

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ATHLETICS AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

К. Д. Кротова, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

А. С. Мишин, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, 42)

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России

(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Статья посвящена основам здорового образа жизни. Описана массовость легкой атлетики, заключающаяся в разнообразии входящих в нее упражнений и доступности. Подробно рассмотрено влияние спортивных упражнений на организм человека.

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

Summary

The article is devoted to the basics of a healthy lifestyle. The mass character of athletics is described, consisting in the variety of exercises included in it and accessibility. The influence of sports exercises on the human body is considered in detail.

Keywords: health, cardiovascular system, running, physical activity, athletics, walking, sports.

Цель работы: изучить влияние занятий легкой атлетикой на здоровье обучающихся.

Задачи: рассмотреть и проанализировать виды легкой атлетики.

Результаты исследования

На повседневную жизнь и здоровье человека оказывает огромное влияние спорт. Упражнения улучшают работу сердца, контролируют уровень сахара в крови, снижают риск развития диабета и снимают стресс и напряжение. Это также приносит в вашу жизнь энергию, дисциплину и другие положительные качества. Тренировки укрепляют тело и улучшает мышечную память и координацию мышц. Врачи первичной медико-санитарной помощи рекомендуют регулярно заниматься спортом.

Миллионы людей во всем мире страдают ожирением. Повышению риска развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний способствует ожирение. Одним из лучших способов избавиться от лишнего веса является занятие спортом. Физическая активность помогает не только контролировать вес, но и держать себя в тонусе. Большинство видов спорта представляют собой интенсивные физические нагрузки, которые быстро и эффективно сжигают лишние калории.

Высокое кровяное давление, или гипертония, представляет собой серьезную угрозу для здоровья людей во всем мире. Высокое кровяное давление может вызвать инсульт или дру-

гие заболевания. Поддерживать кровяное давление в норме вам помогут регулярная физическая активность и упражнения. Спорт обеспечивает необходимую растяжку, бег и физические упражнения. Поэтому физические упражнения могут стать отличным способом борьбы с гипертонией. Большинство экспертов и врачей рекомендуют людям, страдающим высоким кровяным давлением, регулярно заниматься спортом. Спорт - это лучшая форма физической нагрузки, которая одновременно интересна и увлекательна. Установлено, что у людей, которые регулярно занимаются спортом, артериальное давление остается в норме по сравнению с теми, кто им не занимается.

На то, как спорт и физическая активность влияют на здоровье различных групп населения, влияет целый ряд факторов. Спорт и физическая активность сами по себе могут не приносить прямой пользы, но в сочетании с другими факторами могут способствовать здоровому образу жизни. Элементы, которые могут влиять на здоровье, включают питание, интенсивность и тип физической активности, соответствующую обувь и одежду, климат, травмы, уровень стресса и режим сна.

Спорт и физическая активность могут внести существенный вклад в состояние людей. Физические упражнения, активность и спорт уже давно используются для лечения и реабилитации инфекционных и неинфекционных заболеваний. Физическая активность для отдельных людей является мощным средством профилактики заболеваний, а для целых стран – экономически эффективным методом улучшения здоровья населения в целом.[1].

Упражнения укрепляют не только мышцы, но и кости. Во время занятий спортом вы нагружаете свои кости это, в свою очередь, увеличивает их плотность, что приводит к укреплению. Например, в отличие от обычной ходьбы бег во время игры создает дополнительную нагрузку на кости. Чтобы противостоять этому повышенному стрессу, кости адаптируются и становятся более плотными. При продолжении занятий спортом кости станут крепче и плотнее от постоянных нагрузок.

Ходьба, бег, прыжки и метание объединены в легкую атлетику. Десятки тысяч людей занимаются этим хобби. Одни – как любители, другие – как спортсмены. Легкая атлетика доступна каждому. Тренировки обычно проводят на свежем воздухе, например, в парке, на стадионе или в лесу. Привлекательность легкой атлетики заключается в широком спектре упражнений, которые она включает в себя. Именно поэтому многих странах легкая атлетика так популярна. [1]

В легкую атлетику так же входят:

- Бег на 100 метров
- Бег на 400 метров
- Бег с препятствиями
- Прыжки в длину
- Прыжки в высоту
- Прыжки с шестом
- Толкание ядра
- Метание копья
- Метание диска
- Пятиборье
- Семиборье

Важность сна

Для всех сон является важной частью поддержания оптимального здоровья. Однако для спортсменов сон становится важнейшей опорой. Когда дело доходит до спортивных резуль-

татов, сон играет важную роль в двигательной функции, фокусе, восстановлении мышц, регуляции стресса, времени реакции и метаболизме [2].

Как для спортсменов, так и для тех, кто не занимается спортом, сон необходим для общего состояния здоровья. Сон нужен для восстановления и правильного функционирования организма [3].

Плохое качество и количество сна приводят к ряду негативных последствий для любого человека. В психологическом плане недосыпание снижает способность быстро реагировать и ясно мыслить. Люди, которые лишены сна, чаще принимают неверные решения и идут на риск. Недостаток сна также увеличивает раздражительность, риск тревоги и депрессии. Физически недостаток сна увеличивает риск многих медицинских проблем, включая диабет, высокое кровяное давление, заболевания почек [2].

Данные показывают, что более продолжительный и качественный сон может принести пользу спортсменам, их выздоровлению и производительности. Рекомендации для спортсменов варьируются от семи до девяти часов в сутки. Профессиональным спортсменам рекомендуется спать не менее девяти часов в сутки и относиться ко сну так же внимательно, как к спортивным тренировкам и диете. Напротив, люди, которые тренируются умеренно, скорее всего, не нуждаются в таком количестве сна, как профессиональные спортсмены. [3]

Питание и спортивные результаты

Связь между хорошим здоровьем и правильным питанием хорошо известна. Интерес к питанию и его влияние на спортивные результаты сам по себе является наукой.

Питание может помочь улучшить спортивные результаты. Активный образ жизни и занятия спортом в сочетании с правильным питанием — лучший способ оставаться здоровым [6].

Правильное питание может помочь обеспечить вас энергией. Вы с большей вероятностью будете уставать и плохо выступать во время занятий спортом, если не будете получать достаточно калорий, углеводов, жидкости, железа, витаминов и других минералов, и белков.

Диета спортсмена должна быть аналогична диете, рекомендованной для обычных людей, с разделением калорийности питания на:

- от 45 до 65% из углеводов
- от 15 до 25% из белка
- от 20 до 35% жира.

Спортсменам, которые интенсивно тренируются более 60–90 минут каждый день, возможно, потребуется увеличить количество потребляемой ими энергии, особенно из источников углеводов. Также доступны рекомендации по углеводам и белкам, основанные на потреблении в граммах на килограмм массы тела.

Текущие рекомендации по потреблению жиров предназначены для большинства спортсменов, чтобы следовать тем же рекомендациям, которые даны для всего сообщества, с предпочтением жиров, поступающих из оливкового масла, авокадо, орехов и семян.

Спортсмены также должны стремиться свести к минимуму потребление продуктов с высоким содержанием жира, таких как печенье, выпечка, чипсы и жареная пища.

Прием пищи перед тренировкой является важной частью предтренировочной подготовки спортсмена.

Считается, что прием пищи с высоким содержанием углеводов за 3–4 часа до тренировки положительно влияет на работоспособность. Небольшой перекус за 1–2 часа до тренировки также может повысить производительность.

Важно обеспечить водный обмен перед тренировкой. Потребление примерно 500 мл жидкости за 2–4 часа до тренировки поможет улучшить обмен веществ в организме.

Некоторые люди могут испытывать негативную реакцию на прием пищи перед тренировкой. Еда с высоким содержанием жира, белка или клетчатки, вероятно, увеличивает риск пищеварительного дискомфорта. Рекомендуется, чтобы прием пищи непосредственно перед тренировкой был богат углеводами, поскольку они не вызывают расстройства желудочно-кишечного тракта [5].

Во время упражнений, длящихся более 60 минут, требуется потребление углеводов, чтобы поднять уровень глюкозы в крови и замедлить утомление. Текущие рекомендации предполагают, что от 30 до 60 г углеводов достаточно, и они могут быть в форме леденцов, спортивных гелей, спортивных напитков, нежирных мюслий и спортивных батончиков или бутербродов с белым хлебом.

Важно начать прием в начале тренировки и потреблять регулярные количества в течение всего периода тренировки. Также важно регулярно потреблять жидкость во время длительных упражнений, чтобы избежать обезвоживания. Подходящим выбором являются спортивные напитки, разбавленный фруктовый сок и вода. Людям, занимающимся более 4 часов, рекомендуется до 90 граммов углеводов в час [4].

Быстрое восполнение гликогена важно после тренировки. Углеводную пищу и жидкости следует употреблять после тренировки, особенно в первые 1-2 часа после тренировки. Хотя потребление достаточного количества углеводов после тренировки важно, тип источника углеводов также может быть важен, особенно если вторая тренировка или мероприятие состоится менее чем через 8 часов.

Подходящие варианты для начала дозаправки включают спортивные напитки, соки, хлопья и нежирное молоко, фрукты и йогурт [4].

Подводя итоги, с уверенностью можно сказать, что влияние легкоатлетических упражнений на организм человека огромно. Чтобы всегда оставаться в форме, достаточно выполнять несколько основных физических упражнений. Здоровье страны - это здоровье всех ее жителей, и в достижении этой цели поможет атлетика

Библиографический список

1. *Абдулахатов А. Р.* Легкая атлетика – спортивно-педагогическая дисциплина в поддержании здорового образа жизни [Электронный ресурс] / А. Р. Абдулахатов, Б. А. Кушмуродов, Ш. У. Атамуродов. // Молодой ученый. 2017. № 8 (142). С. 386-388. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/142/29247/>.
2. Как недостаток сна сказывается на ваших тренировках [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lifehacker.ru/son-i-trenirovki/>.
3. Сон и тренировочный режим [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://worldclassmag.com/health/son-i-trenirovochnyi-rezhim/>.
4. Правильное питание и спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.justfood.pro/blog/pravilnoe-pitanie-i-sport>.
5. Пять правил, как питаться при занятиях спортом, чтобы похудеть [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tea.ru/article/pyat-pravil-kak-pitatsya-pri-zanyatiyakh-sportom-chtoby-pokhudet/>.
6. *Джолиев И. М., Сапаров Б. М., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А.* Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта на занятиях по лёгкой атлетике // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 56.