

**Васенков Николай Владимирович,**

*канд. биол. наук, доцент,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,*

*Казанский филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»;*

**Фазлеева Елена Вячеславовна,**

*канд. пед. наук, доцент,*

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;*

**Шалавина Анна Сергеевна,**

*канд. биол. наук, доцент,*

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

В статье сделан анализ двигательной активности студентов очной формы третьего курса обучения. Предложен новый, набирающий популярность у молодых людей вид нагрузки, направленной на увеличение выносливости, в ходе которой укрепляется сердечная мышца и улучшается функция кровообращения и дыхания.

**Ключевые слова:** гиподинамия, физическая культура, кардиотренировка, мышечные нагрузки, функциональное состояние, работоспособность.

***Nikolay V. Vasenkov,***

*Ph.d., Associate Professor,*

*Kazan State Energy University, Kazan branch of Russian State University of Justice;*

***Elena V. Fazleeva,***

*Ph.d., Associate Professor,*

*Kazan (Privolzhsky) Federal University;*

***Anna S. Shalavina,***

*Ph.d., Associate Professor,*

*Kazan (Privolzhsky) Federal University,*

*Kazan, Republic of Tatarstan, Russia*

## **HEALTH-SAVING MEANS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

Analysis of motor activity of the full-time students of the third course. A new, gaining popularity among young people view loads to increase endurance, during which strengthens the heart muscle, improves circulation and breathing function.

**Keywords:** physical inactivity, physical training, cardio training, muscular exertion, functional status, and performance.

Самая опасная болезнь, к которой приводит гиподинамия – это ожирение. А ожирение в свою очередь является началом очень многих серьезных заболеваний. К сожалению, на сегодняшний день ожирение стало болезнью XXI века. В нашей стране очень широко распространена гиподинамия. Научно-технический прогресс дает нам очень много полезных возможностей. Наряду с этим у него есть и отрицательные стороны: гиподинамия, нервно-психические расстройства, повышение массы тела, вредные привычки – курение, употребление алкогольных напитков и т.д. Все эти состояния являются факторами риска возникновения различных заболеваний [5, с. 976]. Анализ результатов ежегодного медицинского осмотра студентов первого курса Казанского филиала Российского университета кооперации выявил: к началу 2012 учебного года только 65,4% поступивших на первый курс студентов были допущены к занятиям физической культурой в «основную» группу. Физическая нагрузка на уровне «подготовительной» группы была рекомендована 12,4%, «специальной» – 15,9%, лечебная физическая культура рекомендована 4,9% студентов. Освобожденными от занятий физической культурой оказались 1,4% студентов [3, с. 51; 6, с. 81; 7, с. 81]. Таким образом, более трети студентов очной формы обучения имеют те или иные заболевания и не понимают роли физических упражнений для своего здоровья, и не хотят прилагать даже минимальные усилия для его улучшения.

Поэтому необходимо искать новые подходы для повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой, чтобы в увеличении двигательной мышечной нагрузки были заинтересованы студенты всех медицинских групп.

**Методы и организация исследования.** Свое исследование мы провели со студентами 3 курса Казанского государственного энергетического университета. Анкетирование очное, аудиторное. Результаты статистически обработали.

На вопрос «Делаете ли утреннюю разминку – зарядку?» 82% студентов ответили «нет», «нерегулярно» – 15%, и лишь 3 % делают зарядку ежедневно. Причем, все кто делает зарядку, хотя бы даже нерегулярно, относятся к основной медицинской группе. Следовательно, студенты, имеющие те или иные заболевания, не понимают роли физических упражнений для своего здоровья и не хотят прилагать даже минимальные усилия для его улучшения.

На вопрос нашей анкеты «Сколько времени Вы тратите на выполнение домашних заданий в среднем каждый день?» студенты ответили – 52 мин. Таким образом, при среднесуточной аудиторной учебной нагрузке 6 часов и 52 мин. в среднем, студенты не находят время для дополнительных занятий физической культурой.

На вопрос «Напишите несколько предложений о том, что такое здоровый образ жизни» 32% студентов на первое место поставили отказ от вредных привычек, 28% – соблюдение личной гигиены, 23% ответили – занятия спортом, 15% – экологическая обстановка, в том числе качество продуктов питания.

Следовательно, студенты занятиям спортом отводят лишь 3 место среди факторов, влияющих на здоровье человека. В то время как Всемирная организация здравоохранения занятиям физической культурой отводит приоритетное значение [8, с. 83; 9, с. 500].

Давно стало постулатом утверждение, что высокий уровень двигательной активности – важнейший фактор, оказывающий разностороннее благотворное влияние на физический и психический статус человека, улучшающий его общее функциональное состояние и, как следствие, здоровье в целом. Однако не всякая двигательная активность оказывает на организм влияние, существенно

повышающее физиологические резервы и общую работоспособность организма [2, с. 54; 1, с. 140].

В своих занятиях со студентами мы применяем кардиотренировки.

*Кардиотренировка* – это вид нагрузки, направленной на увеличение выносливости, она заключается в многократном повторении мышечных нагрузок. В ходе кардиотренировки существенно (до 12 раз) увеличивается обмен веществ в организме занимающегося. Поэтому циклические нагрузки, которые применяются при кардиотренировке, способствуют интенсивному сжиганию подкожного жира. При методически грамотно спланированном тренировочном режиме кардионагрузки приведут к снижению веса и, как следствие, облегчению работы сердечно-сосудистой системы. Если не удастся выполнять кардиотренировки во время учебных занятий, надо давать студентам домашнее задание.

На своих занятиях авторы статьи активно применяют тренировки в виде бега. Циклические нагрузки в виде бега задействуют самое большое из всех мышечных нагрузок количество мышц. Тем более, нагрузки в беге можно легко дозировать, увеличивая темп движения или снижая. Бег не требует дорогостоящего инвентаря, нужно только свободное время и желание.

Велосипедные прогулки также способствуют увеличению обмена веществ и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Если нет возможности совершать велопогулки на свежем воздухе, можно применять велотренажер в спортивном зале.

Плавание – отличное средство повысить объем двигательной нагрузки. Учитывая факт более низкой температуры воды в бассейне, чем температуры тела человека, организму для поддержания постоянства гомеостаза необходимо тратить большее количество энергии, что приводит к использованию внутренних резервов организма и сжиганию подкожного жира.

Кроссфит – круговая тренировка с небольшими весами или с весом собственного тела. Упражнения в кроссфите выполняются без остановки, желательно под музыку. В программу можно включать любые несложные

упражнения. Основными принципами при занятиях кроссфитом являются: постепенность, последовательность и учет индивидуальных особенностей занимающегося. Данный вид тренировки оказывает комплексное воздействие на организм, одновременно увеличивает силу мышц и вырабатывает общую выносливость.

Кардиотренировка – это новый, набирающий популярность у молодых людей вид нагрузки, которая направлена на увеличение выносливости, в ходе которой укрепляется сердечная мышца и улучшается функция кровообращения и дыхание. Физическую нагрузку при кардиотренировке необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений (ЧСС). У студента ЧСС при небольшой по интенсивности тренировке должна быть в пределах от 110 до 160 ударов в минуту. После отдыха 5 минут ЧСС должна вернуться к исходным показателям. Выполнять кардионагрузки, надо постепенно увеличивать время: начать можно с 5 минут и довести до 40 минут в одном занятии. В неделю желательно делать не менее 3-х тренировок.

**Выводы.** Студенты, имеющие те или иные заболевания, не понимают роли физических упражнений для своего здоровья и не хотят прилагать даже минимальных усилий для его улучшения. При среднесуточной аудиторной учебной нагрузке 6 часов и 52 мин. в среднем, студенты не находят время для дополнительных занятий физической культурой. Студенты недооценивают роль физической культуры и спорта, влияющих на здоровье человека.

Методически грамотно спланированный тренировочный режим кардионагрузки приведет к снижению веса и, как следствие, облегчению работы сердечно-сосудистой системы.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

*1. Васенков Н.В. Влияние спортивных мероприятий в условиях загородной базы на формирование здорового образа жизни студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 1 (24). – С. 139-143.*

2. Васенков Н.В. Регуляция функций сердца растущего организма при резко усиленной двигательной активности / Н.В. Васенков, И.Ф. Ибрагимов, Р.М. Валиев // *Успехи современной науки.* – 2017. – Т.5. №2. – С. 53-57.
3. Васенков Н.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева // *Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей», Казань.* – 2013. – №1. – С. 50-54.
4. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // *Теория и практика физической культуры.* – 2008. – № 5. – С. 91-92.
5. Даутова М.Б. Борьба с гиподинамией путь к оздоровлению населения / М.Б. Даутова, М.С. Журунова // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.* – 2016. – № 6-5. – С. 976-976.
6. Ибрагимов И.Ф. Особенности насосной функции сердца у мальчиков экспериментальной и контрольной группы в период восстановления после выполнения стандартизированной мышечной нагрузки / И.Ф. Ибрагимов, Р.М. Рахимов, С.В. Абзалова // *Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана.* – 2017. – Т. 231. – № 3. – С. 80-85.
7. Ибрагимов И.Ф. Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности / И.Ф. Ибрагимов, Н.В. Васенков, О.В. Илюшин // *Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана.* – 2017. – Т. 231. – № 3. – С. 86-89.
8. Фазлеева Е.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов вуза / Е.В. Фазлеева, Н.В. Васенков // *Теория и практика физической культуры.* – 2010. – № 6. – С. 83-85.
9. Fazleeva E.V. Physical training at university as a means of adaptation of foreign students to the study in different cultural environment / Fazleeva E.V., Shalavina A.S., Pasmurov G.I., Rahimov M.I. // *The Social Sciences (Pakistan).* ~ 2016. – Т. 11. № 4. – С. 500-501.