

**Ярошевич Ирина Наумовна,**  
доцент кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: sport@angtu.ru

## **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Yaroshevich I.N.**

### **VALEOLOGICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION**

**Аннотация.** Рассмотрена работа по валеологическому образованию студентов. Для студенческой молодежи чрезвычайно важно знать аспекты здоровья и здорового образа жизни, позволяющие раскрыться творческим возможностям индивида в полном объеме.

**Ключевые слова:** Учебная работа, студенческая молодежь, физическая работоспособность, формирование здорового образа жизни, физическая культура, валеологическое образование.

**Abstract.** The work on valeological education students is considered. It is extremely important for students to know the aspects of health and a healthy lifestyle that allow the individual's creative abilities to be fully revealed.

**Keywords:** Academic work, student youth, physical performance, formation of a healthy lifestyle, physical culture, valeological education.

В практическом плане цель валеологии можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья. Для личности, в особенности в молодом возрасте, чрезвычайно важно знать аспекты валеологии и здоровья как состояния внутренней гармонии физического, социального и духовного начала. В молодости, к сожалению, далеко не все понимают, что здоровье является базовым показателем, доминирующим среди жизненных ценностей, позволяющим раскрыться потенциальным творческим возможностям индивида в полном объеме [1].

Это осознание зачастую приходит к людям не сразу, а позднее, когда уже они могут приобрести массу вредных привычек и замкнуться в своих невзгодах, неудачах, болезнях.

Кафедрой физического воспитания АнГТУ постоянно проводится целенаправленная работа по валеологическому образованию студентов на занятиях физической культурой.

На первом курсе на лекционных занятиях студенты получают сведения об организации правильного режима дня, биологических ритмах деятельности организма человека, возможностях адаптации, самых эффективных способах оздоровительной спортивной тренировки, самоконтроле и саморегуляции [2].

Те студенты, которые имеют освобождение от практических занятий по физическому воспитанию, вооружаются методикой по лечебной физкультуре, и

занимаются самостоятельно. Зачет студенты получают по итогам написания реферата на актуальную для них тему.

На практических занятиях студенты основной, подготовительной и специальной групп закрепляют теоретические знания, полученные на лекциях, составляя комплексы физических упражнений утренней гимнастики, упражнений для развития физических качеств общей выносливости, быстроты, силовых качеств и для отдельных групп мышц. В конце первого семестра студенты уже могут самостоятельно провести разминку в своей учебной группе, знают правила игры в баскетбол, волейбол, футбол, а также способны провести заключительную часть занятия.

В период обучения студентов на втором курсе преподавание основ здорового образа жизни расширяется. Студенты знакомятся с основными принципами спортивной тренировки, двигательными режимами, начинают внедряться в профессионально-прикладную физическую подготовку. Обучаясь, студенты также могут записаться в группы спортивного совершенствования по различным видам спорта, оздоровительные секции, где занятия проводят высококвалифицированные преподаватели. Помимо учебных занятий физической культурой такие занятия проходят дополнительно два раза в неделю. Опрос студентов показал, что 56% обучающихся занимаются в оздоровительных секциях [2].

Анкетирование старших курсов показало, что из 90 опрошенных студентов на первое место среди прочих жизненных ценностей собственное здоровье поставили 65 человек. Среди вредных привычек 43 человека назвали курение и наркотики. Интересно, что на вопрос «Что необходимо изменить в вашей жизни, чтобы улучшить здоровье?», 7% студентов сетуют на недостаток развития волевых качеств, позволяющих преодолеть лень для занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, очевидно, что студенты старших курсов достаточно серьезно и самокритично оценивают собственное здоровье и видят возможности его улучшения, занимаясь физической культурой и спортом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Иванова Н.Г.** Формирование ценностей здорового образа жизни. Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: материалы 2-ой Международной научно-практической конференции // Н.Г. Иванова. – Краснодар, 2017.

2. **Ярошевич И.Н.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002.