

Хайруллина Эльвира Ринатовна,

студентка;

научный руководитель – Герасимов Николай Петрович,

доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Казанский национальный исследовательский

технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ –

Набережночелнинский филиал,

г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

В статье представлено исследование отношения студентов к легкой атлетике. Среди российского населения легкая атлетика достаточно широко распространена. Многие занимаются легкоатлетическими упражнениями с целью оздоровления и поддержания спортивной формы.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег, упражнения, дистанция, сердечно-сосудистая система.

The article presents a study of the attitude of students to athletics. Among the Russian population athletics is quite widespread. Many are engaged in athletics exercises in order to improve and maintain fitness.

Keywords: Athletics, running, exercise, distance, all-around, cardiovascular system.

Введение. Лёгкая атлетика – это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метание [1, с. 5], один из основных и наиболее массовых видов спорта. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, т.е. качества, необходимые человеку в повседневной жизни [2, с. 23]. Занятия легкой атлетикой положительно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную и даже нервную систему, оберегая организм от стрессов и депрессий, восстанавливая сердечный ритм и поддерживая мышцы в тонусе[3, с. 11].

Цель: Выявить факторы, влияющие на развитие личности при занятиях физическими нагрузками в легкой атлетике.

Актуальность. Наше исследование пропагандирует здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой. Компьютеры, планшеты, телевизоры и телефоны заменили современному поколению самое лучшее – физическую активность и замечательное времяпровождение на свежем воздухе. Наше исследование ставит цель привлечь внимание студентов к такому виду спорта как легкая атлетика.

Методы исследования. Для себя мы выбрали следующие методы исследования: наблюдение, анкетирование, анализ результатов.

Содержание исследования. Для достижения поставленных перед собой целей, была составлена простая анкета, содержащая 5 вопросов, касающихся отношения студентов к своему увлечению легкой атлетикой.

Анкета:

1. Что дала тебе легкая атлетика?
2. Стало ли тебе легче заниматься на физкультуре?
3. Повысилась ли твоя самооценка?
4. Как изменилась твоя успеваемость?
5. Чем конкретно тебя привлекла легкая атлетика?

Все анкетированные (16 человек: 11 мальчиков и 5 девочек) занимаются легкой атлетикой уже не один год.

Организация исследования. Исследования проводились в Казанском национальном техническом университете им А.Н. Туполева-КАИ.

Результаты исследования. 90% опрошенных рассказали, что занятия легкой атлетикой сделали их более уверенными в себе, но один человек сказал, что самооценка осталась на том же уровне.

Очень важным для нас также остался аспект учебы в целом. И поэтому мы решили узнать, как изменилась успеваемость ребят. Учитывая тот факт, что занятия легкой атлетикой отнимают много свободного времени (примерно по 2,5 часа в день 3 раза в неделю (вторник, четверг и суббота), 10 человек ответили, что их успеваемость осталась на том же уровне, 1 сказал, что успеваемость понизилась, а оставшиеся 5 человек ответили, что успеваемость

повысилась. Это говорит о том, что легкая атлетика ничуть не мешает учебному процессу. Все зависит только от желания.

Для каждого ответ на вопрос, чем же их привлекла легкая атлетика, был сугубо индивидуальным. Для одних легкая атлетика – лучший способ занять свободное время, для других – возможность развиваться как физически, так и морально, а для третьих – свобода действий и возможность общения с увлеченными людьми. Для многих спортсменов, легкая атлетика – не единственная секция, в которой они занимаются. Это говорит о том, что ребята с разными интересами и жизненной позицией научились работать в команде и уважительно относиться к людям других взглядов. Все спортсмены стали чувствовать себя гораздо увереннее, стали более общительными и дружелюбными, а также стали гораздо спокойнее, собраннее и ответственнее. Как утверждают опрошенные, большое влияние на результативность занятий оказывает атмосфера, царящая в команде.

Заключение. В заключение можно сделать вывод о том, что спорт – это не только эффективный фактор развития физических качеств личности, его здоровья и определенных навыков. Но это еще и проявление процесса социализации и формирования здоровой личности.

Выводы:

- физическое состояние учащихся улучшилось; все опрошенные после полутора лет занятий стали гораздо сильнее, стройнее и красивее;
- занятия легкой атлетикой не снижают успеваемости ребят, а некоторым дисциплинам, за счет более рационального распределения времени, даже позволяют учиться лучше;
- занимающиеся стали чувствовать себя гораздо увереннее, собраннее и ответственнее;
- ребята научились работать в команде, чувствовать «командный дух», что позволит в дальнейшем им успешно работать в любом коллективе;
- легкая атлетика научила ребят решать различные задачи: от духовного самосовершенствования до сброса веса;

- формируется положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- юные спортсмены получают обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова, 2 изд. – М., 2011.
2. Лёгкая атлетика / под ред. Д.П. Маркова, Н.Г. Озолина. – М., 2012.
3. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.