

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Роденко О. В., студ.; Васильєв В. В., викл.

Сумський державний університет

elena_r9898@mail.ru

Вступ. Проблема оздоровлення стала глобальною. Особливу тривогу викликає зростання поширеності надлишкової ваги серед учнів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та інвалідизації пацієнтів молодого віку. В таких умовах актуальною становиться проблема ретельного та всебічного вивчення цього явища серед молоді, визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним.

Мета – дослідити вплив занять легкою атлетикою на здоров'я студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Фізичні навантаження, особливо аеробного характеру, грають важливу роль в нормалізації маси тіла молоді і поліпшення здоров'я. Вони сприяють зменшенню резистентності до інсуліну і покращують обмін речовин. Рухова активність школярів і студентів із зайвою вагою повинна задовольняти біологічну потребу молодих людей у рухах.

Одним із заходів запобігання збільшення ваги та її коригування є заняття легкою атлетикою. Легка атлетика – частина державної системи фізичного виховання. Легкоатлетичні вправи входять до програм із фізичного виховання школярів, студентів, в плани тренувальної роботи у всіх видах спорту, в заняття фізичною культурою осіб старшого віку. Легкоатлетичні секції займають провідне місце в діяльності колективів фізичної культури, оздоровчих клубів, добровільних спортивних товариств.

Легка атлетика змогла завоювати свою популярність завдяки тому, що для заняття її не потрібно дорогого обладнання. За рахунок цього, легка атлетика змогла стати популярною навіть у таких країнах як Азія, Африка та Латинська Америка. Саме у

зв'язку з широким розвитком, великою популярністю цього виду спорту, його постійно прогресуючою еволюцією легка атлетика отримала визнання, по суті, в усьому світі в другій половині ХХ століття і отримала назву "Королеви спорту". За багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу. Легка атлетика дійсно править спортивним світом, її люблять і шанують у найвіддаленіших куточках планети.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Однією із складових легкої атлетики є біг. Під час та після бігу активізується процес кровотворення – утворюється «молода» здорова кров. Активізується дихання, стимулюється поглинання організмом вільних електронів з повітря. Цей процес відбувається в легенях за рахунок активізації газообміну і через шкіру. Збільшення кількості вільних електронів підвищує працездатність (фізичну і розумову) і стимулює всі функції і системи людини.

Під час бігу активізується вироблення організмом вуглекислоти, що дуже благотворно позначається на всіх біохімічних процесах, що відбуваються в клітинах. Зокрема в тканинах збільшується кількість кисню, що сприяє поліпшенню обміну речовин в організмі. Під час бігу середньої тривалості (30–60 хв.) в організмі активізується розпад клітин, що, у свою чергу, після бігової тренування стимулює синтез нових молодих і здорових клітин. У першу чергу руйнуються старі хворі клітини, а на їх місце синтезуються нові. За допомогою бігу відбувається омолодження та оновлення всього організму. Під час бігу виділяється гормон серотонін, який всім відомий як гормон щастя, завдяки чому поліпшується настрій, проходять симптоми депресії, знімається напруга.

Кожну мить в організмі людини відмирають мільйони клітин. Щоб все це самостійно утилізувати, необхідна

неінтенсивна навантаження середньої тривалості. Краще всього для цього підходить повільний біг.

Ходьба є найлегшим з усіх видів легкої атлетики. На неї не потрібно витратити багато енергії, а ефект досить високий. Ходьба діє на організм оздоровче, підвищує м'язовий тонус, зміцнює кісткову тканину, розвиває координацію рухів, стимулює обмін речовин. Перш за все, вона стимулює роботу серцевого м'яза (міокарда). Медиками доведено, що якщо людина щодня ходить пішки, хоча б протягом години, ризик такого роду захворювання знижується на 70 %. Ходьба сприяє зниженню ваги, благотворно впливає на нервову систему. До того ж при ній в організмі не накопичується молочна кислота.

Заняття ходьбою можна підрозділити на два види: швидкий і спокійний. Спокійна просто підтримує організм в хорошій формі. До того ж можна при цьому збільшити час занять до двох годин. Швидка ходьба дасть навантаження на м'язи, розвине кісткову тканину. Комбінуючи два види ходьби, можна регулювати навантаження за бажанням та самопочуттям. Адже в першу чергу це необхідно для підвищення тону, для підняття настрою і поправки здоров'я.

Ходьба може бути як самостійним видом спорту, так і загальнорозвивальною, підготовчою вправою перед заняттями іншими видами спорту. У цьому випадку на неї треба витратити менше часу.

Цей вид фізичної діяльності можна вважати найбільш безпечним видом рухової активності. Вона під силу практично кожному – від підлітка до літньої людини. Зараз вона придбала неймовірну популярність в Європейських країнах та Америці як засіб для боротьби з гіподинамією і супутніми їй проблемами. Кілька років тому ірландська оздоровча організація початку здійснення проекту «стежка здоров'я», мета якого – залучити якомога більшу частину населення в заняття ходьбою. До цього проекту вже приєдналися Фінляндія, Швеція, Данія, Канада і Німеччина. У Німеччині в певні дні влаштовуються масові піші прогулянки, в яких беруть участь тисячі людей.

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота 4 обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку.

Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця в колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т. д. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла.

Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Висновок. Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку. Правильно організовані заняття з легкої атлетики комплексно з засобами фізичного виховання повинні сприяти: зміцненню здоров'я дітей і підлітків; гармонійному фізичному розвитку; розвитку фізичних, моральних і вольових якостей; вихованню організаційно-фізкультурних і санітарно-гігієнічних навичок.

Література

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика. Навчальний посібник. 6-е видання / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук М. Ж.– 2009. – 275 с.
2. Квашук П. В. Лыжные гонки. Примерная программа для ДЮСШ/ Квашук П. В. Бакланов, О. Е. Левочкина. М. Ж. – 2009 – 72 с.