

# РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

Г. Н. Королев, А. И. Салмова

---

*Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А. Н. Туполева-КАИ, г. Казань  
Nastia\_billiard@inbox.ru*

Рассмотрены пути формирования ценностного отношения к физической культуре и здорового образа жизни студента – одна из приоритетных задач вуза.

Formation of value attitude to physical culture and healthy lifestyles student one of the priorities of the University.

К л ю ч е в ы е с л о в а: здоровый стиль жизни; спорт; образование.

К e y w o r d s: healthy lifestyle; sport; education.

**Введение.** Термин «физическая культура» предусматривает часть общей культуры общества, направленную на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Как правило, в высших учебных заведениях физическая культура входит в учебные планы студентов с 1-го по 4-й курс. Студенты, имеющие спортивные звания и занимающиеся каким-либо видом спорта с детства, зачисляются в сборную команду, которая является фундаментом формирования здорового образа жизни студентов-спортсменов.

В КНИТУ-КАИ студентам предоставляется альтернативный выбор вида физической культуры в рамках учебного плана: общефизическая подготовка, спортивные игры, фитнес, плавание, занятия в тренажерном зале. Учащиеся, у которых есть противопоказания к физическим нагрузкам по состоянию здоровья, занимаются в специальной медицинской группе. В рамках внеучебного плана студенты могут посещать учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по выбранным видам спорта.

Студенты, имеющие спортивные звания, спортивные разряды или ранее занимавшиеся в спортивных школах, зачисляются в сборные

команды университета после проведения определенной процедуры отбора. Помимо основного состава команд существуют вторые составы. В нашем опросе приняли участие спортсмены сборных команд основного состава – 45 человек: из них 17 – по баскетболу, 10 – по волейболу, 9 – по бильярду и 9 – по спортивному туризму. Второго состава – 47 человек: 18 – по баскетболу, 17 – по бильярду и 12 – по спортивному туризму.

На вопрос: «Сколько раз в неделю у Вас тренировки?» ответы распределились так, как показано на рис.1, где цифрами 1 и 2 помечены первый и второй составы команд.

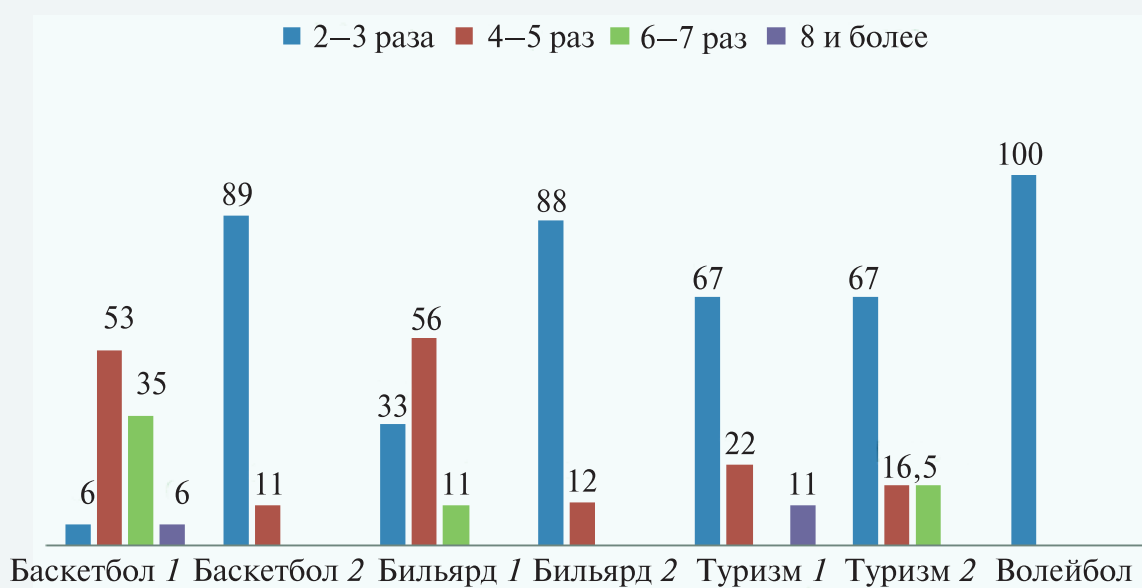


Рис. 1. Распределение времени тренировок по видам спорта, %

Тренировки команд, как правило, проводятся 4–5 раз в неделю в вечернее время, после учебных занятий в университете. Также есть вторые составы команд, где тренировки проводятся 2–3 раза в неделю, что наглядно показывает данный рисунок.

Хорошие спортивные результаты показывают сборные команды нашего вуза, которые учитывают в тренировочном процессе объем работы и ее интенсивность, а также индивидуальную переносимость нагрузки. Ведущие сборные команды, неоднократно становившиеся победителями и призерами всероссийских и республиканских студенческих соревнований, правильно выбирают нагрузки, правильно сопоставляют с восстановительными тренировками и днями отдыха. Рост спортивных результатов выявлен при правильном распределении тренировочной нагрузки, утомления организма спортсменов и восстановительных процессов.

Эффективность тренировочных нагрузок полностью влияет на результат выступления в соревнованиях, так как недостаточная или низкая нагрузка ведет к снижению результатов. Оптимизация нагрузки повышает готовность спортсменов к соревнованиям, улучшает переносимость нагрузки в тренировочном и игровом процессе. Связь между утомлением и отдыхом самая непосредственная. По существу, утомление – это защитная реакция организма от перегрузки, оно определяет границу работоспособности спортсмена. Уровень утомления зависит от объема и интенсивности нагрузки, от окружающей среды, от эмоциональной составляющей, от физических и психических качеств спортсмена. Излишнее утомление приводит организм спортсмена к перетренированности. В данном случае потребуются более длительный отдых и восстановительные мероприятия. Время восстановления можно уменьшить, применив медицинские средства и специальные восстановительные тренировки.

Исходя из этого в систему тренировок сборных команд помимо основных тренировочных дней входят реабилитационные дни, включающие в себя посещение тренажерного зала, бассейна и сауны.

Ответы на вопрос: «Посещаете ли Вы тренажерный зал и бассейн?» распределились следующим образом (рис. 2):

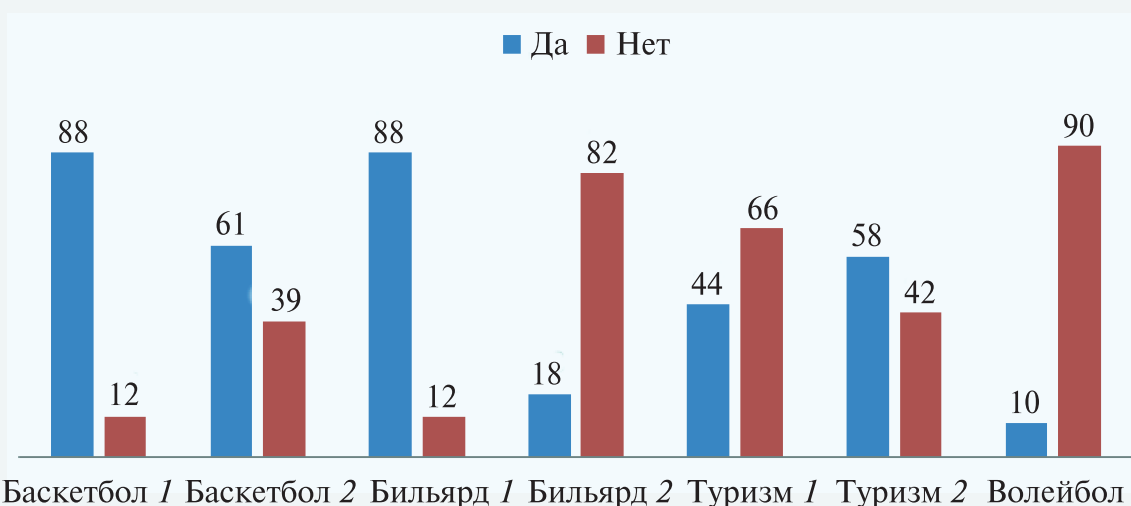


Рис. 2. Численность спортсменов, посещающих тренажерный зал и бассейн, %

Спортсменам также был задан вопрос: «Есть ли у Вас вредные привычки?», на который ответы распределились следующим образом: баскетбол, основной состав: «да» (0 %), «нет» (100 %); баскетбол, второй состав: «да» (5,5 %), «нет» (94,5 %); бильярд, основной состав: «да» (22 %), «нет» (78 %); бильярд, второй состав: «да» (18%), «нет» (82 %);

туризм, основной состав: «да» (56 %), «нет» (44 %); туризм, второй состав: «да» (67 %), «нет» (33 %); волейбол, первый состав: «да» (10 %), «нет» (90 %).

Нами было выявлено, что в двух составах команды по баскетболу и в команде по волейболу нет курящих спортсменов, в первом составе команды по бильярду курит один спортсмен, во втором составе – три, один из них бросает, в туристической команде курят 5 человек в основном составе и один – во втором. Из 9 курящих спортсменов хотят покончить с «пагубной привычкой» 7 человек.

Спортсмены, тренирующиеся в сборных командах, полностью вовлечены в систему здоровьесбережения и формирования ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Своим примером они показывают остальным студентам необходимость занятия спортом, и учащиеся, приходя на игры студенческих команд и тренируясь в спортивных секциях, стремятся к повышению спортивного мастерства и приобщению к здоровому образу жизни.

**Выводы.** Данная система учебно-тренировочных занятий позволяет спортсменам адаптировать организм к нагрузкам и успешно выступать в соревнованиях, формируя здоровый образ жизни и физическую культуру личности в студенческой среде.