

**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»;*

**Рахимов Марат Ильшатович,**

*канд. биол. наук, доцент,*

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

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ЗАГОРОДНОЙ БАЗЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Большое значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет воспитательный процесс, организованный в условиях загородных спортивно-оздоровительных баз. У студентов, активно включившихся в организованный педагогический процесс в условиях загородного спортивно-оздоровительной базы, кроме обучения двигательным навыкам и умениям, развития функциональных возможностей организма происходит формирование мотивационно-ценностного аспекта личностной физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, мотивация, частота сердечных сокращений, загородная база.

***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;*

***Marat I. Rakhimov,***

*Ph.d., Associate Professor,*

## SPORTING EVENTS IN TERMS OF THEIR IMPACT ON THE BASE OF SUBURBAN LIFESTYLES OF STUDENTS

Of great importance for the formation of the healthy way of life of students and educational process is organized in terms of country sports bases. Students are actively involved in pedagogical process organized in terms of country sports and health-improving base, in addition to learning motor skills, the development of the functionality of the organism, is the formation of motivational value aspect of personal physical culture student.

**Keywords:** health, zdorovesberegajushhaja country camp Wednesday, heart rate, healthy lifestyle, motivation.

**Актуальность.** Состояние физического здоровья школьников и студентов из года в год ухудшается. По оценкам специалистов, в настоящее время до 90% абитуриентов, поступающих в различные вузы России, уже имеют те или иные морфофункциональные отклонения и хронические заболевания, а 40% из них нуждаются в лечебной физической культуре. Рост заболеваемости, инвалидность, смертность населения России, высокие показатели нравственного нездоровья людей (наркомания, социально-негативное поведение), – всё это заставляет искать пути решения данных проблем [1, с. 92; 2, с. 88; 5, с. 219-220].

В последние годы всё чаще говорят о физической культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Поэтому образование в вузе ориентировано на формирование студента как субъекта собственной физической культуры. Физическая культура, будучи одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учёбе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач (М.Я. Виленский, 1999; Д.Н. Давиденко, 2006; Л.И. Лубышева, 1996).

Образование по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты получают в урочной форме – в течение учебного года во время,

запланированное в расписании занятий, под руководством квалифицированных преподавателей. А также и во внеурочное время – это занятия в секциях, самостоятельные занятия. Большое значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет воспитательный процесс, организованный в условиях загородных спортивно-оздоровительных баз. Помимо того, что данный процесс носит заранее спланированный характер и ведётся под руководством, как правило, преподавателей физического воспитания; в загородных условиях дополнительными здоровьесберегающими компонентами являются факторы внешней среды [3, с. 26]. Однако в имеющейся литературе авторы статьи не нашли объективных показателей, подтверждающих положительное влияние пребывания студентов в условиях здоровьесберегающей образовательной среды загородной базы.

**Цель исследования:** на основании объективных показателей подтвердить эффективность влияния пребывания студентов в загородных оздоровительных комплексах на формирование устойчивых мотивационных факторов к занятиям физической культурой.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принял участие 231 человек – студенты первого курса Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ), находящиеся в учебном спортивно-оздоровительном лагере «Шеланга» (УСОЛ).

Уровень физического развития оценивали по следующим показателям: рост, вес, объёмные размеры грудной клетки до и после выдоха, динамометрия левой и правой кисти, систолическое и диастолическое давление, частота сердечных сокращений в покое, индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

**Результаты исследования.**

Проведенное в начале смены анкетирование показало, что все студенты приехали в УСОЛ отдыхать активно и желают принимать участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Режим дня учебного спортивно-оздоровительного лагеря включает в себя, кроме приёмов пищи, занятия аэробикой, спортивными играми, туристические походы, плавание.

В начале и в конце каждой из трёх смен в учебном спортивно-оздоровительном лагере «Шеланга» авторами статьи были проведены следующие измерения: рост, вес, объёмные размеры грудной клетки до и после выдоха, динамометрия левой и правой кисти.

Наиболее доступными в исследовании и достаточно информативными показателями работы сердечно-сосудистой системы являются частота сердечных сокращений и артериальное давление (ЧСС и АД). Исследование показателей АД студентов выявило: систолическое и диастолическое давление утром достоверно ( $P < 0,05$ ) ниже показателей измерений, проводимых днём и вечером, во всех трёх сменах. Между показателями АД студентов днём и вечером достоверных различий не выявлено.

Показатели ЧСС, также фиксируемые у студентов утром, днём и вечером в начале и в конце смены, достоверно ниже утром, чем днём, а днём ниже, чем вечером. К концу пребывания в УОЦ показатели ЧСС студентов имеют тенденцию к снижению, по сравнению с показателями, зафиксированными в день приезда.

Индекс Гарвардского степ-теста – комплексный показатель, по которому можно судить о физической работоспособности человека, – имеет тенденцию к увеличению у студентов от начала смены к её концу. Правильно организованные исследования (с привлечением к процессу самих испытуемых) в результате позволили студентам овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья и психического благополучия.

Так как контингент испытуемых состоял из студентов – будущей элиты общества, – участие их в организованном исследовании имело немаловажное значение для понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Участие студентов в качестве болельщиков, организаторов, судей, участников физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий позволило сориентировать их на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

выработало потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [4, с. 84].

**Заключение.** Таким образом, у студентов, активно включившихся в организованный педагогический процесс в условиях учебного спортивно-оздоровительного лагеря «Шеланга», кроме обучения двигательным навыкам и умениям, развития функциональных возможностей организма, происходит формирование мотивационно-ценностного аспекта личностной физической культуры. Иными словами, студенты, как показали результаты исследования, смогли не только отследить и оценить динамику позитивных изменений своих функциональных показателей, субъективных ощущений, но и получили возможность изменить свое отношение к занятиям физической культурой с формально-пассивного на активно-осознанное.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91-92.
2. Васенков Н.В., Фазлеева Е.В. Формирование здорового образа жизни студентов как ориентир функционирования системы физкультурно-спортивной деятельности в вузе / *Materialy VII Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Perspektywiczne opracowania sa nauka i technikami-2011».* – Volume 58. *Fizyczna kultura i sport.* – *Przemysl. Nauka i studia.* – 88 str.
3. Жукова И.В. Вариативное управление процессом формирования здорового образа жизни студентов вуза: Автореф... дис. канд. пед. наук. – Казань: ФГНУ ИПП ПО РАО, 2014. – 23 с.
4. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 83-85.
5. Фазлеева Е.В. Здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии в физическом воспитании студентов // Е.В. Фазлеева, Л.И. Исаева, Ф.Х. Чемоданова / *Материалы VIII международной научно-практической конференции 27 апреля 2015 г.* – Прага: Изд-во World Press, 2015. – С. 218-220.