**Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние легкой атлетики на саморазвитие и психологическое состояние студентов политехнического университета. **Актуальность.** Современные программы в высших учебных заведениях не предусматривают активного участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для студентов. Это приводит в тому, что с каждым годом здоровью студентов ухудшается. Все большее количество обучающихся в ВУЗах жалуются на проблемы со здоровьем не только физическим, но и психическим. Именно поэтому перед здравоохранением стоит задача увеличить активность студентов и повысить уровень качества жизни у молодого поколения. В наше время спорт является неотъемлемой и важной частью общества. мы считаем, что спорт и важность спорта нуждается в более широком обсуждении. В данной статье, мы описали важность занятия спортом, а именно занятия легкой атлетикой.

**Цель исследования.** Прививание занятия легкой атлетикой большему кругу студентов,

**Объект исследования.** Учебно-воспитательный процесс обучения физической культуре в вузе.

**Задачи исследования.**

1. Анализ литературы по теме исследования
2. Обработка информации, полученной из литературы
3. Проведение опроса среди студентов ПНИПУ
4. Анализ и обобщение полученных данных

**Легкая атлетика** - это вид спорта, который охватывает множество дисциплин, таких как: бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Это один из наиболее популярных видов спорта.

Разные философы по-своему определяли роль физических занятий. Так, например, Гиппократ утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», а Лев Толстой говорил: «надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Систематические занятия легкой атлетикой положительно влияют на мышечный тонус, поддерживают вес сжиганием лишних калорий, обеспечивают хорошую работу внутренних органов, а именно легких, печени и сердечно-сосудистой системы. Значение легкой атлетики для студентов заключается в положительном влиянии на физическое и психологическое здоровье, а также на их саморазвитие.

Одной немаловажной функцией легкой атлетики является формирование психических качеств, которые в дальнейшем становятся чертами личности человека, что позволяет студентам применять их во всех сферах жизни, в том числе и в учебе. Регулярные занятия легкой атлетикой развивают трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость, выдержку и самообладание студентов. Также легкая атлетика оказывает большое влияние на формирование психофизической устойчивости к отрицательным факторам внешней среды, усиливает устойчивость внимания, память, восприятия информации и концентрации на занятиях.

**В качестве одного из методов исследования поставленных задач среди первокурсников был проведён опрос:**

1. Занимались ли вы легкой атлетикой (бег по утрам)?

* Да-47%
* Нет-22%
* Недолгое количество времени-31%

1. Считаете ли вы, что занятие легкой атлетикой положительно сказывается на учебе?

* Нет, это мешает учиться- 34%
* Да, это помогает отвлечься- 42%
* Не знаю- 24%

1. Сколько раз в неделю, вы считаете, реально заниматься легкой атлетикой?

* Каждый день- 27%
* 1-2 дня в неделю- 32%
* 3-5 дней в неделю-41%

1. Думали ли вы начать бегать по утрам?

* Да, начинал-34%
* Думал, но не начал-28%
* Не думал никогда-38%

1. Если вы занимались легкой атлетикой, то что вас мотивировало?

* Спортивные достижения-18%
* Красивое тело-35%
* Друзья, близкие люди-32%
* Ничего-15%

1. Если вы не занимались легкой атлетикой, то что вас отталкивало?

* Отсутствие свободного времени-24%
* Лень-23%
* Проблемы со здоровьем-17%
* Занимал(а)сь другим видом спорта-36%

1. Как вы думаете, как легкая атлетика влияет на общее здоровье человека?

* Положительно-78%
* Отрицательно-9%
* Никак-13%

**Заключение**

Легкая атлетика в настоящее время остаётся одним из актуальных видов спорта. При постоянном занятии легкой атлетикой улучшается не только физическое здоровье, но и психологическое состояние студентов, что увеличивает их работоспособность, концентрацию и устойчивость к стрессовым ситуациям. Именно это подтвердил опрос среди студентов нашего университета.

**Литература**

1. Бальсевич В. К. «Физическая культура для всех и каждого»

2. Ильин Е. П. «Психология физического воспитания»

3. Артем Иванов «Бег как способ развития силы воли, характера, самодисциплины

**Literature**

1. Balsevich V. K. “Physical culture for everyone”

2. Ilyin E. P. “Psychology of physical education”

3. Artem Ivanov “Running as a way to develop willpower, character, self-discipline”