

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
КАК ОСНОВА ВАЛЕОЛОГИЗАЦИИ ЕЁ ДОСУГА**

**ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
ACTIVITIES OF STUDENTS AS A BASIS  
FOR VALEOLOGIZATION OF THEIR LEISURE**

О. А. НАУМЕНКО, В. А. ИЛЬКОВ, Д. Л. ГРИЦЕВ

О. А. НАУМЕНКО, В. А. ИЛЬКОВ, Д. Л. ГРИЦЕВ

Гомельский государственный технический университет им. П. О. Сухого

Гомель, Республика Беларусь

Gomel State Technical University named after P. O. Sukhoi

Gomel, Belarus

*e-mail: tyger@tut.by*

---

В данной работе рассматривается вопрос валеологии. Валеология играет значительную роль в создании здорового государства. При правильном воспитании будущего поколения, есть шанс сделать наше государство намного здоровее и крепче. Если студенческая молодежь будет вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, при этом, не имея вредных привычек, то это будет влиять благоприятно на всё государство. Ведь мы сами своими руками строим свою страну, и только от нас зависит, какой она будет через время.

*Ключевые слова:* валеология, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

This article examines the issue of valeology. Valeology plays a significant role in creating a healthy state. With the right education for the next generation, there is a chance to make our state much healthier and stronger. If students lead a healthy lifestyle, practice sports, without having bad habits, it will have a positive effect on the whole state. After all, we build our country with our own hands, and only we are to determine what it will be like in time.

*Keywords:* valeology, healthy lifestyle, student youth.

---

В связи с возрастающим от года к году снижением уровня здоровья населения, в частности молодежи, валеологическая компетентность, начинающая присутствовать в познаниях и знаниях в области управления здоровьем, становится приоритетной, как и в структуре профессиональных компетенций грядущих экспертов, так и для самоулучшения, поддер-

жания здорового образа жизни. Общекультурные валеологические компетенции: способность и подготовленность к самоопределению, самосовершенствованию, самостановлению в области физической культуры в условиях улучшения науки и изменяющейся общественной практики (к переоценке собранного навыка, обзору своего физического здоровья, перспектив, знанию приобретать новые умения в области здоровьесбережения, применять разные формы обучения, информационно-образовательные, оздоровительные спецтехнологии и т.д.); уважение и бережное отношение к историческому достоянию и культурным оздоровительным традициям; осознание и обзор социокультурных проблемных задач и процессов.

Здоровье делят на физическое, душевное и духовное. Базой для физического здоровья служит режим дня (как чередование двигательной активности и отдыха, так периодичность и качество питания и регулярная работа желудочно-кишечного тракта), двигательная активность (прямая связь между активностью мышечной системой, как частью опорно-двигательного агрегата и активным состоянием психики) каждодневные передвижения пешком (не менее 3-х км) и физические упражнения (аэробика, зарядка с эспандером, прыгалка и т.д.).

Образование надобности студентов вуза в здоровом образе жизни нужно для того, дабы грядущий эксперт ещё в студенческие годы пришёл к осознанию важности трудности ведения здорового образа жизни, стал не только экспертом в своей области знаний, но и человеком, который бы владел различного рода знаниями и навыками поправления организма после напряжённой работы в особенности социокультурного положения студенческой молодежи преломляются в его досуге, который по сопоставлению с досугом других возрастных групп отличается многообразием и преобладанием активных и развлекательных форм.

Реализация оптимальных для улучшения и здоровья условий воспитания и обучения нереально без учета и понимания психологической компоненты здоровья и психологических оснований здоровьесберегающей образовательной среды. Процесс образования здоровьесберегающей среды в вузе должен быть основан на узкой связи фактической деятельности всех структурных звеньев учебного заведения. Сам по себе досуг – это общность личностных занятий, исполняющих функцию поправления физических и психических сил индивида. Он включает в себя занятия, связанные с потреблением культурных ценностей индивидуального, совместно – зрелищного характера, а еще занятия, связанные с отдыхом и веселием. В том числе – это физически активный и пассивный отдых, общение, веселие в организации, пустое времяпровождение, прогулки,

занятия антикультурного характера (распитие спиртных напитков, азартные игры и др.), случайные занятия без целей, желаний и надобностей. Отсель появляется проблемка его регулирования как воздействия социума на духовное и физическое становление особы. В то же время досуг выступает касательно независимой (личностной) сферой, и от удовлетворенности им зависит всеобщая удовлетворенность жизнью молодого человека.

В выборе видов досуговой деятельности особенно ясно отражается уровень развития особы, её целенаправленность, степень образования жизненной позиции. И тут проявляется обратная связь – чем ответственнее применяется свободное время, тем целеустремлённее и стремительней формируется жизненная позиция особы. Досуговые предпочтения студенческой молодежи тесновато взаимосвязаны с образом жизни: с одной стороны, пристрастия в области досуга оказывают воздействие на здоровье молодежи, с иной - здоровый образ жизни вносит коррективы в выбор форм досуговых предпочтений.

Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи включает активные и пассивные формы. Структура активной физкультурно-спортивной деятельности включает занятия спортом высших достижений и физической культурой, в состав которой входят массовый спорт, посещение новейших спортивных клубов, обычные занятия ФК, целебная ФК, и непрямая ФК в рамках образовательного процесса. Среди этих видов определены направления, относящиеся к физкультурно-оздоровительному досугу (массовый спорт, посещение новейших спортивных клубов, обычные занятия ФК). Пассивным видом физкультурно-спортивной деятельности, не относящимся к оздоровительной, является зрелищно-развлекательный досуг в области спорта (просмотр спортивных передач, фанатское движение и др.). Становление массового студенческого спорта и нынешней системы спортивных клубов являются особенно перспективными направлениями улучшения студенческого физкультурно-оздоровительного досуга, содействующими образованию устойчивой спросы в ведении здорового образа жизни.

Студенты, принимающие участие в соревнованиях, применяют физкультурную активность в качестве метода выполнения досуга гораздо почаше, больше серьезно относятся к физкультурно-оздоровительной деятельности и оздоровительному досугу в целом. в новейших условиях работа по валеологизации образовательного процесса должна строиться по дальнейшим направлениям:

- реализация, поддержание и упрочнение у студентов мотивации здорового образа жизни;

- включение в содержание образования информации о факторах риска и факторах стабильности в образовании здоровья человека;
- выбор форм, способов и средств учебного процесса в соответствии с валеологическими требованиями;
- образование умений и навыков здраво творческой деятельности учащихся;
- разработка благоприятной социокультурной и образовательной среды, содействующей разностороннему развитию особы студента, образованию здоровья, предупреждению стресса и хронического утомления;
- разработка оптимальных гигиенических условий в образовательном учреждении;
- оказание помощи медицинской службе в оздоровительной работе и лечебно-профилактических мероприятиях для студентов, имеющих хронические болезни либо морфофункциональные отклонения в состоянии здоровья [1].

Таким образом, мы рассматриваем валеологическую компетентность как новое интегральное образование особы, основанное на сформированных валеологических компетенциях, обеспечивающих высокий уровень здоровьесбережения в процессе профессионального и личностного становления.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Панфилова, Е. В.* Ценности культуры досуга студенческой молодёжи: результаты исследования / Е. В. Панфилова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 8 (43). – С. 278–283.