

**УДК 796.4**

**Кучербаев И. Р.**  
студент 3 курса Экономического факультета,  
**Шейко Г. А .**, старший преподаватель  
Стерлитамакский филиал БашГУ  
г. Стерлитамак, Россия

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация.** В статье раскрываются аспекты воздействия легкой атлетики на здоровье человека, преимущества занятия ею, а также профилактика снижения заболеваний при помощи занятий лёгкой атлетикой.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, здоровье, двигательная активность, спорт, упражнения, физическая культура.

## **THE IMPACT OF ATHLETICS ON HUMAN HEALTH**

**Annotation.** The article reveals aspects of the impact of athletics on human health, the benefits of doing it, as well as the prevention of disease reduction through athletics.

**Keywords:** athletics, health, physical activity, sport, exercises, physical culture.

Ученые исследовали различные аспекты физических упражнений и спорта и их влияние на здоровье человека. Однако влияние физической активности и спорта на психическое здоровье широко не изучалось. В этом

исследовании содержится обзор литературы о влиянии физических упражнений и других видов спорта на психическое здоровье. Результаты указывают на наличие положительной связи между участием в физической активности и психическим здоровьем человека.

Движение тела оказывает прямое благотворное влияние на физическое состояние людей. На самом деле, для поддержания организма в хорошем состоянии необходимо ежедневно выполнять минимальную дозу физических упражнений.

Малоподвижный образ жизни – злейший враг физического здоровья, в то время как легкая атлетика – один из главных союзников.

В целом, исследования показывают, что любая физическая активность полезна для улучшения состояния здоровья организма. Однако аэробные упражнения – это те, которые показали большую корреляцию с физическими преимуществами.

Таким образом, легкая атлетика – это вид спорта, который может оказать наибольшее благотворное влияние на физическую форму. Двенадцать, которые показали наибольшее количество научных доказательств, обсуждаются ниже.

Занятия легкой атлетикой усиливают использование жирных кислот в качестве энергетического субстрата для выполнения определенного уровня физических усилий. Таким образом, он экономит мышечный гликоген.

Это увеличивает общую метаболическую активность как во время тренировки, так и в течение нескольких часов (или дней) после нее. Занятия легкой атлетикой автоматически приводят к увеличению расхода энергии организмом, что позволяет вам сбросить вес и предотвратить ожирение.

С другой стороны, аэробные упражнения также позволяют избежать избыточного жирового запаса и способствуют более здоровому распределению жира в организме, способствуя контролю веса.

При занятиях легкой атлетикой организм повышает свою чувствительность к инсулину. Уровни этих гормонов в плазме снижаются, и выживание эндокринной поджелудочной железы продлевается.

Таким образом, легкая атлетика является одним из лучших методов профилактики сахарного диабета и борьбы с последствиями этого заболевания.

Выполнение аэробных упражнений помогает ускорить метаболизм липопротеинов плазмы и снизить уровень триглицеридов.

С другой стороны, он также улучшает уровень холестерина, снижая уровень холестерина, связанного с липопротеинами низкой и очень низкой плотности.

Легкая атлетика - один из видов спорта, который приносит наибольшую пользу в регулировании уровня холестерина и триглицеридов в крови.

Воздействие на сердечно-сосудистую систему обуславливает основную пользу легкой атлетики для здоровья. Эта практика улучшает работу сердца за счет снижения энергетических потребностей для данного уровня усилий.

Частота сердечных сокращений и кровяное давление увеличиваются более плавно. Аналогичным образом, значение максимального сердечного выброса увеличивается без увеличения частоты сердечных сокращений выше нормальных значений в сидячих условиях.

По этой причине занятия спортом улучшают сердечно-сосудистую функцию и предотвращают развитие этого вида заболеваний.

Кроме того, он способствует контролю артериального давления в состоянии покоя и во время физических упражнений у людей с различной степенью артериальной гипертензии.

Кроме того, он увеличивает количество и плотность кровеносных капилляров на сосудистой территории. И это вызывает увеличение их калибра во время физических нагрузок.

Мышцы являются одним из наиболее работающих органов во время занятий легкой атлетикой. Его производительность увеличивает аэробную способность и мощность окислительных систем мышечных клеток.

Эти факторы стимулируют лучшее функционирование мышц тела и повышают мышечное сопротивление человека.

Регулярные занятия спортом позволяют мышцам растягиваться и укрепляться, повышая гибкость и предотвращая мышечные травмы.

На самом деле, многие исследования постулируют, что эта спортивная практика является одной из тех, которые лучше всего подходят для приобретения оптимальной мышечной гибкости.

Во время занятий легкой атлетикой частота дыхания увеличивается и максимизирует производительность.

Таким образом, легкие привыкают к более интенсивному функционированию, что позволяет им укреплять свое здоровье и предотвращать сопутствующие заболевания.

Физическая активность повышает сопротивляемость организма на всех уровнях. В этом смысле занятия легкой атлетикой повышают дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную сопротивляемость, а также предотвращают усталость.

Последовательная атлетика способствует большей активации многих частей тела. Большинство органов вносят свой вклад в выполнение этого физического упражнения, так что все получают пользу от выполняемой деятельности.

В этом смысле существует множество исследований, которые показали, что легкая атлетика в целом предотвращает физическое ухудшение состояния организма.

При занятиях легкой атлетикой улучшается не только функционирование физических органов, но и активность мозга.

Занятия легкой атлетикой также считаются одним из важных факторов профилактики снижения когнитивных способностей и развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера.

Физическая активность не только оказывает положительное воздействие на организм, но и очень полезна для психологического функционирования. Существует множество исследований, которые показывают четкую связь между физическими упражнениями и психологическими расстройствами, такими как тревога или депрессия.

Фактически, в настоящее время практика физической активности представляет собой психотерапевтический инструмент в лечении различных психологических проблем. Однако польза физических упражнений для психического состояния не ограничивается лечением психопатологий.

Все люди, которые занимаются физической активностью, часто испытывают преимущества непосредственно в своем психологическом функционировании. Основными из них являются:

Психологические преимущества

1. Увеличивает активность
2. Повышает уверенность в себе
3. Способствует эмоциональной стабильности
4. Содействует независимости
5. Улучшает настроение
6. Увеличивает позитивный образ тела
7. Поощряется самоконтроль

8. Уменьшает эмоциональный стресс.
9. Способствует интеллектуальному функционированию
10. Уменьшает беспокойство
11. Улучшает качество жизни

Таким образом, легкая атлетика благоприятно влияет как на физическую форму, так и на психологическое состояние человека, а также воздействует на многие органы и снижает вероятность сопутствующих сердечно-сосудистых и других заболеваний.

#### Список использованной литературы

1. «Физическая культура: основы занятий»: учебное пособие / Лукьяненко В.П. - 3-е издание, перераб. и дополнено. - М.: Советский спорт, 2017.- С. 45-46.
2. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах»: учеб. пособие. / Булич Э.Г. 3-е изд., перераб. - М.: Высшая школа, 2019. – С. 71.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003. – С. 136.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. - М.: Советский спорт, 2020. – С. 94-95.
5. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2014. – С. 209-210.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2017. – С. 237.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. – С. 301.