

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Умурзаков Азамат Кенесович

студент, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Назаров Валерий Николаевич

научный руководитель, старший преподаватель, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Аннотация. В данной работе предполагается построение занятий по физической культуре для студентов первого курса технических вузов на основе комплекса упражнений легкой атлетики с целью поддержания их физической формы и психологического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, стресс.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Также стоит отметить, что постоянные физические нагрузки являются одним из способов повышения стрессоустойчивости человека.

Систематические физические нагрузки в условиях напряженной учебной деятельности студентов является наиболее действенным способом разрядки нервно-эмоционального напряжения. Без активной мышечной деятельности невозможно нормальное функционирование организма. Физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют функцию дыхания, развивают и укрепляют нервно-мышечный аппарат, развивают подвижность суставов и позвоночного столба. Физические нагрузки способствуют снижению умственного и физического утомления; снижается напряжение глаз.

Как отмечается многочисленными исследованиями, уровень физической подготовки студентов первого курса зачастую бывает ниже среднего. Для решения этой проблемы предполагается проведение факультативных занятий по физической культуре. Выделяемое время на занятия физической культурой, предусмотренное образовательной программой, обеспечивает лишь 35-40% общей суточной двигательной потребности студента. Это означает, что занятия по физической культуре должны проводиться максимально эффективно.

Наиболее подходящими являются занятия легкой атлетикой. Данный вид спорта обладает наиболее богатым арсеналом для общей физической подготовки. Под легкой атлетикой принято понимать совокупность спортивных видов деятельности, состоящей из ходьбы, беговых упражнений, прыжков, метаний. Легкая атлетика, является одним из основных видов спорта. Легкоатлетические упражнения используются с целью физической воспитания, а также для проведения соревнований еще с древнейших времен. Базовым свойством

легкоатлетической формы двигательной активности у студентов, является процесс физического воспитания, который формирует конкретное воздействие на качество трудовых, умственных, и других возможностей молодого поколения. Преимуществом занятий данным видом спорта является его «универсальность»: техникой выполнения таких основополагающих упражнений как бег и ходьба обладают в той или иной степени все студенты, допущенные до занятий физической культурой. Также стоит отметить, что для занятий данным видом спорта необходимо минимум спортивного инвентаря и условий, что позволяет студентам тренироваться самостоятельно внеучебное время.

Среди студентов первого курса было проведено два опроса. Первый опрос предполагал определение количества студентов, испытывающих стресс во время учебы. По результатам этого опроса выяснилось, что 69% опрошенной массы сталкиваются со стрессом во время учебы и только 31% опрошенных процент его не испытывает. Согласно результатам второго опроса только 50% от общего числа опрошенных занятия физической культурой помогают справляться со стрессом, 41% опрошенных не считают занятия физкультурой эффективным средством избавления от стресса, 9% не занимаются физической культурой. Опираясь на результаты опросов, можно сделать вывод, что физическая культура играет важную роль в жизни студентов, помогая многим справляться с переживаниями и волнениями, связанными со сменой обстановки, рода деятельности и изменением образа жизни, а это в свою очередь способствует лучшему усвоению учебного материала.

Таким образом, для повышения эффективности элективных курсов по физической культуре, предусмотренных образовательной программой университета, предлагается проводить занятия по легкой атлетике для студентов первого курса, основной целью которых будет постановка и отработка правильной техники выполнения таких упражнений как бег на разные дистанции и ходьба.

Предполагается, что полученные на занятиях по физической культуре навыки помогут студентам самостоятельно во внеурочное время работать над своей физической подготовкой, а также занятия легкой атлетикой могут стать действенным способом снятия стресса.

Список литературы:

1. Степанова Е.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости 2017.
2. Арнт Н. В. Формирование спортивной культуры у студентов в процессе физического воспитания в вузе 2010.
3. Жестков С. Г. Гончаренко С. Ф. Ткачев И. В. Физическое состояние студентов в процессе систематических занятий легкой атлетикой 2015.
4. Зорин С.Д., Бурцев В.А., Драндров Г.Л. Обучение студентов факультетов физической культуры технике бега и спортивной ходьбы 2010.
5. В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, А.В. Минаев, С.И. Филимонова Физическое воспитание студентов в техническом вузе 2015.