

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Провалов В. Е., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Макарова Е.В.,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** бег, ходьба, спорт, студент, образ жизни.*

В данной статье описана важность занятия спортом, а именно занятия легкой атлетикой для студентов и ее влияние на организм человека.

Введение. В нашем современном мире спорт является неотъемлемой частью общества. Именно спорт помогает улучшить и укрепить здоровье студентов, а также повысить их самооценку и уверенность в себе [1, 2]. Но проблема состоит в том, что сейчас все больше студентов проводят свое свободное время дома. Именно поэтому, в этом современном мире смартфонов и ноутбуков, спорт актуален как никогда. Благодаря спорту, у студентов появляется мотивация больше проводить время на улице, а также спорт помогает привить важные ценности общества.

Цель работы: исследование влияния легкой атлетики на уровень функционального состояния здоровья человека.

Результаты исследований. Многие люди не воспринимают спорт серьезно, считая, что спорт не так важен для жизни. Но мы считаем, что спорт и важность спорта нуждается в более широком обсуждении.

Следует отметить, что современная цивилизация, с одной стороны, улучшает нашу жизнь, а с другой стороны – отдаляет человека от природы. Сейчас каждый человек имеет телефон, компьютер, и из-за этого снижается физическая активность, что очень негативно влияет на физическое здоровье человека.

На данный момент большинство студентов занимаются спортом в вузах, но там они удовлетворяют лишь 35% общей суточной двигательной потребности [3, 4]. Многие исследователи подчеркивают, что физическое воспитание в вузе требует развития и совершенствования [5, 6].

Малоподвижный образ жизни – злейший враг физического здоровья, в то время как легкая атлетика – один из главных союзников. У бегунов процент кислорода, который усваивает организм при небольшом ускорении дыхания, увеличивается практически в два раза, что в свою очередь улучшает питание тканей кислородом, а на саму работу дыхательного аппарата кислорода расходуется меньше.

Во время бега, сердце человека становится сильнее, что позволяет перекачивать большой объем крови за один удар. Легкие также укрепляются, что дает им способность вдыхать больше воздуха. Также, исследования доказали, что бег может снизить кровяное давление, а также сжечь избыточное количество сахара в крови, снизить уровень холестерина. Бег помогает предотвратить такое страшное заболевание, как диабет. Бег помогает сбросить лишний вес с помощью сжигания калорий. Таким образом, бег помогает приобрести стройное и красивое тело. Во время бега активизируется выработка углекислоты, что приводит к улучшению обмена веществ в организме. Таким образом, можно сделать вывод, что бег положительно влияет на здоровье человека. Так, при регулярных занятиях студенты становятся активными, собранными, что также оказывает положительное влияние не только на физическое, но и психологическое здоровье студентов.

Занятия оздоровительной ходьбой улучшают сердечно-сосудистую функцию организма и предотвращают развитие заболеваний. Учеными было доказано, что у людей, которые ежедневно ходят хотя бы час в день, риск заболеваний, связанных с сердечной деятельностью, снижается на 70%. Также, ходьба положительно влияет на обмен веществ и способствует снижению веса. Стоит отметить, что ходьба не только положительно влияет на физическое, но и на психическое здоровье человека.

Заключение. Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятия легкой атлетикой положительно сказываются на физическом здоровье студентов. Студенты, которые занимаются легкой атлетикой

имеют хорошую память, высокую мыслительную активность, у таких студентов риск сердечных заболеваний уменьшается. Занятие спортом улучшают работу сердца. Легкая атлетика хорошо влияет на обмен веществ, а также помогает с похудением. Физическая активность также хорошо влияет на психологическое состояние студентов. Они приобретают большую уверенность в себе, а также снижается риск появления депрессивного состояния и стресса у студентов.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

2. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

4. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и

спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

5. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

6. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

THE IMPACT OF ATHLETICS ON HUMAN HEALTH EXERTION

Provalov V. E.

Keywords: running, walking, sports, student, lifestyle.

This article describes the importance of sports, namely athletics for students and its impact on the human body.