

ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
HEALTH-ORIENTED ENVIRONMENT AS A CONDITION
PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Аннотация. Здоровьеориентированная среда рассматривается как условие физической подготовки студентов. Дано авторское определение ключевому понятию «здоровьеориентированная среда». Показано, что фитнес может мотивировать студентов к здоровому образу жизни.

Abstract. A health-oriented environment is seen as a condition of students' physical fitness. The author's definition of the key concept of «health-oriented environment» is given. It is shown that fitness can motivate students to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровьеориентированная среда, физическая подготовка, фитнес, студенты.

Keywords: health-oriented environment, physical training, fitness, students.

В настоящее время остается актуальной проблема здорового и безопасного образа жизни студенческой молодежи, несмотря на изменившуюся экономическую, политическую ситуацию в стране и современные подходы к ее решению.

Во многих документах федерального и регионального уровней, таких как целевая комплексная программа «Физическое воспитание – здоровье нации», «Стратегия развития физической культуры и спорта» в Российской Федерации до 2020 года» отмечается, что в России более 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья; свыше 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, которые предъявляются к армейской службе; 85% граждан, а из них 65% детей и подростков, систематически не занимаются физической культурой и спортом [1].

Однако физическая культура является важнейшей составляющей здорового образа жизни детей и молодежи. Поэтому одним из главных направлений образования следует считать поиск новых форм и методов пропаганды здоровья, здорового образа жизни обучающихся в процессе физического воспитания и обучения. В этой связи здоровьеориентированная среда, которая создана на принципах

здоровьесберегающей педагогики, будет необходимым условием физической подготовки студентов [4].

Наше исследование показало, что студенты педагогического вуза не довольны академическими занятиями физической культурой. 40% студентов находят разные причины, чтобы не посещать эти занятия. Данная ситуация подталкивает нас к поиску эффективных путей оздоровления обучающихся, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

Одним из распространенных в настоящее время путей решения данной проблемы является включение в рабочую программу по физической культуре занятий фитнесом. Термин «фитнес» переводится с английского языка как «соответствие» или «быть в форме».

Э.Т. Хоули, Б. дон Френкс описывают такие категории фитнеса как общий и физический фитнес. Если физический фитнес (спортивно-ориентированный) направлен на получение высокого уровня физической подготовленности, то общий фитнес (оздоровительный) предполагает формирование культуры здоровья и достижение оптимального качества жизни на основе физического, психического и социального совершенствования.

В русском языке понятие «фитнес» характеризуется как совокупность мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, улучшает и укрепляет его здоровье.

При этом необходимо соблюдать определенные правила и требования: тренировки с отягощением, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы; тренировки, развивающие аэробные способности; тренировки гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни, а также двигательной активности.

Важнейшими параметрами физического развития студентов средствами фитнеса является красивое и гармоничное телосложение, улучшение здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях.

Практика показала, что студенты занимаются фитнесом регулярно, выполняют упражнения с удовольствием, но для этого необходима здоровьесберегающая среда.

Остановимся на ключевых понятиях, прежде чем говорить о здоровьесберегающей среде.

Понятие «здоровье» в психолого-педагогической литературе рассматривается неоднозначно (И.И. Брехман, Н.Н. Малярчук, И.Л. Орехова, В.П. Петленко, Н.В. Третьякова, З.И. Тюмасева и другие). В нашем педагогическом исследовании мы использовали определение З.И. Тюмасевой, которая под здоровьем человека понимает баланс,

равновесие между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды [2; 3].

Под образовательной средой понимаем совокупность образовательных факторов, которые прямо или косвенно воздействуют на определенную личность в режиме обучения, воспитания, развития и не вызывает у нее специфических заболеваний, а, наоборот, способствует сохранению, укреплению здоровья, то такую среду следует называть *здоровьеориентированной*.

Двигательная активность как совокупность определенных двигательных актов является естественной (природной) потребностью человека и необходимым условием поддержания нормального функционального состояния его организма.

Родо-видовой анализ понятий «среда», «здоровье», «двигательная активность» позволил нам конкретизировать понятие «здоровьеориентированная среда» как условия физической подготовки студентов, которое будем понимать как совокупность образовательных факторов, направленных на повышение двигательной активности, сохранение, укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни и физической культуры.

Таким образом, физическая подготовка студентов является актуальной педагогической задачей. Нами проведен целенаправленный поиск условий, которые будут способствовать двигательной активности, формированию здорового образа жизни.

Обобщение и систематизация результатов проведенного исследования позволили выявить необходимое условие – *здоровьеориентированную среду*. Дана авторская интерпретация этому понятию.

Библиографический список

1. *Стратегия* развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р [Электронный источник] / <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения 14.03.2020). Текст: электронный.

2. *Тюмасева, З.И.* Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрая [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10 (976). С. 63–64. Текст: непосредственный.

3. *Тюмасева, З.И.* Экологические аспекты здоровья как основа эколого-валеологического образования будущих педагогов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВГЭУ. 2017. № 6 (92). С. 92–103. Текст: непосредственный.

4. *Челнокова, Е.А.* Формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры и спорта в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. 2018. Т.6. № 1. С. 6 [Электронный источник] / <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/issue/view/26/showToc> (дата обращения 14.03.2020). Текст: электронный.