

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (LIFE STYLE),
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА**

УДК 796.035

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА И СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ПОЛЕСГУ**

И.Н. Григорович, канд. пед. наук, доцент¹,

И.В. Манжелей, д-р пед. наук, профессор²

¹*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

²*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

В статье рассматриваются вопросы влияния физкультурно–спортивной среды образовательного учреждения на удовлетворение оздоровительных и физкультурно–спортивных потребностей, формирование духовных, здоровьесберегающих ценностей студентов.

***Ключевые слова:** физкультурно–спортивная среда, образовательное учреждение, жизненные ценности, здоровье, студенты.*

HEALTHY SAVING MEDIUM AND LIFESTYLE OF STUDENTS OF POLESGU

I.N. Grigorovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor¹,

I.V. Manzhelei, D. Ped., Professor²

¹Polesky State University, Pinsk, Belarus

²Tyumen State University, Tyumen, Russia

The article examines the impact of the physical culture and sports environment of an educational institution on the satisfaction of health and sports and sports needs, the formation of spiritual, health saving values of students.

Key words: *sports and sports environment, educational institution, life values, health, students.*

Данное исследование выполнено в рамках проекта социально–педагогических исследований «Здоровьесберегающая среда и стиль жизни студентов», согласно Договора о сотрудничестве Тюменского государственного университета (Россия) и Полесского государственного университета (Беларусь) от 11 апреля 2013 года.

Актуальность. На современном этапе в условиях неблагоприятной экологической обстановки, социально–экономических трудностей, размытости нравственных ценностей, усугубляющих тенденцию снижения уровня здоровья подрастающего поколения, особая роль в формировании физически здоровой, профессионально компетентной, творчески активной и мобильной личности отводится физическому воспитанию студенческой молодежи. Однако решить столь важные задачи в рамках только обязательного курса дисциплины «Физическая культура», где воспроизводится небольшое количество двигательных действий по заданию и под контролем преподавателя в стандартных условиях, практически невозможно.

Все больше исследователей [1, 2, 4 и др.] ставят вопрос о создании физкультурно–спортивной среды образовательного учреждения, которая способствовала бы эффективному решению поставленных задач, раскрытию личностного потенциала каждого обучающегося, удовлетворению оздоровительных и физкультурно–спортивных потребностей студентов, формированию духовных, здоровьесберегающих ценностей и традиций, доброжелательных взаимоотношений в коллективе.

И.В.Манжелей [3] выделяет в структуре физкультурно–спортивной среды образовательного учреждения четыре основных компонента:

– *субъекты образовательного процесса* (индивидуальные особенности личности субъектов, содержание передаваемой информации, характер взаимодействия субъектов образовательного процесса и др.);

– *пространственно–предметный компонент* (отвечающая современным требованиям архитектура и дизайн спортивных залов, наличие столовой, здравпункта, удобных душевых, рекреаций, спортивных сооружений на открытом воздухе, достаточная оснащённость спортивным инвентарем, техническими средствами обучения и др.);

– *социальный компонент* (доброжелательные взаимоотношения между педагогами и студентами, благоприятный климат внутригрупповых взаимоотношений в педагогическом и студенческом коллективе и др.);

– *содержательно–технологический компонент* (высокий уровень программно–методического обеспечения, эффективность использования образовательных ресурсов и ее направленность на раскрытие личностного потенциала каждого обучающегося, способность среды удовлетворить весь комплекс физкультурно–спортивных потребностей и др.).

Гипотеза исследования: даже при хорошем ресурсном обеспечении (достаточность и многофункциональность сооружений, оборудования, инвентаря, наличие квалифицированных кадров, современных информационных каналов и технологий) среда образовательного учреждения может не быть здоровьесберегающей для всех субъектов образовательного пространства, поскольку эффективность ее влияния зависит, во–первых, от того, кто, с какой целью и как использует ресурсы среды, т.е. от ценностей, преобладающих в данной среде, от направленности ее субъектов и содержания воспитательно–образовательного процесса, во–вторых, определяется в конечном итоге степенью сформированности культуры здоровья в жизни студенческой молодежи.

Исходя из гипотезы перед проектом поставлена *цель*: разработка критериально–измерительного инструментария; изучение и анализ состояния и перспектив развития здоровьесберегающего потенциала среды образовательного учреждения Полесского государственного университета, а также детерминантов стиля жизни студенческой молодежи в контексте здоровьесбережения.

В процессе выявления здоровьесберегающего потенциала среды образовательного учреждения нами было использовано понятие *модальности* – как качественно–содержательной характеристики, определяющей ее с типологической точки зрения: *адаптирующая*, характеризующаяся наличием оптимальных условий для адаптации и развития физических кондиции обучающихся; *формирующая* – наличием благоприятных условий для формирования здоровьесберегающих знаний, умений, навыков и развития физических кондиций; *развивающая* – созданием условий и предоставлением возможностей для психофизического самосовершенствования и саморазвития личности; *творческая* – созданием оптимальных условий и предоставлением комплекса возможностей для психофизического самосовершенствования и самовыражения личности.

Методы и организация исследования. Для диагностики модальности среды образовательного учреждения нами использовались методики, характеризующие ее по субъективным и объективным параметрам. Следует отметить, что объективные формальные параметры приближены к предметно–содержательным характеристикам среды, субъективные – к категории характера взаимодействий ее компонентов, т.е. первые, отражают композиционный состав среды (степень наполненности – количественные параметры), вторые – характер связей компонентов среды и их влияния на субъекты (характер взаимодействия – качественные параметры).

Для этого было разработано два вида анкет, результаты опроса по которым обрабатывались на основе индексной системы оценки.

Анкета №1 направлена на изучение объективных формальных параметров среды, в которой первый блок вопросов ориентирован на изучение состояния пространственно–предметного компонента (наличие и характеристики спортсооружений, оборудования, инвентаря, символов и др.), второй блок – на изучение содержания и организации воспитательно–образовательного процесса (программы, технологии, методы), третий блок – на оценку особенностей социального компонента (потребности, возможности и характер взаимоотношений субъектов) среды.

Анкета №2 представляет собой модифицированную анкету В.А. Ясвина [4] для анализа отношений и включает в себя ряд субъективных формальных параметров: широту, интенсивность, степень осознаваемости, обобщенность, эмоциональность, доминантность, когерентность, социальную активность, мобильность среды.

Для выявления детерминантов здорового, спортивного стиля жизни студенческой молодежи нами была разработана структурированная анкета, состоящая из 6 блоков вопросов:

Блок 1: Социально–демографические характеристики респондентов.

Блок 2: Самооценка здоровья и его место в системе жизненных ценностей.

Блок 3: Отношение студентов к здоровьесбережению и компетентность в вопросах здоровьесбережения.

Блок 4: Физкультурно–оздоровительные потребности и реальная активность студентов.

Блок 5. Мотивы академических занятий физической культурой студентов.

Блок 6: Самосохранительное поведение.

Результаты исследования. Для изучения здоровьесберегающего потенциала среды УО ПолесГУ привлечены 10 преподавателей–экспертов и 10 студентов 4 курса ФЗОЖ, а для выявления включенности в здоровый, спортивный стиль жизни студенческой молодежи опрошены 240 студентов ПолесГУ: экономического (ЭФ), биотехнологического (БТФ) факультетов и ФЗОЖ. Методом случайной выборки привлекались по 40 студентов 1 и 3 курсов (20 девушек и 20 юношей).

По самооценке здоровья на 1 курсе лишь девушки ЭФ отметили как хорошее, а студентки БТФ и ФЗОЖ – удовлетворительное, тогда как студенты всех факультетов ука-

зывают на хорошее здоровье. На 3 курсе картина иная: и девушки, и юноши ФЗОЖ отличаются хорошим здоровьем, в то время как на других факультетах респонденты указали на удовлетворительное.

В иерархии жизненных ценностей все девушки и юноши ставят на первое место «здоровье», следом идут такие ценности, как «любовь», «семья». А вот в последующих ценностях мнения расходятся. Студенты и студентки ФЗОЖ выделяют «интересную работу», «физическое совершенство», «получение удовольствия и наличие верных друзей». Юноши 1 и 3 курсов ЭФ в приоритете отмечают «интересную работу», «материальное благополучие», «духовное богатство» и «наличие верных друзей», а девушки этого факультета – «духовное богатство», «моральную чистоту», «наличие верных друзей», «интересную работу». Подобные ценности выделяют и студенты БТФ, лишь немного изменяется их последовательность.

В ответах на вопрос «Какие средства укрепления здоровья ВЫ чаще всего используете?» студенты и студентки 1 курса ФЗОЖ указали: занятия физической культурой и спортом, посещение бассейна, бани, закаливание. В то время как у респондентов 3 курса на первых местах по значимости стоит отказ от курения, алкоголя, затем посещение бани и занятие спортом.

У девушек ЭФ и на 1, и на 3 курсах: отказ от курения, алкоголя, прогулки, занятие спортом, а вот у юношей экономистов наиболее значимые средства: утренняя гимнастика, занятия спортом, посещение бани, закаливание и прогулки.

Для студентов 1 курса БТФ главными средствами укрепления здоровья являются: отказ от курения, применение лекарственных препаратов, прогулки и соблюдение режима. Девушки 3 курса этого факультета наиболее эффективными считают: соблюдение режима труда и отдыха, сбалансированной диеты, применение массажа, а юноши – посещение бани, отказ от курения, алкоголя и занятия спортом.

Как видим из полученных ответов, нет единого мнения о значимости средств укрепления здоровья, причем на ФЗОЖ к третьему курсу выходят на первый план борьба с вредными привычками, которых не было на 1 курсе, а у студентов 3 курса непрофильных факультетов наиболее значимыми становятся средства оздоровительной физической культуры.

Анализируя затраты времени в неделю на занятия физическими упражнениями, можно отметить, что у девушек 3 курса ЭФ значительно увеличивается процент занимающихся от 2 до 3 часов в неделю (с 15 до 55%), но зато сокращается число студенток, временные затраты которых на физические упражнения более 4 часов. Такая же тенденция и у девушек ФЗОЖ. Юноши всех факультетов к третьему курсу в большей мере определились с избранным видом спорта и посещают тренировочные занятия по 2–3 раза и более в неделю.

Таблица – Затраты времени в неделю на физические упражнения дополнительно к академическим занятиям, %

Студенты, факультеты		затраты времени в неделю, час				
		0,5 – 1	2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 и более
ФЗОЖ девушки	1 курс	5	5	30	35	25
	3 курс	15	20	30	20	15
ФЗОЖ юноши	1 курс	5	35	10	–	50
	3 курс	5	20	30	10	35
ЭФ девушки	1 курс	40	15	25	10	10
	3 курс	40	55	5	–	–
ЭФ юноши	1 курс	40	40	10	10	
	3 курс	15	50	15	15	5
БТФ девушки	1 курс	45	20	20	5	10
	3 курс	55	5	25	10	5
БТФ юноши	1 курс	30	50	10	–	10
	3 курс	25	25	20	15	15

Вероятно, это обусловлено преимущественным развитием видов спорта, наиболее предпочитаемых мужским полом (футбол, легкая атлетика, плавание, единоборства, волейбол, баскетбол) и лишь в последнее время в ПолесГУ активно развиваются такие виды занятий как акваэробика, фигурное катание, фитнес, степаэробика, танцы.

Изучая состояние здоровьесберегающего потенциала среды образовательного учреждения Полесского государственного университета, нами выявлено, что по оценкам объективных параметров 100% преподавателей и 70% студентов–старшекурсников ФЗОЖ определили ее как *развивающую*, а 30% студентов – как *творческую*. По субъективным параметрам мнения студентов и преподавателей несколько отличаются. Преподаватели считают физкультурно–спортивную среду ПолесГУ также *развивающей*, т.е. предоставляется комплекс возможностей для целостного физкультурно–спортивного развития и саморазвития личности как в плане удовлетворения физкультурно–спортивных потребностей, так и в плане усвоения ими социальных ценностей физической культуры и спорта.

90% студентов определяют по субъективным параметрам физкультурно–спортивную среду ПолесГУ как *формирующую*. Данная среда способствует в основном освоению обучающимися физкультурных знаний, здоровьесберегающих, спортивных и профессионально–прикладных двигательных умений и навыков, соответствующих нормативным требованиям учебных программ. Лишь один студент оценил физкультурно–спортивную среду ПолесГУ как *творческую*, в которой предоставляется спектр разнообразных возможностей для физкультурно–спортивного самосовершенствования личности.

Таким образом, ценностно–смысловые приоритеты образа жизни студентов ПолесГУ имеют существенные различия, которые необходимо учитывать при формировании здоровьесберегающего потенциала среды образовательного учреждения.

Список литературы:

1. Манжелей, И.В. Средо–ориентированный подход в физическом воспитании. Монография. Тюмень. Изд–во «ТюмГУ», 2005. 208 с.
2. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно–спортивной среды образовательного учреждения//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. №4.–2–4 С.
3. Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: монография //И.В.Манжелей, В.Н.Потапов. М.: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2010. –192 с.
4. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М., 2001. – 365 с.