

МЕДИЦИНА И ЗДОРОВЬЕ

Утяганова А.А.

Студент

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Шамсутдинов Ш.А.

Доцент, кандидат педагогических наук

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье содержатся основные понятия о влиянии лёгкой атлетики на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: Лёгкая атлетика, сердечно-сосудистая система, физическая активность, здоровье сердца, кровообращение, выносливость.

Utyaganova A. A.

Student of SF UUNiT

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.

Associate Professor

Ufa University and Technology

INFLUENCE OF TRACK AND FIELD TRAINING ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN CARDIOVASCULAR SYSTEM

Abstract: The article contains basic concepts about the impact of athletics on the health of the cardiovascular system.

Keywords: Athletics, Cardiovascular Health, Physical Activity, Heart Health, Circulation, Endurance.

Лёгкая атлетика – один из самых доступных и универсальных видов спорта, включающий бег, прыжки и метания. Регулярные тренировки в этом направлении способствуют не только улучшению физической формы, но и укреплению сердечно-сосудистой системы. В данной статье мы подробно рассмотрим, как занятия лёгкой атлетикой воздействуют на сердце и сосуды, какие механизмы включаются в работу во время физических нагрузок, а также разберём физиологические процессы, происходящие в организме при систематических тренировках. [1]

Влияние лёгкой атлетики на сердце:

- Укрепление сердечной мышцы: занятия лёгкой атлетикой способствуют укреплению миокарда. При аэробных нагрузках, таких как бег, сердце начинает работать интенсивнее, увеличивается его сила и эластичность. Со временем сердце адаптируется к нагрузке, становясь более мощным и эффективным. Это позволяет ему перекачивать больше крови за один удар, что снижает частоту сердечных сокращений в покое и уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

- Улучшение кровообращения: при выполнении упражнений лёгкой атлетики активизируется система кровообращения. Улучшается циркуляция крови, обеспечивая органы и ткани кислородом и питательными веществами. Также снижается вероятность образования тромбов, так как улучшается текучесть крови и укрепляются стенки сосудов.

- Нормализация артериального давления: регулярные тренировки помогают регулировать кровяное давление. Благодаря укреплению сосудов и улучшению кровотока у людей, занимающихся лёгкой атлетикой, наблюдается снижение риска развития гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний.[2]

Влияние лёгкой атлетики на сосуды:

- Повышение эластичности сосудов: физическая активность делает сосуды более эластичными и устойчивыми к резким перепадам давления. Это снижает вероятность их повреждений и развития атеросклероза – заболевания, при котором сосуды сужаются из-за отложения холестерина.

- Улучшение микроциркуляции: во время бега, прыжков и метаний происходит активизация мелких капилляров, что способствует лучшему снабжению тканей кислородом и питательными веществами. Это улучшает обмен веществ, ускоряет регенерацию клеток и способствует быстрому восстановлению организма после нагрузок. [3]

Во время занятий лёгкой атлетикой в организме активируются следующие физиологические процессы:

- Увеличение ударного объёма сердца – сердце выбрасывает больше крови за одно сокращение.

- Расширение сосудов – кровь поступает к мышцам быстрее, обеспечивая их питательными веществами.

- Активация симпатической нервной системы – повышается частота сердечных сокращений и уровень адреналина, что усиливает работу сердечно-сосудистой системы.

Ускорение обмена веществ – активируется процесс сжигания жиров и углеводов, что способствует поддержанию нормальной массы тела и снижению нагрузки на сердце.[4]

Как правильно тренироваться для укрепления сердечно-сосудистой системы:

- Регулярность занятий: для достижения положительного эффекта важно тренироваться не менее 3-4 раз в неделю по 30-60 минут. Постепенное увеличение нагрузки позволит сердцу и сосудам адаптироваться к физическим требованиям.

- **Оптимальная интенсивность:** необходимо соблюдать баланс между интенсивными и умеренными нагрузками. Бег в среднем темпе, интервальные тренировки, прыжки и метания способствуют улучшению выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы.

- **Разминка и заминка:** перед каждой тренировкой важно выполнять разминку для подготовки организма к нагрузкам. После основной части тренировки необходимо делать заминку – лёгкий бег или растяжку, чтобы постепенно снизить нагрузку на сердце и восстановить дыхание. [5]

Таким образом, лёгкая атлетика – это не только эффективный способ улучшения физической формы, но и мощный инструмент для укрепления сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки способствуют усилению работы сердца, улучшению кровообращения, снижению риска гипертонии и атеросклероза. Соблюдение правильного режима занятий, постепенное увеличение нагрузки и комплексный подход к тренировкам помогут укрепить здоровье и повысить общую выносливость организма. Лёгкая атлетика – это шаг к долгой и активной жизни!

1. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами Кроссфита : канд. пед. наук / А.Г. Галимова. - Улан Удэ, 2017. - С.24.
2. Кузнецова Е.С., Абдалиева А.Ж., Цыдрина А.В. "Влияние лёгкой атлетики на сердечно-сосудистую систему человека". — 2021.
3. Деминский, А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания: учеб. пособие для ин тов и факультетов физического воспитания / А.Ц. Деминский. - Донецк: АО «Издательство Донечина», 1995. - С.520.
4. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. М.: Медицина, С. 368.
5. Талибов А.Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки / А.Х. Талибов. Санкт-Петербург, 2014. 323