

*Альмухаметов Д.,
студент,
Стерлитамакского филиала
Уфимского университета науки и технологий*
*Крылов В.М.,
кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамакского филиала
Уфимского университета науки и технологий*
Россия, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** Статья посвящена изучению особенностей влияния легкоатлетических упражнений на организм человека. Немаловажное значение в статье отводится рассмотрению основных рекомендаций по выстраиванию тренировочного процесса с использованием легкоатлетических упражнений. Кроме этого, выделены основные положительные черты влияния легкоатлетических упражнений на функционирование всего организма и профилактики многих хронических заболеваний.*

***Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, легкоатлетические упражнения, тренировочный процесс.*

***Abstract:** The article is devoted to the study of the features of the influence of athletics exercises on the human body. Considerable importance in the article is given to the consideration of the main recommendations for building the training process using athletics exercises. In addition, the main positive features of the*

influence of athletics exercises on the functioning of the whole body and the prevention of many chronic diseases are highlighted.

Keywords: *Healthy lifestyle, physical culture, sports, athletics exercises, training process.*

В настоящее время одним из популярных увлечений в обществе является физическая культура, занятия спортом, а также поддержание здорового образа жизни и соблюдение правильного питания. Популярность занятий спортом, вызвана веяниями современности. Это объясняется актуализацией занятий фитнесом, развитием фитнес индустрии в мировом масштабе, а также созданием субкультуры спортсменов и любителей здорового образа жизни [2, с. 45].

Большая часть спортсменов любителей, которые занимаются в фитнес-центрах или спортивных залах работают по специальной определенной программе, которую создают либо самостоятельно, либо при помощи спортивных инструкторов или тренеров. Как показывает практика, многие спортсмены любители или те, кто активно занимается физической культурой, в собственных тренировках выполняют легкоатлетические упражнения. Многих легкоатлетические упражнения привлекают тем, что они являются базовой основой тренировок для улучшения дыхательной и сердечно-сосудистой системой, для других же, упражнения из легкой атлетики являются главным фактором в коррекции тела.

Общепризнанно, что легкоатлетические упражнения благоприятно влияют на поддержание здорового образа жизни. К основным легкоатлетическим упражнениям относятся: бег (на выносливость, на скорость), ходьба (простая ходьба, скандинавская ходьба и т.д.), прыжки на скакалках, классические прыжки, метание ядра и многое другое. Все представленные легкоатлетические упражнения безусловно имеют положительный эффект и результат, самое главное, каждое упражнение

необходимо правильно выполнять. Следует сказать о том, что не все легкоатлетические упражнения могут одинаково подходить каждому спортсмену. Для этого каждому спортсмену, необходимо для себя определить какие легкоатлетические упражнения для него являются приемлемыми в силу его физического и психологического развития. Это наиболее важно, чтобы выстроить качественную тренировочную программу.

Любое легкоатлетическое упражнение благоприятно влияет на функционирование сердечно-сосудистой системы. В данном случае, систематические занятия бегом, ходьбой, прыжками на скакалке улучшают функционирование сердечной мышцы. Сердце начинает работать интенсивнее, становится сильнее, а также увеличивается сердечная эластичность. С каждой грамотной и сбалансированной тренировкой, сердце адаптируется к физическим нагрузкам, становится больше и эффективнее борется с напряжениями во время работы и физической активности [5, с. 134].

Аэробные упражнения улучшают кровообращение во время тренировочного процесса. При беге на скорость или на выносливость активизируется система кровообращения, что обеспечивает органы и ткани кислородом и питательными веществами. Снижается вероятность образования тромбов благодаря улучшению текучести крови и укреплению стенок сосудов. В свою очередь улучшение кровообращения при занятиях бегом или прыжками на скакалке влияет на нормализацию артериального давления. Тем самым, легкоатлетические упражнения способствуют снижению риска развития гипертонии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

При систематических занятиях спортом с выполнением динамических упражнений повышается эластичность сосудов. Бег или ходьба делают сосуды более устойчивыми к резким перепадам давления, что во многом снижает риск их повреждения и развития атеросклероза. Кроме этого, во время бега, ходьбы, прыжков и метания ядра активируются мелкие капилляры, что улучшает

снабжение тканей кислородом и питательными веществами, ускоряет регенерацию клеток [4, с. 87].

Немаловажное значение имеет влияние легкоатлетических упражнений на развитие дыхательной системы. При физической нагрузке дыхание становится глубже, а частота дыхательных движений уменьшается. Это повышает эффективность газообмена. При регулярных тренировках укрепляются диафрагма и межрёберные мышцы, что делает процесс дыхания более экономичным и эффективным. Физическая активность ускоряет кровоток, что позволяет быстрее доставлять кислород к мышцам и выводить углекислый газ из организма.

Особое значение легкоатлетические упражнения занимают в укреплении опорно-двигательного аппарата, а также коррекции телосложения. Все чаще у многих людей возникают проблемы со спиной, которые связаны с нарушением функционирования центральной нервной системой, а также получение травм спины.

Любая травма спины в настоящее время является серьезным фактором сбоя в функционировании всего организма. Но, любая проблема с опорно-двигательным аппаратом сопровождается снижением циркуляции крови в отдельных областях организма и тела. Поэтому, с целью улучшения кровообращения и увеличения подвижности суставов, а также функционирования отдельных внутренних органов необходимо выполнять легкоатлетические упражнения. К примеру, если у человека серьезные проблемы с суставами, то рекомендуется каждый день заниматься ходьбой без каких-либо резких движений и увеличения интенсивности выполнения упражнения. Постепенно, когда мышцы и суставы привыкнут к выполняемым физическим нагрузкам, интенсивность ходьбы следует увеличивать.

Для улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата рекомендуется перед каждой пробежкой или ходьбой выполнять разминочные

упражнения для всех конечностей, кистей, шеи и туловища. Это будет способствовать интенсивности физической активности. Также, после ходьбы или бега следует выполнять упражнения из гимнастики, растяжка ног, сгибание и разгибание туловища, выполнение упражнения на коленные и локтевые суставы, а также в качестве дополнительного упражнения можно использовать прыжки на скакалке, или после бега и гимнастических упражнений просто осуществить прогулку для восстановления организма и дыхательной системы [3, с. 112].

Легкоатлетические упражнения плодотворно влияют на коррекцию тела. Но, как показывает практика, при коррекции тела при тренировки необходимо чередовать аэробные упражнения с анаэробными упражнениями. Это выражается в том, что если спортсмен занимается в фитнес-центре, то в тренируясь по специальному плану, в начале тренировки необходимо выполнять легкоатлетические упражнения с предварительной разминкой, а уже впоследствии переходить к выполнению силовых упражнений или упражнений на динамику. В конце такой тренировки, опять следует уделить внимание легкоатлетическим упражнениям, к примеру, ходьбе на беговой дорожке, для того, чтобы восстановить организм и устранить мышечную зажатость.

Для коррекции тела, наряду с бегом и ходьбой, особое место занимают выполнение упражнений со скакалкой. Данный вид упражнений способствует укреплению сердца, мышц кора, ног, а также снижение веса. Наряду с этим, работа на скакалке развивает выносливость, координацию, быстроту движений, быстроту реакции, а также укрепляет мышцы всего тела. При работе на скакалке, каждый спортсмен может выбирать для себя приемлемый и благоприятный темп, для того чтобы не допустить возможности быстрого и повышенного утомления [1, с. 156].

Таким образом, легкоатлетические упражнения плодотворно влияют на организм каждого человека. Многие спортсмены-любители в собственных

тренировках используют различные легкоатлетические упражнения, которые способствуют нормализации всего организма, и улучшению функционированию сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Наряду с этим, легкоатлетические упражнения являются главным ресурсом в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и коррекции телосложения у всех людей различного возраста, пола и физического развития.

Список использованной литературы:

1. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов. – М.: АСТ, 2022. – 567 с.
2. Корольков А.Н. Физическая работоспособность в спорте. – М.: Владос, 2022. – 445 с.
3. Морозова Т.С. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание. – М.: АСТ, 2025. – 873 с.
4. Петрова Т.Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах. – СПб.: Яуза, 2024. – 378 с.
5. Плотников А.А. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. – М.: Книга, 2023. – 349 с.