

УДК 796

**Влияние занятий легкой атлетикой на организм студента**

**Захарина Алина Николаевна, Голубина Ольга Александровна**

Северный Арктический федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск,  
Email: priem@narfu.ru

**Аннотация:** В статье описано влияния занятий легкой атлетикой на физическое и психологическое состояние здоровья студентов, а также раскрыта тема пользы занятий легкой атлетикой на организм студентов. Статья раскрыла важность занятия легкой атлетикой на внутренние органы человека, а также влияние занятия легкой атлетикой на продолжительность жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, физическое состояние, легкая атлетика.

**The influence of athletics on the student's body**

**Zakharina Alina Nikolaevna, Golubina Olga Alexandrovna**

Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Email:  
priem@narfu.ru

**Abstract:** The article describes the influence of athletics on the physical and psychological state of health of students, and also reveals the topic of the benefits of athletics on the body of students. The article revealed the importance of athletics on the internal organs of a person, as well as the impact of athletics on human life expectancy.

Keywords: physical culture and sports, healthy lifestyle, physical condition, athletics.

Сохранение и улучшение здоровья студентов, продление периода активной здоровой жизни, снижение преждевременной смертности и увеличение средней продолжительности жизни признаны приоритетными задачами, которые стоят перед здравоохранением и физическим воспитанием в России.

Необходимо сделать акцент на тот факт, что с каждым годом здоровье студентов ухудшается. Всё больше и больше студентов имеют различные проблемы со здоровьем. Именно поэтому перед здравоохранением стоит задача укрепления здоровья студентов с помощью занятий спортом.

В нашем современном мире спорт является неотъемлемой частью общества. Именно спорт помогает нам улучшить и укрепить здоровье студентов, а также повысить их самооценку и уверенность в себе. 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.

Многие люди не воспринимают спорт серьезно и отбрасывают его на задний план, считая, что спорт не так важен для жизни. Но мы считаем, что спорт и важность спорта нуждается в более широком обсуждении. Без спорта многие аспекты современного общества могут рухнуть. В данной статье, мы описали важность занятия спортом, а именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика - это вид спорта, который охватывает множество дисциплин, таких как: бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Это один из наиболее популярных видов спорта. Все эти виды деятельности характеризуются высокой аэробной нагрузкой [2]. Аэробные упражнения рассматриваются как виды физической активности, которые приносят

наибольшую пользу здоровью. Многие исследования были сосредоточены на изучении того, какое влияние эти упражнения оказывают как на физическое, так и на психическое здоровье людей.

В этом смысле легкая атлетика - это вид спорта, который оказывает наибольшее влияние на физическое состояние организма и на психологическое функционирование человека, который им занимается.

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 как раз таки очень негативно влияет на физическое здоровье человека. Из-за этого у человека появляются проблемы, такие как: увеличивается число болезней, студенты всё чаще болеют даже такими болезнями, которыми раньше болели только пожилые люди, снижается активность иммунной системы. Нужно отметить, что снижение двигательной активности - это один из наиболее негативных факторов, который способствует ухудшению здоровья человека.

На данный момент большинство студентов занимаются спортом в вузах, но там они удовлетворяют лишь 35% общей суточной двигательной потребности. Многие исследователи подчеркивают, что физическое воспитание в вузе недостаточно хорошо развито и оно требует дальнейшего развития и совершенствования.

Изучая исследования значительного количества авторов по данной проблеме, было выявлено, что систематические занятия легкой атлетикой положительно сказываются на физическом и психологическом здоровье студентов.

Движение тела оказывает прямое благотворное влияние на физическое состояние людей. На самом деле, чтобы поддерживать организм в хорошем состоянии, необходимо ежедневно выполнять минимальную дозу физических упражнений.

Малоподвижный образ жизни - злейший враг физического здоровья, в то время как легкая атлетика - один из главных союзников.

В целом, исследования показывают, что любая физическая активность полезна для улучшения состояния здоровья организма. Однако аэробные упражнения - это те, которые показали большую корреляцию с физической пользой.

Таким образом, легкая атлетика - это вид спорта, который может оказать наибольшее благотворное влияние на физическую форму.

Как уже было отмечено, двигательная активность очень важна для здоровья студентов. Таким образом, уровень здоровья тесно связан с двигательной активностью студентов. Именно поэтому, уроки физической культуры приобретают огромную значимость для укрепления и поддержания хорошего здоровья студентов. Многие исследования показывают, что студенты,

которые ведут активный и подвижный образ жизни, которые занимаются легкой атлетикой имеют хорошую память, хорошие мыслительные способности, такие студенты эмоционально устойчивы и сдержаны, а также имеют большую уверенность в себе и своих силах. Именно поэтому занятия легкой атлетикой положительно сказывается на здоровье студентов.

Как уже было отмечено, легкая атлетика - это вид спорта, который охватывает множество дисциплин, таких как: бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Бег - это идеальное занятие почти для всех, как для молодых, так и пожилых. Он прост в исполнении, так как не требует никакого оборудования и опыта. Бег имеет множества преимуществ. Ни для кого не секрет, что бег очень полезен для нашего здоровья. Так, ученый А. Крестовников выявил, что 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. Именно бег помогает предотвратить такие страшные заболевания, как диабет. Именно поэтому бег хорошо влияет на фигуру и может помочь в похудении. 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.

Ходьба - это отличное аэробное упражнение, которое имеет множества преимуществ. Ходьба также оказывает положительное влияние на здоровье человека, как и бег. Стоит отметить, что ходьба - самый легкий вид спорта, так как человеку не приходится тратить много сил и энергии, в то время как эффект достаточно высок. Так, при ходьбе укрепляется костная ткань, развивается наша координация и стимулируется обмен веществ.

Ходьба, а также бег, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Легкая атлетика улучшает работу сердца за счет снижения потребности в энергии. Ходьба, как и бег, помогает поддержать здоровье вашего сердца, контролирует вес и улучшает пищеварение. Занятия легкой атлетикой улучшают сердечно-сосудистую функцию и предотвращают развитие заболеваний. Учеными было доказано, что люди, которые ежедневно ходят хотя бы час в день, риск заболеваний, связанных с сердцем, снижается на 70%. Есть также

свидетельства того, что ходьба может помочь вам прожить дольше. 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, так как ходьба положительно влияет на нервную систему человека. Также, именно благодаря ходьбы у человека улучшается настроение.

Стоит отметить, что не только бег и ходьба положительно влияют на здоровье человека, но и также метание молота, прыжки и толкание ядра положительно влияют на здоровье.

Регулярные занятия спортом позволяют мышцам растягиваться и укрепляться, повышая гибкость и предотвращая мышечные травмы. На самом деле, многие исследования показывают, что легкая атлетика является спортом, который лучше всего помогает приобрести оптимальную гибкость мышц.

Занятие легкой атлетикой не только оказывает положительное воздействие на организм, но и очень полезна для психологического функционирования. Существует множество исследований, которые показывают четкую связь между физическими упражнениями и психологическими расстройствами, такими как тревога или депрессия. Фактически, в настоящее время практика физической активности представляет собой психотерапевтический инструмент в лечении различных психологических проблем. Однако польза физических упражнений для психического состояния не ограничивается лечением психопатологий. Таким образом, легкая атлетика положительно влияет на психическое состояние студентов уменьшая тревоги и депрессивные состояния.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятие легкой атлетикой положительно сказывается 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.

Список литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 283 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521> (дата обращения: 15.11.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 119 с. -

ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538> (дата обращения: 10.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

3. Наука-2020 : научный журнал. - Орел : МАБИВ, 2019. - № 5 (30). - 163 с. - ISSN 2413-6379. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1519466> (дата обращения: 19.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

4. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116> (дата обращения: 12.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 11.11.2022). – Режим доступа: по подписке.