорта можно проводить на свежем воздухе, например, в парке, на стадионе и даже в лесу. Массовость легкой атлетики заключается в разнообразии входящих в нее упражнений, а также то, что не нужно использовать какое-то сложное оборудование. Именно поэтому легкая атлетика популярна во многих странах мира.

Занятия легкой атлетикой с детства приучают человека к здоровому образу жизни, к режиму. Являясь составляющей частью государственной системы физического воспитания, легкая атлетика включена в учебные программы учащихся и средней школы, и техникумов, и высших учебных заведений, а также в тренировочные планы всех видов спорта. В деятельности различных спортивных клубов и обществ секции по легкой атлетике занимают ведущее место.

Наиболее простое и доступное упражнение – это оздоровительный бег. Им занимаются сотни миллионов людей разного возраста на нашей планете. Воздействие на организм человека оздоровительного бега огромно. Он вырабатывает выносливость, помогает снять отрицательные эмоции, снижает риск миокарда, избавляет от бессонницы, помогает снизить лишний вес, повышает сопротивляемость организма действию

неблагоприятных факторов внешней среды.

Исследования показывают, что при занятии бегом основные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы даже у пожилых людей мало отличается от данных молодых. Также исследователи установили, что у тех, кто занимается бегом регулярно, увеличивается массы левого желудочка, что ведет к повышению работоспособности сердца, а значит и к поддержанию стабильного уровня здоровья. Ими же доказано, что у занимающихся бегом задерживается уровень снижения работоспособности в среднем на 15–20 лет.

У «бегунов» снижена вязкость крови, что уменьшает опасность образования тромбов, а значит и инфаркта. У людей старшего возраста занятия бегом поддерживают все звенья опорно-двигательного аппарата, сдерживают развитие различных дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией, улучшают эластичность связок, снижают развитие артрозов.

Еще одно из упражнений легкой атлетики, влияние которого на здоровье человека нельзя обойти, это спортивная ходьба. Она отличается от бега своей техникой. По мнению многих специалистов, спортивная ходьба даже полезнее бега в своем общеукрепляющем действии на организм.

Занятия спортивной ходьбой увеличивают аэробную, а также анаэробную нагрузки. Аэробные нагрузки, по мнению специалистов, считаются лучшим способом укрепить здоровье и поддержать активный жизненный тонус. Во время таких нагрузок общее физическое состояние улучшается, снижается уровень холестерина в крови, риск инфаркта, укрепляется мускулатура, иммунитет, корректируется вес.

Ходьба является самым безопасным видом двигательной активности. Ею может заниматься практически любой человек от подростка до пожилого человека.

Исследователи определили, что человек должен проходить порядка 10км в день. При этом темп ходьбы должен быть быстрым. Для начала можно, например, ежедневно ходить пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая длину пути. При этом надо следить, чтоб не возникала отдышка, и не появлялось обильное потоотделение. Обязательно надо соблюдать нагрузку, проверяя ее так называемой «разговорной скоростью». Если человек не может во время ходьбы говорить, значит, нагрузка для него велика.

Кроме оздоровительных, ходьба имеет ряд и других достоинств. Например, ее можно легко совмещать с умственной и творческой деятельностью. Также во время ходьбы снимаются нервное напряжение, отрицательные эмоции. Психологи, например, рекомендуют ходить с работы домой быстрым темпом, что поможет разрядить скопившиеся за день переживания, обрести эмоциональное равновесие.

В настоящее время ходьба приобретает огромную популярность во многих Европейских странах и Америке как средство для борьбы с гиподинамией. А в Германии, например, в определенные дни устраиваются пешие прогулки, в которых участвуют тысячи людей.

Несомненное достоинство ходьбы в том, что для нее не существует никаких противопоказаний. Даже гипертоники могут заниматься ею. А врачи рекомендуют ходьбу при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, легочной систем, в реабилитационные периоды. Она оказывает укрепляющее действие буквально на весь организм.

В заключении можно сказать, что влияние легкоатлетических упражнений на организм человека огромно. Человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. Из здоровья каждого жителя страны, складывается здоровье нации. Хочется надеяться, что Россия будет страной, в которой будут жить психологически уравновешенные и

физически здоровые граждане. Легкая атлетика может стать главным помощником для достижения этой цели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1) Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Asadema, 2003. – 461 с.;

2) Кузнецов В. Олимпийские кольца «королевы спорта» / В. Кузнецов, В. Теннов. – М.: Советская Россия, 2009.;

3) Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». – М.: Просвещение, 2007. – 51 с.;

4) Энрико Арселли. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Энрико Арселли, Ренато Канова; под общей ред. В. Балахничева. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 71 с.;

5) Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн.: Полымя, 1985. – 111 с.