

*Миронова Сусана Хачиковна, научный руководитель, ст. преподаватель  
кафедры «Физическое воспитание и спорт», КубГТУ ВО «Кубанский  
государственный технологический университет»  
г. Краснодар, Российская Федерация*

*Бабцова Алина Олеговна, автор, студент 2-го курса, КубГТУ ВО  
«Кубанский государственный технологический университет»  
г. Краснодар, Российская Федерация*

### **ВАЖНОСТЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В КУРСЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Аннотация:** В статье анализируется и раскрывается важность легкой атлетики в курсе дисциплины физической культуры для студентов высших учебных заведений. В наше время преподаватели и студенты уделяют все меньше внимания этому виду спорта, что может пагубно отразиться на здоровье поколения. Часто студенты не соотносят прохождение курса легкой атлетики на занятиях по физической культуре с состоянием их здоровья. Решить данную проблему призваны рекомендации к проведению занятий по физической культуре, однако, не до конца раскрывают ранее поставленную проблему.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, занятия спортом, физическая культура, здоровье, бег, ходьба, воспитание морально-волевых качеств.

**Annotation:** The article analyzes and reveals the importance of athletics in the course of the discipline of physical culture for students of higher educational institutions. Nowadays, teachers and students pay less and less attention to this sport, which can adversely affect the health of the generation. Often, students do not correlate the passage of the athletics course in physical education classes with their state of health. Recommendations for conducting physical education classes are designed to

solve this problem, however, they do not fully disclose the previously posed problem.

**Keywords:** athletics, sports, physical culture, health, running, walking, education of moral and volitional qualities.

В современном мире все меньше внимания уделяется такому виду спорта, как легкая атлетика на занятиях по физической культуре, проводимых в различных учебных заведениях. Это может иметь отрицательные последствия, ведь именно легкая атлетика имеет важное оздоровительное, профилактическое и лечебное значение. Её игнорирование может привести к сильному ухудшению здоровья обучающихся.

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время современные технологии, неправильное питание, сидячий образ жизни оказывают все большее влияние на здоровье студентов, чаще всего не в лучшую сторону. Занятия легкой атлетикой, проводимые на физкультуре в учебных заведениях может быть и не способны излечить от ранее полученных заболеваний, но при правильном подходе могут не допустить их дальнейшего развития. Именно это определяет важность легкой атлетики на занятиях по физической культуре в жизни студентов [4].

К сожалению, с каждым годом в высшие учебные заведения в России поступает все больше студентов, отнесенных к специальной группе здоровья. Соответственно лишь единицы могут заниматься легкой атлетикой и выполнять специальные беговые упражнения, прыгать, бегать, метать. К тому же все чаще наблюдается ситуация, когда большая часть студентов имеют пагубные привычки, наличие которых невозможно совместить со здоровым образом жизни. В таком случае физическая активность может стать отвлекающим фактором от вредных привычек. Чтобы улучшить картину «здоровья» современных студентов, преподавателям следует включать больше, чем обычно легкоатлетических упражнений. Стоит учитывать физические особенности каждого студента и давать физическую нагрузку индивидуально для каждого

человека. Индивидуальный подход не только обеспечит безопасные занятия спортом, но и повысит доверие студента к преподавателю [2].

Легкая атлетика – один из самых массовых видов спорта, способствующий всестороннему развитию человека. Ходьба и бег действуют на организм оздоровительно, стимулируя обмен веществ, укрепляя костную ткань, поднимая мышечный тонус. Дозированные занятия легкой атлетикой благоприятно сказываются на организме занимающихся. Во время занятий легкой атлетикой: улучшается работа сердца и сердечно-сосудистой системы; под влиянием физических упражнений у подростков и взрослых увеличиваются резервные возможности дыхания; укрепляется иммунитет и нервная система [3].

Доказано, что во время ходьбы и бега кровь выделяет гормон серотонин, который всем известен, как гормон счастья, благодаря чему снимается напряжение, проходят симптомы депрессии и улучшается настроение.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают физические качества: силу, быстроту и скоростные качества, ловкость и координацию движений, выносливость и др. физические качества необходимые человеку в повседневной жизни [2].

Легкая атлетика представляет собой комплекс простых, естественных движений человека, бега и ходьбы, прыжков и метания. А они в свою очередь являются элементами техники большинства современных видов спорта. Все спортсмены бегают кроссы: от штангиста до шахматиста. Например, для игровых видов спорта очень важна выносливость и дыхание. Спортсмены это могут развить только благодаря бегу. Поэтому те, кто любит играть на занятиях по физкультуре в волейбол, баскетбол и предпочитают другие командные виды спорта следует особое внимание уделять бегу, т. к. это повысит их физическое состояние и морально-волевые качества.

Бег – это занятие для многих далеко из неприятных и для того, чтобы преодолеть дистанцию с помощью ходьбы или бега вы преследуете определенные цели. Это ведет к выработке и воспитанию морально-волевых

качеств: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Также вырабатывается устойчивость к стрессовым ситуациям и работоспособность [4].

В современной жизни люди часто подвергаются стрессовым ситуациям. Особенно уязвимы к стрессу студенты во время сессии. Чтобы избежать нестабильного эмоционального состояния во время сдачи экзаменов и зачетов, следует особое внимание уделить бегу на занятиях по физической культуре перед сессией. Бег помогает «разгрузить» голову и отлично борется со стрессом. Это происходит благодаря эндорфинам и дофамину, которые вырабатываются во время физической активности: заглушают болевые ощущения и вызывают состояние умиротворенности.

Бег является основополагающим видом спортивной деятельности в легкой атлетике. Ещё в Древней Греции стали проводиться соревнования по бегу. Благодаря бегу развиваются легкие, капиллярная система, сердце, в целом улучшается дыхательная система.

Ходьба – это самый легкий из всех видов физической деятельности и не требующий специального места занятий и инвентаря. Можно с уверенностью считать ходьбу самым безопасным видом двигательной активности. Она по силам каждому: от подростка до пожилого человека. Это обусловлено тем, что противопоказаний для ходьбы не существует [1].

Бег и ходьба являются самыми доступными для всех возрастов средствами физического совершенствования. Эти упражнения улучшают состояние здоровья и способствуют гармоничному развитию личности.

Занятия спортом - это всегда хорошо и правильно. Они положительно скажутся на самочувствии человека, но все-таки наиболее массовым его видом считают легкую атлетику. Занимаясь ею можно получить не только положительный внешний результат, а именно подтянутую фигуру, но и избежать многих заболеваний.

#### **Библиографический список:**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика:

Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений 2020.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 01.04.2022).

3. Колпакова Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Науч.-период журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта» - 2018. - №1 (8). – С. 94-109. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818>.

4. Янченко С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский. // Молодой ученый. - 2019. - № 15 (253). URL: <https://moluch.ru/archive/253/57641/>.