

Артемьев А.Р., Цинис А.В. Влияние занятий физической культурой на примере лёгкой атлетики на успеваемость студентов вуза // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 220-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Артемьев Алексей Романович
Студент 1 курса, кафедры АРиУТС
САФУ «Северный (Арктический) Федеральный
Университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация.
e-mail: artemev2013@mail.ru

Цинис Алексей Виестурович
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация.
e-mail: tsinis72@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ
ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Аннотация: Низкая двигательная активность или её отсутствие снижает способности организма, ослабевает иммунитет, повышает вероятность воздействия стресса. Отличным способом избегания пагубных последствий является бег, будучи самым распространенным аэробным видом спорта. В данной статье будут разобраны и проанализированы полезные стороны бега и их воздействие на организм студентов.

Ключевые слова: бег, аэробные тренировки, влияние бега на организм.

Artemev Alexey Romanovich
1st year student, department AR&CTS,
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation.
e-mail: artemev2013@mail.ru

Tsinis Alexey Viesturovich
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation.
e-mail: tsinis72@mail.ru

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE EXAMPLE OF ATHLETICS ON THE PERFORMANCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: Low motor activity or lack thereof reduces the ability of the body, weakens the immune system, increases the likelihood of stress. An excellent way to avoid harmful consequences is running, being the most common aerobic sport. This article will review and analyze the positive aspects of running and their impact on the body.

Keywords: running, aerobic training, the effect of running on the body of students.

Бег – одно из наиболее распространенных и полезных физических упражнений, позволяющих задействовать большую часть мышц и произвести положительную нагрузку на суставы и связки. Помимо этого, бег, как вид аэробной тренировки – развивает лёгкие и укрепляет сердечно-сосудистую систему, что приводит к развитию выносливости. Забеги способствуют очищению организма от вредных веществ – шлаков и токсинов, которые выводятся с потом из-за высокой интенсивности

тренинга. Продолжительная и интенсивная пробежка содействует снижению холестерина, а также помогает избавиться от излишних калорий и чрезмерной массы тела. Научные исследования показали, что занятия бегом благоприятно сказываются на выработке эндорфинов – гормонов, отвечающих за ощущение радости. Регулярные занятия бегом улучшают восстановительные функции нашего тела, что позволяет нам чувствовать себя бодро на протяжении рабочего дня. Было доказано, что бег позитивно влияет на умственные возможности человека ввиду того, что он увеличивает концентрацию и мозговую активность. Бег является хорошим помощником при бессоннице, так как он оказывает успокаивающее влияние на психологическое состояние человека, что также помогает контролировать свои эмоции и легче переносить стресс.

Говоря о положительных факторах бега необходимо упомянуть о его непосредственном влиянии на отдельные составляющие нашего организма. Так, при интенсивном забеге кровь быстрее циркулирует по нашим сосудам за счет повышенного ритма сердца – тем самым укрепляя его. Из-за регулярных пробежек объём сердечных камер увеличивается за счёт большого потока крови, проходящего через них, что приводит к нормализации частоты сердечных сокращений, а соответственно – помогает бороться с тахикардией. Стоит упомянуть, что постоянные тренировки приводят в норму артериальное давление.

Со стороны действия на дыхательную систему бег играет также немаловажную роль – он улучшает вентиляцию дыхательных путей, что способствует увеличению жизненной ёмкости лёгких, также укрепляется диафрагма, благодаря чему развивается брюшной тип дыхания, который наиболее полезен для организма.

Также бег проявляется и на внешнем виде спортсмена – он выглядит здоровее других людей за счёт воздействия аэробных тренировок на эндокринную систему, вследствие чего повышается метаболизм многих гормонов, что способствует более быстрой регенерации клеток кожи.

Для извлечения максимальной пользы из занятия бегом следует учитывать хорошо поставленную технику, не забывать о важности разминки, соблюдать правильное дыхание во время тренировки, её продолжительность, а также контролировать интенсивность пробежки и частоту сердечных сокращений. Для контроля частоты сердечного ритма будут полезны различные способы мониторинга. Проведя анализ графика пульса от времени (Рисунок 1) в зависимости от интенсивности пробежки можно наглядно увидеть, что нагрузка на сердце значительно отличается.

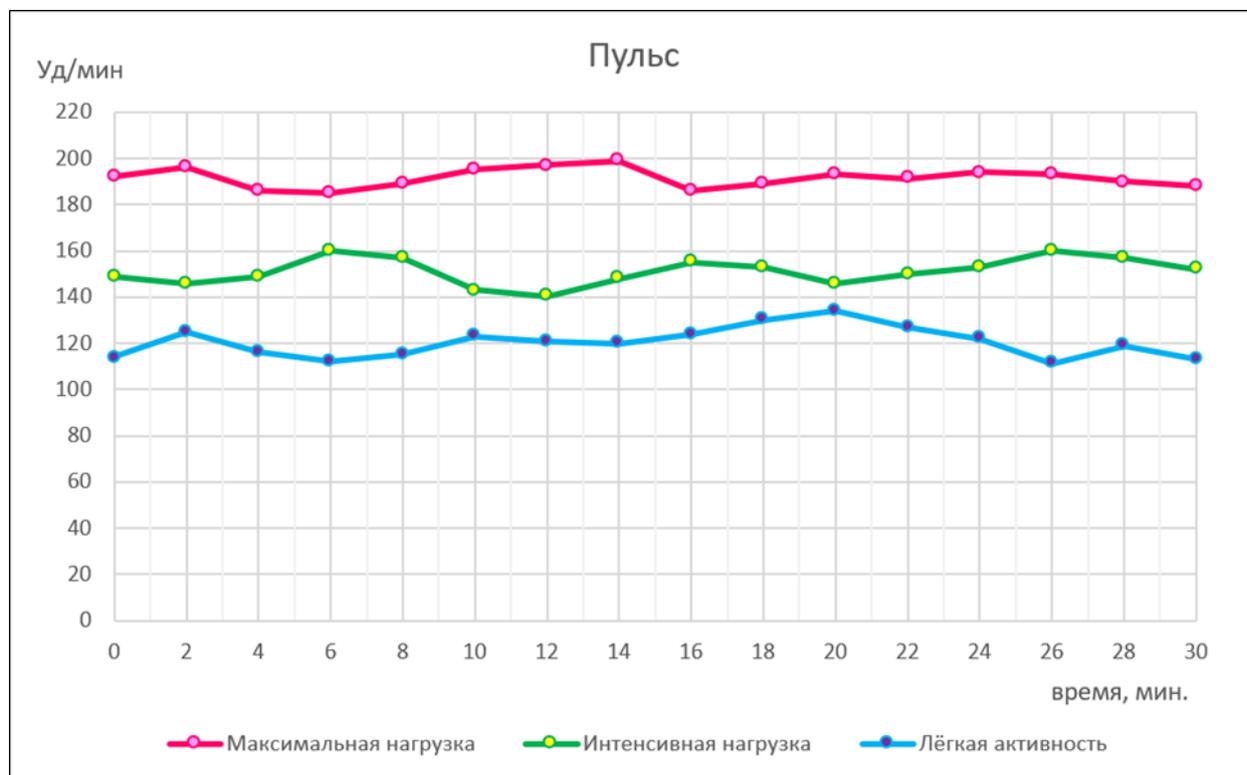


Рисунок 1 – график пульса от интенсивности тренировки.

На участке лёгкой активности – бег трусцой, частота ритмов сердца варьируется в диапазоне от 110 до 140 ударов в минуту. На участке максимальная нагрузка – тренировка краткосрочной выносливости можно заметить очень высокие значения сокращения сердечной мышцы – до 200 единиц в минуту.

Исходя из полученных значений можно сделать вывод, что в зависимости от условий и скорости бега нагрузка на сердце можно варьироваться в больших диапазонах, поэтому перед началом беговых тренировок желательно получить консультацию врача и индивидуально скорректировать план тренировок в зависимости от общих возможностей вашего организма.

Среди студентов Северного (Арктического) Федерального Университета был проведен опрос «Влияние занятий физической культурой на успеваемость студентов», в рамках которого было опрошено две группы студентов – занимающихся бегом и не занимающихся. Студентам было предложено оценить свою стрессоустойчивость во время сессии, а также указать свою успеваемость. Результаты опроса представлены в процентном соотношении в виде гистограммы (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты опроса.

Проанализировав данные было установлено, что студенты, активно занимающиеся лёгкой атлетикой более успешны на учёбе, а также легче переносят стресс. Ко всему прочему, во время прохождения опроса почти 40% студентов признались, что именно стресс препятствовал успешной сдаче сессии.

Опираясь на данные, полученные в результате исследований, можно сделать вывод, что лёгкая атлетика является не только курсом, укрепляющим общее здоровье студентов, она также плодотворно сказывается на их успеваемости за счёт поддержания высокой организованности и интеллектуальной стабильности студентов.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский – Москва: Советский спорт, 2014. – 80 с.
2. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев – Москва: 2017. – 144 с.
3. Селуянов, В.Н., Сердце не машина / Селуянов В.Н. / Физкультура и спорт, 1980. – 16 с.
4. Абдуллин, М.Г. Я выбираю бег / М.Г. Абдуллин. – УФА: БГПУ имени М. Акмуллы, 2006. – 150 с.
5. Калинина, Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: методические указания / Л.Н. Калинина, О.А. Куличихин, Л.В. Кумм. – Красноярск: КрасГАУ, 2012. – 34 с.

Дата поступления в редакцию: 22.06.2019 г.

Опубликовано: 28.06.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Артемьев А.Р., Цинис А.В., 2019