

УДК 796:614:37.011.3-052

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ И ФИГУРУ СТУДЕНТОВ

Ивахина О.В.

Старший преподаватель

*Пензенский Государственный Университет Архитектуры и Строительства
Пенза, Россия*

Аннотация: значимость работы состоит в возможности использовать представленные материалы для работы со студентами, преподавателями вузов и сотрудниками организаций. В данной статье рассмотрено влияние различных видов спорта на организм человека. Приведены результаты научных исследований в области спорта. Охарактеризована возможность достичь прекрасных результатов при физических занятиях, развить нужные физические качества, улучшить внешний вид, укрепить свое здоровье и научиться гармонично все это сочетать.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая активность, калории, аэробные способности, волейбол, аэробика, теннис.

INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF SPORT ON HEALTH AND STUDENTS 'FIGURES

Ivakhina O.V.

Senior Lecturer

*Penza State University of Architecture and Construction
Penza, Russia*

Annotation: the significance of the work lies in the ability to use the submitted materials for work with students, university professors and employees of

organizations. This article discusses the impact of various sports on the human body. The results of scientific research in the field of sports are presented. The ability to achieve excellent results in sports. Develop the necessary physical qualities, improve appearance, strengthen your health and learn to combine all this harmoniously.

Keywords: sport, health, physical activity, calories, aerobic abilities, volleyball, aerobics, tennis.

Занимаясь спортом, человек всегда может не только улучшить свое здоровье, но и сформировать красивую и желаемую фигуру. Однако если вы выберете для этой цели неправильный вид спорта, вы не получите желаемый результат. Определенные виды спорта направлены на развитие отдельных групп мышц, из-за чего фигура может стать не совсем пропорциональной. Нужно поставить правильные цели и выбрать соответствующий вид спорта, так как каждый имеет свои достоинства в пользу красоты тела, здоровья и физической выносливости.

В ПГУАС студенты на занятиях по физическому воспитанию занимаются по элективным курсам по видам спорта, который каждый год выбирают сами. Вот как выглядит распределение: девушки 60% выбирают аэробику, 20% спортивные игры, в основном волейбол, 10% идут на настольный теннис, 10% на занятия по легкой атлетике. Распределение юношей выглядит по другому: 45% выбирают футбол, 30% спортивные игры, 15% настольный теннис, 10% л/атлетику. В нашей статье мы рассматриваем влияние некоторых видов спорта на студентов.

Волейбол. Одним из основных преимуществ волейбола является то, что он помогает вам сжигать калории, что является важным компонентом программы похудения или поддержания веса. Соревновательная игра в волейбол в тренажерном зале сжигает от 120 до 178 калорий. Часовая игра в волейбол на менее устойчивом грунте из песка может сжечь до 480 калорий.

Тонизирует и формирует тело. Физическая активность, связанная с игрой в волейбол, укрепит верхнюю часть тела, руки, плечи, а также мышцы нижней части тела. Увеличивает скорость метаболизма, повышает уровень энергии и общую производительность при тренировках другими видами. Улучшает координацию и ловкость. Когда вы играете, вы должны следить за мячом глазами и бить по мячу в нужной точке. В обороне должны реагировать на то, куда идет мяч, и встать в нужное положение, чтобы начать игру. Правильная оценка игровой ситуации помогает увидеть, где находятся нападающие, чтобы обеспечить им хорошую оборону. Благодаря быстрой смене темпа и направления волейбол предъявляет большие требования к техническим и физическим навыкам игрока. Эти навыки требуют гибкости, хорошего баланса, силы мышц верхней и нижней части тела, для эффективной игры. Повышая частоту сердечных сокращений, ваше тело будет циркулировать больше крови и питательных веществ по всему телу, что улучшает общее состояние вашего здоровья. Развивает мышечную силу рук и ног, они должны быть сильными, чтобы избежать травм. Увеличивает аэробные способности: в соответствии с таблицей аэробных миль Well Source, играя в легкую, медленную игру в волейбол в течение 20 минут, тратите столько же сил, если бы вы пробежали 2 километра. Улучшает навыки межличностного общения: волейбол требует, чтобы товарищи по команде работали совместно и в быстром темпе. Исследование, проведенное в июне 2008 года среди взрослых мужчин, которые регулярно занимаются командными видами спорта, показало, что члены команды развили лучше навыки лидерства и сотрудничества, а также практика работы с выигрышами и проигрышами надлежащим образом обеспечивают ценные характеристики, которые переходят к взаимодействию с другими людьми во многих других ситуациях. Ваше участие в волейболе может улучшить ваше настроение, уменьшить стресс и поощрить гордость за ваши достижения в качестве члена команды. Этот вид спорта также может повысить

вашу уверенность в себе, чувство собственного достоинства, форму вашего тела и сделать вас счастливее в целом.

Аэробика. Независимо от возраста, веса или спортивных способностей, аэробика полезна для вас. Аэробная деятельность имеет преимущества для здоровья, независимо от вашего возраста. По мере того, как ваше тело адаптируется к регулярным занятиям аэробикой, вы станете сильнее и стройнее. Аэробные упражнения в сочетании со здоровой диетой помогут вам сбросить и удержать свой вес. Увеличить выносливость, получить хорошую физическую форму и силу. Вы можете чувствовать усталость, когда начинаете регулярно заниматься аэробикой, но в долгосрочной перспективе будете наслаждаться повышенной выносливостью и сниженной утомляемостью. Аэробные упражнения хорошо активируют вашу иммунную систему. Это может сделать вас менее восприимчивым к незначительным вирусным заболеваниям, таким как простуда и грипп. Занятия аэробикой снижают риск многих заболеваний, включая ожирение, болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет 2 типа, метаболический синдром, инсульт и некоторые виды рака. Аэробные упражнения, такие как ходьба и бег, помогают снизить риск развития остеопороза. Эти упражнения могут ослабить депрессию, уменьшить напряжение, связанное с беспокойством, и способствовать расслаблению, а также улучшить ваш сон и настроение. Многие ученые считают аэробные упражнения лучшим инструментом для поддержания веса. Вы можете потерять вес без тренировки путем уменьшения вашего калорийного входа, но при правильно подобранной нагрузке, результат будет намного выше. Ваш пробег будет меняться, как только вы достигнете веса, который вы хотите иметь, вам нужно будет экспериментировать с различными объемами упражнений, пока не найдете тот, который работает для вас. Американский колледж спортивной медицины рекомендует, что с избыточным весом и ожирением прогрессивно увеличить до 150 минут умеренной интенсивности физической активности в

неделю, но для долгосрочной потери веса необходимо прогрессировать до 200 - 300 минут в неделю умеренной интенсивности физической активности. Это общие рекомендации, и поэтому, вам нужно поэкспериментировать, чтобы увидеть, что работает для вас.

Теннис - это тренировка мышц всего тела, в отличие от других видов спорта. Вы используете мышцы ног для бега, остановки, прыжков и приседаний. А действие удара по теннисному мячу, будь то одиночный или двуручный, означает, что ваша верхняя часть также выполняет большую работу, в частности мышцы верхнего плечевого пояса и верхняя часть спины. Улучшенный аэробный и анаэробный обмен: теннис увеличивает потребление кислорода во время игры, повышает частоту сердечных сокращений и помогает вашей крови доставлять кислород и питательные вещества ко всем мышцам. Это также помогает в развитии многочисленных капилляров и капиллярных сетей в мышцах, так что ваши мышцы могут иметь большее кровоснабжение и кровотока. Это помогает мышцам работать на более высоком уровне и медленнее утомляться, помогает поддерживать здоровье, и обеспечивает быстрые выбросы энергии для взрывной силы при быстрых, реактивных движениях. Сжигает калории и жир: бег, качание, тяга, поворот - теннис может быть настоящей тренировкой с правильным противником. В результате, регулярная игра в теннис помогает уменьшить жировые отложения. Одиночный теннис может сжигать от 400 до 600 калорий в час.

Улучшает состояние костей. Регулярные физические упражнения могут увеличить плотность кости и замедлить скорость потери костной массы с течением времени. По данным Национального института здоровья (НИИ), костная масса достигает пика в возрасте 30 лет и после этого начинает снижаться. Вы можете максимизировать свою костную массу до этого возраста с помощью упражнений, и продолжив занятия возможно замедлить скорость потери костной массы. НИИ называет теннис одним из видов спорта, хорошо

подходящих для укрепления костей. Типичный теннисный матч может длиться от одного до двух часов с интервалами, которые являются оптимальными для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, что важно для снижения риска сердечных заболеваний, инфаркта и инсульта. Повышает гибкость, баланс и координацию: теннис требует сотрудничества мышц всего тела. Ноги маневрируют в правильном положении, руки располагают ракетку для контакта с мячом. Все эти факторы объединяются каждый раз, когда вы бьете по мячу, и каждый удар требует гибкости, координации и баланса. Гибкость важна, потому что она может дать вам более широкий диапазон движений, помочь предотвратить травмы и даже уменьшить мышечное напряжение. Теннис требует, чтобы мозг действовал творчески, и включал планирование, тактическое мышление, ловкость и координацию различных частей тела. Таким образом, чем больше вы играете в теннис, тем лучше и крепче становятся нейронные связи, связанные с этими видами деятельности. Исследования показывают, что помимо улучшения нейронных связей и образованию новых, упражнения которые требуют много размышлений, могут на самом деле улучшить работу мозга, развивают память, обучают социальным навыкам и поведению. Теннис включает быстрое изменение направления на максимальной скорости, когда вы мчитесь по площадке, чтобы ответить на удар. По словам исследователей, для этого требуется от 300 до 500 вспышек энергии на матч. И вы пройдете эквивалент трех-пяти миль. Игра в теннис - отличный способ ускорить ваш спринт и повысить выносливость. Теннис делает вас более дисциплинированным, потому что навыки, необходимые для овладения игрой, требуют терпения, времени и самоотдачи. Теннис помогает вам достичь лучшей степени социализации, поскольку вам приходится взаимодействовать с разными игроками. Повышает настроение: теннисисты более оптимистичны, обладают большей самооценкой и менее тревожны, злы и подавлены.

Вы готовы стать более активными? Отлично. Просто не забудьте начать с маленьких шагов. Когда вы будете готовы начать тренироваться, начните постепенно. Вы можете тренироваться пятнадцать минут утром и пятнадцать минут вечером. Любая физическая активность лучше, чем вообще ничего.

Библиографический список:

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Учебное пособие. Л. -1973 – 215С.
2. Волейбол: учебник для институтов физ. культ./Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, - 2016 - 270 С.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA, - 2001- 57С.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», - 2015- 121С.
5. Скриптунова Е.А., Морозов А.А. О предпочтениях городской молодежи. // Социологические исследования. № 1, - 2002 – 11с.
6. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, - 2000 – 31С.
7. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL::<https://4.bp.blogspot.com/-pz8sf3eCHyI/WtB3uPH7usI/AAAAAAAAADg/JvY7Mn7rgCYz5k1OUQvcHfQAItY2fkr2QCLcBGAs/s1600/maxresdefault.jpg>. (Дата обращения: 20.03.2019г.)]
8. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL:<http://tenistarnow.pl/wp-content/uploads/2016/03/podstawy.jpg>. (Дата обращения: 20.03.2019г.)]
9. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL:<https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/211794/f8b90b18-c135-4937-9d8c-b5cf79aa4aed/s1200?webp=false>. (Дата обращения: 20.03.2019г.)]

Оригинальность 95%