

Черемховский Владислав Евгеньевич

студент

Буряков Владимир Анатольевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в статье рассмотрено влияние некоторых видов легкой атлетики на состояние человека*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, организм человека.*

В наше время легкая атлетика вполне может выступить как «спасательный круг». Современный человек все больше прогрессирует, но и все больше отходит от природы. В результате снижения двигательной активности, да еще и плохой экологической обстановкой, значительно ухудшается физическое состояние человека. Количество болезней все растет, понижается активность иммунитета, многие болезни, которыми раньше болели только пожилые люди, «помолодели», а это значит, что и продолжительность жизни человека уменьшилась. Снижение физической активности является одним из главных неблагоприятных факторов, который препятствует нормальной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Рассмотрим влияние некоторых видов легкой атлетики на состояние человека.

1. Влияние бега

Бег можно использовать как или духовного самосовершенствования, так и для похудения. Каждый найдет свое в этом занятии.

Процессы, стимулирующиеся во время бега:

- во время и после бега активизируется процесс кроветворения;
- во время активного дыхания стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Повышение свободных электронов в организме увеличивает работоспособность и стимулирует весь организм;
- активизируется выработка организмом углекислоты. А это в свою очередь благотворно влияет на биохимические процессы, которые происходят в клетках. А в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме человека;
- во время тренировки средней продолжительности в организме активизируется распад клеток, после же стимулируется синтез новых клеток. А значит после бега начинается естественное омоложение организма!
- в организме взрослого человека находится примерно 35 литров жидкости. Во время бега жидкость начинает активно циркулировать, устраняя застойные зоны в организме;
- когда мы бегаем, выделяется гормон серотонин. Он известен всем как гормон счастья, благодаря которому улучшается настроение, отступает депрессия, снимается напряжение.

Сердечно-сосудистая система в первую очередь получает оздоровительный импульс при занятиях бегом. Как утверждают специалисты, сердце и сосуды очень положительно реагируют именно на неторопливые нагрузки средней продолжительности, т.е. 30–60 минут. Бег считается одним из лучших способов восстановления и поддержания сердечно-сосудистой системы на должном уровне.

2. Влияние физических упражнений на умственное развитие

О положительном влиянии занятий физической культурой знали еще в Древней Греции: Платон был двукратным Олимпийским чемпионом по панкратиону (смешанный стиль единоборств), Пифагор чемпионом кулачным боям и это не мешало им быть и оставаться рафинированными интеллектуалами.

Почему же все-таки физические нагрузки улучшают психическое состояние еще никто не определил. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.

Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

Физическая активность может также активировать действие особых химических веществ мозга, называемых нейротрансмиттерами. Доктор Чарльз Рэнсфорд, представляющий Колледж Хилсдэйл, штат Мичиган проанализировал научные материалы по данному вопросу и предположил, что, хотя существует необходимость в проведении дальнейших исследовательских работ, можно сделать вывод о способности физических упражнений изменять концентрацию норэпинефрина, допамина и серотонина в мозгу и, как следствие, уменьшать депрессивное состояние.

Доктор Джеймс Уиз из Альбертской больницы, а также группа исследователей из Государственного университета Аризоны независимо друг от друга пришли к заключению, что в периоды физической активности наблюдается повышенная эмиссия мозгом альфа-волн. Результатом влияния этих электронных волн является наступление у человека более спокойного и умиротворенного состояния. Их действие начинает ощущаться обычно после двадцатой минуты тренировки и может быть зафиксировано с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активных занятий. Исследователи предполагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных

факторов воздействия физической активности на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии.

Уменьшение уровня психической возбудимости и депрессии и улучшение общего состояния, которые наступают в результате физически активной жизни, безусловно, положительно скажутся на выполнении своих профессиональных обязанностей теми, чья работа в основном связана с умственной деятельностью.

Итак, были рассмотрены несколько примеров влияния легкоатлетических упражнений на организм человека. Согласно приведенным данным, человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и оставаться в форме в течении жизни. Благодаря регулярным упражнениям, можно противостоять постоянному потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нашего времени. Физические нагрузки могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека.

Список литературы

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособ. – М.: АCADEMA, 2003. – 461 с.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://digest.subscribe.ru/sport/fiz/n110147072.html>
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportcode.ru/athletic/page/1/>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_3_3.html
5. Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/3NcgcEnZC7k.html> (дата обращения: 15.03.2018).