

УДК 796.42

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - КАК ОСОБЫЙ ВИД СПОРТА

Хоменко К.К., студент гр. ЗЧС 209 ка, II курс

Научный руководитель: Григорьева Л.В., магистр 1 курса ФГАОУ ВО  
«Северо-Кавказский федеральный университет», ГБПОУ «Ставропольский  
государственный политехнический колледж», преподаватель химии,  
руководитель СНО,  
г. Ставрополь

Актуальность темы повышения здорового образа жизни поднимается на первый план, в отношении современных жителей. Это происходит из-за изменения характера нагрузок на организм человека и в связи с усложнением социальной активностью, а так же повышения уровня катастроф природного и техногенного характера. Сегодня здоровье страны, считается главной задачей для государства. Это делается неспроста, ведь здоровая нация страны считается условиями успешного социального и экономического развития государства.

Легкая атлетика, призвана помочь государству с поставленной целью. Это связано с тем, что легкая атлетика несет в себе цельный комплекс упражнений, которые можно выполнять в любом месте и при любой погоде. Легкая атлетика соединяет в себе пять базовых дисциплин: бег; спортивная ходьба; прыжки; метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья.

Хочется отметить, что состязания по дисциплинам легкой атлетики проходили еще в XVII-XVIII веке в Англии, и являли собой две основные легкоатлетические дисциплины: бег и спортивной ходьбы.

Так как занятия легкой атлетикой можно проецировать везде. Она считается самым массовым видом спортивной деятельности. Одной из особенностей спортивной дисциплины является, то, что она предлагает обширные возможности для регулирования нагрузок, разнообразие видов, а так же часть комплекса объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания.

Анализ, исследование научной, художественной, спортивной литературы показал, что большое влияние на развитие бега и распространения легкоатлетических дисциплин среди лиц юного возраста проявили такие известные спортсмены-легкоатлеты XX века, как братья Знаменские, В. Куц, П. Болотников, Л. Брагина, Т. Казанкина.

В рамках занятий легкой атлетикой у спортсменов повышается и формируется двигательные качества, усложняются психические способности, формируется морально-эстетические, волевые качества. С каждым пройденным километром формируется характер спортсмена. Комплекс упражнений умножают функциональные возможности организма, и его работоспособность.

В большинстве тренировочные забеги проходят на открытом воздухе, что тоже оказывает положительное влияние на газообмен спортсмена в легких, улучшается питание мозговых клеток, необходимым комплексом макро - и микро - элементами. Благодаря осмотическому давлению, диффузионным процессам, необходимые вещества проникают через стенки кровеносных капилляров и попадают в межклеточную жидкость клетки. Здесь же происходит перенос молекулярного кислорода и питательных элементов из межклеточного вещества через мембрану внутрь клетки. Во время и после бега все эти процессы происходят с большой скоростью, что увеличивает жизненные силы организма и активизирует питания клеток. Так же во время активно происходит избавление в клетках продуктов распада, которые удаляются через эпителиальную ткань и выходят потом. Это происходит благодаря постоянной нагрузки в одном режиме. Если бы наша система выделения работала бы плохо, то умершие клетки выделяли бы вредные яды, которыми организм смог отравиться.

Каждый спортсмен с удовольствием преодолевает дистанции и у него в крови выделяется большое количество вещества серотонин, он является гормоном, который повышает настроение, снимается напряжение, избавляет от стресса, негативных мыслей и депрессии.

Сердечная мышца первой реагирует на оздоровительный импульс неторопливой нагрузки длительностью в один астрономический час. Беговые тренировки считаются хорошим способом восстановления и поддержания сердечно-сосудистой системы на надлежащем уровне. Это происходит как результат постоянного, систематического чередования напряжения и расслабления мышц. Именно такое естественное чередование позволяет сердечно-сосудистой системе быть в тонусе. В период упражнений тело человека осуществляет регулярные колебательные движения, при которых, спортсмен нарушает законы земного притяжения. Такие движения оказывают благоприятное воздействие на биологические жидкости, а так же положительное воздействие происходит в мелких сосудах, обеспечивая их трофику, питание, кровь не загустевает, снижается риск образования тромбов и закупорок вен.

Когда бегун выполняет беговые занятия, то во время бега его процесс. Во время бега дыхание приобретает глубокий и частый тон, что приводит к энергичному движению диафрагмы, что представляет собой массаж внутренних органов брюшной полости, активизирующий кровообращение.

На первый взгляд кажется, что занятия легкой атлетикой унылые и монотонные. Но великие легкоатлеты с уверенностью говорят, что такие занятия позволяют выплеснуть свой характер, проверить себя. Так как существует разновидности бега на длительные и короткие дистанции, то можно проверить себя, свой характер, силу воли, мужество, меру терпения и способности адаптироваться в различных условиях.

Так же особенностью легкой атлетикой считается, то, что беговые упражнения всегда будут удовлетворять всем требованиям, которые предъявляются к бегу. И поэтому заняться бегом можно и в старости проводить активно жизнь.

### Список литературы

1. Абдулахатов А. Р., Кушмуродов Б. А., Атамуродов Ш. У., Легкая атлетика — спортивно-педагогическая дисциплина в поддержании здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2017. — №8. — С. 386-388.
2. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте/ А.В. Алексеев,- 5е изд. – Ростов н/ Д; Феникс, 2006.- 352с. (Образовательные технологии в массовом олимпийском спорте).
3. <https://moluch.ru/archive/142/29247/>