

## ВАЛЕОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10213

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые проблемы педагогической Валеологии в вузах. Представлены эффективные средства, формы и методы проведения занятий с оздоровительной направленностью. Разработан валеологический подход, который является основой приобретения знаний, считая это одним из способов повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием и пропаганды здорового образа жизни, а вооружение студентов знаниями в области охраны здоровья. В этой работе приведены некоторые рекомендации для укрепления физического здоровья студентов и разработаны примеры упражнений для укрепления здоровья и физического развития студентов посредством гигиенической зарядки, упражнений на свежем воздухе и в бассейне.

**Ключевые слова:** здоровье, Валеология, занятия по физической культуре, здоровый образ жизни.

Учитывая современные экологические и гиподинамические особенности общества, возникает проблема здорового образа жизни человека и в первую очередь молодежи. Изучение практики показывает, что подавляющее большинство современных студентов культуру здорового образа жизни воспринимают весьма умеренно и скептически. Кроме объективных причин, которые приводят к ослаблению иммунитета, характерно – небрежное отношение молодежи к своему здоровью и отсутствие элементарных знаний, по поддержанию и улучшению здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, существуют некоторые проблемы педагогической Валеологии в системе физического воспитания студентов в ВУЗах

Здоровый образ жизни – это внимательное и грамотное отношение к своему здоровью, равное и разумное поведение, рациональное питание, физическая культура, отказ от курения, чрезмерное употребление алкоголя, закаливание организма, дружба с природой. Стандарты здорового образа жизни нашли отражение в традициях и обычаях, пословицах и поговорках, религиозных установках и этнопедагогике. Но современная цивилизация предлагает такие варианты жизненных путей, которые

отвлекают человека от природы и от самого себя.

Основными проблемами педагогической Валеологии в системе физического воспитания студентов в ВУЗах является обесценивание социального престижа здоровья нашей молодежи, роли физической культуры и массового спорта, как средства укрепления здоровья и физического развития с учетом таких факторов, как акселерация, недостаточная двигательная активность, увеличение нагрузок умственной деятельности в учебном процессе, распространение вредных привычек. Недостаточность научно-методической литературы и разработок, дополнительных средств информационного содержания и отсутствие четкой методики их использования в учебном процессе по физическому воспитанию не позволяет обеспечить всестороннее развитие личности студентов во время занятий и вне их.

Таким образом, формирование у студентов сознательной потребности систематическим занятиям физическими упражнениями требует от преподавателя поиска эффективных форм и методов проведения занятий, создания соответствующего учебно-методического обеспечения, а

также введение активной пропагандистской деятельности.

На сегодняшний день специалисты выделяют два стратегических направления укрепления здоровья студентов: совершенствование и усиление позитивного, что есть в каждой личности, расширение жизненных ресурсов, укрепление физического, психического и духовного потенциала человека; борьба с преодолением и устранением негативного: болезней, ограничений, проблем, плохих привычек; для реализации вышеуказанных направлений укрепления здоровья студентов необходимо выработки и реализации комплексных государственных программ, обеспеченных экономически в бюджете и подтвержденных законодательными нормами.

Студенческий возраст (17-25 лет) имеет специфические анатомо-физиологические характеристики. Поэтому физическое воспитание должно способствовать соответствующему формированию организма студентов, устранять отклонения в состоянии здоровья, противодействовать вредным воздействиям, вызванным условиями обучения. Отсюда возникает потребность систематических занятий физическими упражнениями, а также вооружение студентов знаниями в области охраны здоровья [1].

Для формирования здорового образа жизни молодежи, необходимо разработать и реализовывать комплексные программы по основным направлениям, к которым следует отнести следующие: определение имеющихся показателей существующего состояния соматического и психологического здоровья молодежи; организации здорового питания; соблюдения эргономических требований при формировании режима деятельности учебных заведений;

воспитание высокой санитарной культуры, навыков личной гигиены; здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Одно из важных средств здорового образа в распорядке дня является гигиеническая зарядка, её можно проводить как утром, так и во время дня для снятия напряжения. Примерные упражнения приведены в таблице 1.

После проведенного опроса студентов выяснилось, что учащиеся владеют недостаточными знаниями о науке, поэтому был проведен курс лекций для определения оценки углубленности знаний о науке Валеология у студентов. Исследование проводилось путем анкетирования. В нем участвовали студенты Пермского ГАТУ им. Д.Н. Прянишникова в количестве 120 человек. Результаты исследования показали, что 81,6% не знают, что такое Валеология, 14,3% немного знают, и 4,1% респондентов знают, что такое Валеология. На вопрос придерживаются ли они здорового образа жизни 57,1% респондентов ответили, что придерживаются, а 42,9% нет. На вопрос как часто вы занимаетесь спортом 49% тестируемых ответили, что занимаются 1-2 раза в неделю, 16,3% занимаются 3-4 раза в неделю, 14,3% ответили, что занимаются каждый день и 20,4% ответили, что не занимаются спортом. На вопрос пропагандируют ли они здоровый образ жизни 24,5% респондентов ответили, что да, а 75,5% не пропагандируют здоровый образ жизни. На вопрос обсуждаете ли вы на занятиях физическое воспитание, а именно, развитие физических возможностей человека 46,9% ответили да, 18,4% – нет, 34,7% – иногда. Соблюдаете ли вы рацион питания 10,2% студентов ответили да, 42,9% ответили нет и 46,9% ответили иногда.

Таблица 1. Примеры упражнений

<p>Лёжа на спине вытянутся, руки поднять вверх сделать вдох, опустить выдох</p> <p>Сидя на полу ноги врозь, выполнить наклоны вперёд</p> <p>Стоя подняться на носки, руками потянуться вверх сделать вдох, опуститься и с наклоном вперёд сделать выдох</p> <p>Повороты туловища вправо, влево</p> <p>Наклоны вперёд, к правой, к левой ноге</p> <p>Повороты головы вперёд, назад, вправо, влево</p> <p>Круговые вращения плеч вперёд, назад</p> <p>Плечи поднять вверх, опустить вниз, одновременно и поочередно</p> <p>Поднять ногу на стул выполнить наклон к правой, затем к левой ноге</p> <p>Приседания, руки согнуты прижаты с груди, сед до 90 градусов от пола</p> <p>Вращение тазом вправо, влево в умеренном темпе</p> <p>Вращение туловищем влево, вправо, руки согнуты в локтях прижаты с груди</p>
--

На занятиях физической культуры в ПГАТУ входит обязательный раздел по лыжной подготовке и занятия оздоровительным плаванием. Важным способом

укрепления здоровья является упражнения на лыжах и в бассейне, приведены некоторые упражнения и игры в таблице 2.

Таблица 2. Примеры упражнений

<p>Упражнения на лыжах на свежем воздухе</p> <p>1.И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад</p> <p>2.И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону</p> <p>3.И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.</p> <p>4.И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляются в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.</p> <p>5.И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.</p> <p>6.И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.</p> <p>7.И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону.</p> <p>Эстафеты на лыжах</p> <p>1 свободным ходом с палками и без палок</p> <p>2 бесшажным ходом</p> <p>3 классическими ходами с палками и без палок</p> <p>4 2 участника встают на одну пару лыж, передвижение без палок, 3,4,5 участников одной команды одновременно на одной паре лыж</p> <p>5 один передвигается свободным ходом, тянет за собой санки со своим участником по команде</p> <p>6 Биатлон: передвижение свободным ходом до места стрельбы, сделать 5-10 выстрелов в мишени (каждый промах штрафной отрезок на лыжах)</p> <p>Специальные физические упражнения на воде</p> <p>1. И.п. — вертикальное положение тела, руки отведены назад, одновременно двумя ногами оттолкнуться от дна бассейна, ноги поднять вверх, мах руками вперед, коснуться стоп</p> <p>2. И.п. то же попеременные махи прямыми ногами влево и вправо</p> <p>3. И.п. вертикальное сделать глубокий вдох погрузиться под воду, коснувшись руками дна, задержать дыхание. Зафиксировать эту позу на 5 секунд</p> <p>4. Ходьба вдоль бассейна удерживаясь за край бортика</p> <p>5. Ходьба, выполняя одновременно махи руками</p> <p>6. И.п.- вертикальное, лёгкий бег в воде</p> <p>7. И.п.- вертикальное, бег в воде, выполняя одновременно маховые движения руками вперед и назад</p> <p>8. И.п.- вертикальное, отталкиваясь ногами от дна бассейна выполнить попеременные прыжки на левой и на правой ноге. Повторить 6-8 раз для каждой ноги</p> <p>9. И. п. вертикальное, правая рука согнута прижата к груди. Выполнить движение спиной вперед высоко поднимая ноги и попеременно выпрямляя руки</p> <p>10. И. п. вертикальное, руки отведены назад. Согнуть одну ногу в колене, руками обхватить прижать к груди, сохранить равновесие тела на одной ноге, затем поменять положение тела, удерживая равновесие</p>
--

По результатам исследования можно сделать следующие выводы, о том, что большинство студентов активно занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни, но мало пропагандируют его, знают не все упражнения для укрепления здоровья и физического развития. Как предложение, должна быть расширена пропагандистская работа по приобщению студентов к здоровому образу жизни, правильному питанию и двигательной активности на занятиях физической культуры; проведением лекций, бесед, объяснять студентам влияние лыжной подготовки на укрепление здоровья и позитивного настроения от прохождения занятия на свежем воздухе, также повышается мотивация посещаемости занятий, проводимых игровым способом (игры, эстафеты).

В заключении можно сделать выводы, что углублённое теоретические основы

курса «Физическое воспитание» в объеме гигиенических и валеологических знаний даёт возможность студентам вузов углубить свои знания, сознательно относиться к занятиям и изменений собственной физической кондиции, укрепить стремление каждой личности к самосовершенствованию, повысить заинтересованность и мотивацию к занятию физическими упражнениями и здоровому образу жизни. Также упражнения помогают в укреплении здоровья и физического развития, разные упражнения влияют на наш организм по-разному, будь то упражнения в зале, бассейне, на свежем воздухе упражнения на лыжах. На местном уровне высшие учебные заведения и органы местного самоуправления должны больше внимания уделять популяризации здорового образа жизни.

#### Библиографический список

1. Бекбергенова Ж.Е. Физическое развитие студентов РК: современные подходы и перспективы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/11\\_NND2015/Sport/1\\_190808.doc.htm](http://www.rusnauka.com/11_NND2015/Sport/1_190808.doc.htm).

2. Бондарь С.Б. и др. Комплексный подход к проблемам здоровья // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: Тез. докл. – М., 2003. – С. 72.

3. Павлова И.В. Формирования валеологических знаний у студентов физкультурного вуза //Здоровье и образование (матер. Межд. конгресса валеологов) и третьей Всерос. науч.-практ. конф. «Педагогические проблемы Валеологии» / Под ред. В.В. Колбанова. – СПб., 1999. – С. 140-142.

4. Основы Валеологии / Под общей редакцией академика Петленко В.П. – Книга 1. – К: Олимпийская литература, 2000. – С. 17-19; 61.

## VALEOLOGY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN UNIVERSITIES

**E.G. Ermakova**, *Senior Lecturer*

**Perm state agro-technological University named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)**

**Abstract.** *The article deals with some problems of pedagogical Valeology in higher education institutions. Effective means, forms and methods of conducting classes with a health-improving orientation are presented. A valeological approach has been developed, which is the basis for acquiring knowledge, considering it one of the ways to increase motivation for physical education and promote a healthy lifestyle, as well as arming students with knowledge in the field of health protection. This paper provides some recommendations for improving the physical health of students and developed examples of exercises for improving the health and physical development of students through hygienic charging, outdoor exercises and in the pool.*

**Keywords:** *health, Valeology, physical education classes, healthy lifestyle.*