

УДК 37.037.1+796
ББК 74.20

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И. В. Манжелей

Ключевые слова: физкультурно-спортивный стиль жизни; физкультурно-спортивная среда.

Резюме: В статье рассмотрена структура и содержание физкультурно-спортивного стиля жизни личности, предложена его типология, описаны механизмы и условия его становления.

Ухудшение экологии, неопределенность социально-экономических условий и идеологических установок, «информационный бум», влияние агрессивной внешней среды (распространение наркомании, алкоголизма) и, как следствие, постоянная ломка жизненных стереотипов привели к снижению физического, психического, социального и нравственного здоровья россиян.

Не секрет, что медицина в подобной ситуации бессильна, так как первопричиной указанной проблемы является дефицит в социуме «этического отношения» к таким общечеловеческим ценностям и средствам их достижения, как свобода, самореализация, здоровье и красота, а «основные факторы» риска имеют *поведенческую основу* и детерминированы образом жизни социальной общности и конкретного человека.

В данном контексте особую роль в подготовке физически и духовно здоровой, социально и профессионально компетентной, творчески активной и мобильной, способной к саморазвитию на любом этапе жизненного пути, ответственной и толерантной личности призвано сыграть физическое воспитание.

Однако, несмотря на то что сегодня содержание дисциплины «Физическая культура» разработано на основе культурологического подхода, массовая педагогическая практика, как и прежде, ориентирована преимущественно на достижение нормативного уровня физических кондиций учащихся. Формирование физической культуры личности как программно заданная цель, зачастую не имеет для молодых людей субъективных смыслов в силу оторванности гносеологического плана сознания от онтологического, а мотивация здорового образа жизни становится действенной лишь по мере утраты здоровья. Кроме того, консервативные формы и директивные методы, основанные на авторитарно-репродуктивной концепции обучения и воспитания, негативно сказываются на отношении молодых людей к учебным занятиям физической культурой, отнюдь не стимулируя их творческой активности и заинтересованности в физкультурно-спортивном самосовершенствовании.

В то же время в молодежной субкультуре сегодня приобретает явную популярность *физкультурно-спортивный стиль жизни (ФССЖ)* как здоровьесозидающий, динамичный, интерактивный, эмоционально и эстетически привлекательный *способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта.*

В связи с чем проблема формирования ФССЖ детей и молодежи попадает в три смысловых контекста современной педагогики: *формирование физически и нравственно здоровой личности, становление творческой индивидуальности и развитие у детей и молодежи способности к конструктивному, толерантному взаимодействию,* – выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования.

Несмотря на актуальность указанной проблемы и усиление личностно-деятельностной ориентации образования, теория и практика физического воспитания, во-первых, до сих пор нивелирует в этом процессе субъектность, во-вторых, не достаточно использует педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды.

Рассмотрение философских, социально-психологических, педагогических аспектов образа жизни и саморазвития личности (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, С. О. Авчинникова, М. Я. Виленский, Д. Н. Давиденко, В. С. Мерлин, А. М. Попов, Ю. В. Слюсарев, О. В. Хухлаева и др.) дает основания утверждать, что ФССЖ складывается в рамках определенного образа жизни и зависит от субъективного жизненного выбора, характера проявления субъектности и особенностей физкультурно-спортивной среды.

В структуре ФССЖ личности целесообразно выделить ценностно-мотивационный, деятельностный, коммуникативный и поведенческий компоненты.

К основным принципам физкультурно-спортивного стиля жизни, на наш взгляд, относятся:

- *принцип самооценности здоровья,* ориентирующий на отношение к здоровью как к ценности, а не средству достижения жизненных целей;
- *принцип адаптивности* – как принцип соответствия способа самовыражения индивидуальности средствами физической культуры и спорта половозрастным и индивидуальным психофизиологическим особенностям индивида;
- *принцип динамичности и мобильности,* или оптимальности реального режима физкультурно-спортивной активности человека внутренним и внешним условиям его жизнедеятельности как средства поддержания здоровья, работоспособности, самосовершенствования и самореализации, организации культурного досуга;
- *принцип коактивности* – свидетельствует о коллективном характере физкультурно-спортивной деятельности, регламентированной правилами видов спорта и взаимоотношениями в малой группе;
- *принцип нравственности,* касающийся поведения человека и его отношений с людьми с позиций нравственного сознания и самосознания как свободной, ответственной, толерантной личности, основанный на правилах «честной игры»;

• *принцип гармоничности*, отражающий гармонию телесности и духовности, ритмичности и эстетичности в процессе самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности.

Критериями эффективности ФССЖ могут выступать: осознанная, значимая, действенная и ответственная мотивация здоровья и занятий физической культурой и спортом; благоприятное психофизическое состояние; здоровьесозидающее поведение во всех сферах жизни; повышение уровня физкультурно-спортивных компетентностей; физкультурно-спортивная активность в свободное время; развитие волевых и коммуникативных качеств личности; ориентированность субъекта на популяризацию ФССЖ в социокультурной среде и приобщение к нему ближайшего окружения.

Как отмечал В. С. Мерлин, «развитие индивидуальности происходит благодаря универсальному мотиву – оставаться всегда индивидуальностью, защищать свою индивидуальность и становиться более гармоничной индивидуальностью» [1]. Следовательно, в основе становления ФССЖ как способа самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности лежат системные процессы *самосохранения и самосовершенствования личности*, опосредованные рядом взаимосвязанных и взаимообусловленных факторов.

Системообразующим фактором ФССЖ является наличие внутреннего источника активности человека. *Системонаполняющими* факторами ФССЖ предстают способности личности к познанию и самопознанию, самоопределению и самоуправлению. *Системобусловливающими* факторами ФССЖ являются социальные взаимодействия, детерминирующие самосовершенствование личности: во-первых, это характер межличностного взаимодействия с ближайшим окружением, оказывающий различного рода влияния на психологические усилия личности; во-вторых, это специфика физкультурно-спортивной среды, от взаимодействия с которой зависят характеристики включения и функционирования механизмов самосовершенствования личности.

В ходе исследования нами выявлено, что согласно характеру проявления субъектности и влиянию физкультурно-спортивной среды можно выделить следующие типы ФССЖ личности: носитель (оперантно-алгоритмический); потребитель (викарно-реконструктивный); создатель (локально-эвристический); сценарист (системно-поисковый) (см. таблицу).

Носитель ФССЖ – это субъект, который живет согласно программе жизнеобеспечения и адаптации, заданной его природой и стереотипами социального поведения, выработан им в течение жизни путем оперантного (методом проб и ошибок) или алгоритмического научения.

Жизненная цель его размыта и направлена на решение текущих проблем. Ведущим принципом самовыражения является принцип природосообразности. «Носитель», чаще всего, следует своей природе, что нередко заставляет его за комфорт и жизненные удовольствия платить ухудшением физического состояния и снижением работоспособности, так как при нормативном осоз-

нении значимости здоровья у него отсутствует действенное отношение к физической культуре и массовому спорту как средствам его поддержания.

Типология физкультурно-спортивного стиля жизни личности

Параметры	Особенности содержания физкультурно-спортивного стиля жизни личности			
	Носитель	Потребитель	Созидатель	Сценарист
Жизненная цель	Размыта, направлена на решение текущих проблем	Утилитарна, не вполне соответствует истинному предназначению человека	Осознана, связана с самореализацией в обществе	Глубоко осознана, связана с самореализацией в природной и социокультурной среде
Ведущий принцип самовыражения	Природосообразности	Прагматичности	Культуросообразности	Ценностного сознания
Жизненная позиция	Экстернально-типичная	Экстернально-референтная	Интернально-коллективная	Интернально-автономная
Отношение к здоровью	Нормативная ценность	Инструментальная ценность	Терминальная ценность	Самоценность
Отношение к природе	Пассивно-бережное (созерцательное)	Потребительское	Попечительское	Активно-бережное (природоохранное)
Отношение к ФКиС	Пассивно-осознанное	Осознанное, значимое	Осознанное, значимое, действенное	Осознанное, значимое, действенное, ответственное
Характер ФС активности	Оперантно-алгоритмический	Викарно-реконструктивный	Локально-эвристический	Системно-поисковый
Характер ФС взаимодействия	Конструктивный, директивный	Директивный, конструктивный	Конструктивный, гуманистический	Гуманистический, конструктивный
ФС компетенции	Минимального уровня	Достаточного уровня	Оптимального уровня	Оптимального уровня
Области проявления активности	ЛГ*; ФКОО*	ЛГ*; ФКОО*; ФКиСДО*; ФСЖУ*	ЛГ*; ФКОО*; ФКиСДО*; ФСЖУ*; ФКиСКД*	ЛГ*; ФКОО*; ФКиСДО*; ФСЖУ*; ФКиСКД*; ФКиССЖ*

Примечание: ЛГ – личная гигиена; ФКОО – занятия физической культурой в рамках основного образования; ФКиСДО – занятия физической культурой и спортом в рамках дополнительного образования (секции, клубы); ФСЖУ – участие в физкультурно-спортивной жизни учреждения; ФКиСКД – физическая культура и спорт как средство организации культурного досуга; ФКиССЖ – физическая культура и спорт как средство самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности

Экстернально-типичная (детерминированная типологическими особенностями высшей нервной деятельности) жизненная позиция проявляется в убежденности, что развитие личности природообусловлено (наследственно), в вере в судьбу и стечение обстоятельств. Отношение к природе пассивно-бережное, а к физической культуре и спорту хотя и осознанное, но не действенное. Физкультурно-спортивная активность носит оперантно-алгоритмический характер и, в сущности, представлена простейшим репродуктивным самообучением и самовоспитанием, поскольку как целостный культурологический процесс физкультурно-спортивного самосовершенствования она либо не имеет для субъекта личностного смысла, либо не достаточно подкреплена инструментально (низкий уровень сформированности физкультурно-спортивных компетенций), либо же не обеспечена надлежащими условиями.

«Потребитель» ФССЖ – это субъект, который живет согласно созданному референтной группой образу жизни со строго регламентированными извне целеориентирами и стереотипами их достижения, выработанными в основном путем подражания и реконструктивного научения. Жизненная цель «потребителя» утилитарна и не соответствует истинному предназначению человека. Основным принципом самовыражения является принцип прагматичности или полезности.

Экстернально-референтная жизненная позиция проявляется в склонности к ожиданию помощи от окружающих и обвинению их в чинимых препятствиях, что сочетается с конформизмом и стадностью. Стремясь соответствовать субкультуре социальной общности, «потребитель» иногда «надевает на свои плечи чужой кафтан», что негативно сказывается на его здоровье, рассматриваемом в качестве средства достижения желаемых благ.

Отношение к природе потребительское, а к физической культуре и спорту осознанное и значимое, однако действенность отношения проявляется при дополнительном стимулировании активности извне.

Физкультурно-спортивная активность носит викарно-реконструктивный характер и представлена вариативно-репродуктивным самообучением и воспитанием, физкультурно-спортивное самосовершенствование имеет для субъекта личностный смысл, субъектная активность проявляется при условии ее внешнего стимулирования. Физкультурно-спортивные компетенции сформированы на «минимальном уровне».

«Созидатель» ФССЖ – это субъект, который совместно с членами определенной социальной общности создает приемлемый для нее (общности) образ жизни и на основе собственных целеориентиров реализует свою индивидуальность в социокультурной среде.

Жизненная цель «созидателя» осознанна и связана с самореализацией в обществе. Основным принципом самовыражения является принцип культуросообразности.

Интернально-коллективная жизненная позиция проявляется в социально-статусной идентификации, личной активности и ответственности за все события в мире, обществе и собственной судьбе. Открытость, активность, толерантность, сотрудничество способствуют осознанию терминальной ценности здоровья как того ориентира, к которому следует стремиться.

Отношение к природе попечительское, а к физической культуре и спорту осознанное, значимое и действенное, однако действенность отношения наиболее эффективна в условиях физкультурно-спортивного взаимодействия, то есть в группе, а лучше в команде.

Физкультурно-спортивная активность носит локально-эвристический характер и представлена продуктивным самообучением и воспитанием чаще всего в физкультурно-спортивном сообществе, физкультурно-спортивное самосовершенствование имеет для субъекта личностный смысл, физкультурно-спортивные компетенции «достаточного уровня» обеспечивают ФССЖ.

«Сценарист» ФССЖ – это субъект, который способен создавать эталонные модели стиля жизни с учетом природных и социокультурных факторов и реализовывать свою индивидуальность согласно собственному миропониманию в гармонии с природой, социумом и его культурой.

Жизненная цель «сценариста» глубоко осознана, связана с самореализацией в природной и социокультурной среде. Основным принципом самовыражения является принцип *ценностного сознания*, расширяющий поле рефлексии над смыслом жизни и учитывающий соотнесенность получаемых знаний о мире не только с особенностью средств и операций культуросозидающей деятельности, но с ее ценностно-целевыми ориентирами.

Интернально-автономная жизненная позиция проявляется в наличии собственного миропонимания, основанного на свободе, толерантности и ответственности за будущее человечества и среды его бытия, за судьбу своих близких и самого себя. Открытость, активность, самостоятельность, толерантность способствуют осознанию самоценности здоровья как общечеловеческой ценности, как условия свободы и самореализации.

Отношение к природе активно бережное, а к физической культуре и спорту осознанное, значимое и творческое, что ориентирует субъекта на творческий поиск способов самовыражения в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта с учетом природных и социокультурных факторов и своих индивидуально-личностных особенностей.

Физкультурно-спортивная активность носит системно-поисковый характер, требует при построении ФССЖ постоянного учета влияния внешних и внутренних условий и представлена продуктивным самообучением и самовоспитанием. Физкультурно-спортивное самосовершенствование имеет для субъекта глубокий личностный смысл, являясь способом самовыражения индивидуальности, физкультурно-спортивные компетенции «оптимального уровня» обеспечивают ФССЖ и позволяют его творчески преобразовывать.

Следует отметить, что «созидатель» и «сценарист» как наиболее активные субъекты ФССЖ обеспечивают единство целей, средств и результатов самовыражения своей индивидуальности в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, детерминированных собственным миропониманием, индивидуально-личностными особенностями, а также спецификой физкультурно-спортивной среды.

В целях выявления реальной картины физкультурно-спортивной активности нами в период с 1996 по 2001 гг. было проведено констатирующее социально-педагогическое исследование с привлечением 2425 студентов вузов и сузов Тюмени, результаты которого показали, что в иерархии их жизненных ценностей «здоровье» занимает не ниже 5-го рангового места, причем около 85% опрошенных признают физическую культуру и массовый спорт действенным средством созидания и укрепления здоровья и лишь 17,8% из них регулярно занимаются физкультурно-спортивной деятельностью дополнительно к академическим занятиям. Наиболее распространенные причины низкой физкультурно-спортивной активности связаны с отсутствием времени, отдаленностью мест занятий, слабой организацией спортивно-массовой работы по месту учебы и жительства. В то же время физкультурно-спортивные потребности молодых людей значительно выше их реальной активности, а в иерархии видов деятельности в сфере досуга занятиям физическими упражнениями студенты отводят в среднем 3,5% свободного времени. Наиболее значимыми мотивами посещения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов являются «желание повысить физическую подготовленность», «необходимость получения зачета», «желание быть здоровым» и «желание совершенствовать телосложение». Большинство студентов предпочитаемой формой организации академических занятий назвали секции по видам спорта на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов, которые у девушек в основном связаны с аэробикой, атлетической гимнастикой и спортивными играми, у юношей – со спортивными играми, единоборствами и атлетизмом.

Физкультурная грамотность большинства студентов соответствует низкому уровню: 34,4% опрошенных не могут составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики, 81,6% – не компетентны в вопросах закаливания, 30,3% – не умеют делать самомассаж, 74,5% – не владеют техникой аутотренинга и т. д.

Изучение уровня соматического здоровья по Л. Г. Апанасенко и общей физической подготовленности студентов показало, что 40–52% обследованных девушек и юношей 17–18 лет имеют низкий и ниже среднего уровень соматического здоровья, 36–50% – средний, 12–22% – выше среднего и только 3–7% – высокий уровень. При этом 9–21% студентов показали низкий уровень общей физической подготовленности, 34–42% – ниже среднего, 44–48% – средний, 11–19% – выше среднего и лишь 2–4% – высокий.

Результаты эмпирических исследований позволили выявить основные *проблемные зоны* и *опорные точки* физического воспитания студенческой молодежи Тюмени. *Проблемными зонами* являются, во-первых, невысокое качество результатов воспитательно-образовательного процесса; во-вторых, не отвечающая современным требованиям организация учебного процесса и спортивно-массовой работы по месту учебы и жительства (общежития). *Опорными точками* совершенствования физического воспитания студенческой молодежи могут быть признание молодыми людьми терминальной значимости здоровья и инструментальной значимости физической культуры и массового спорта как средств его поддержания; выраженность физкультурно-спортивных потребностей, мотивов, интересов; резервы свободного времени.

Опытнo-экспериментальная работа по становлению ФССЖ была организована в Тюменском государственном университете в период с 2000 по 2003 гг.

Механизмы становления физкультурно-спортивного стиля жизни были связаны с осознанием, оценочной рефлексией, принятием, самоопределением, самоуправлением, самовыражением и реализовывались через прохождение ряда ступеней.

Индивидуальное приобщение студентов к ФССЖ и формирование физкультурно-спортивных компетентностей происходило в результате успешного протекания пяти взаимосвязанных процессов: присвоения – как интериоризации физкультурно-спортивных ценностей (хочу); развития физических, эмоционально-волевых и коммуникативных качеств (могу); освоения физкультурно-спортивных знаний (знаю); овладения физкультурно-спортивными умениями и навыками (умею); обогащения субъектного физкультурно-спортивного опыта (имею); ведения физкультурно-спортивного стиля жизни (буду).

Основным условием становления физкультурно-спортивного стиля жизни стало построение и обогащение педагогами и студентами физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, в которой согласно экопсихологическому подходу О. Дункана, Л. Шноре [3] и В. А. Ясвина [2] нами были выделены *субъекты* (педагоги, студенты и др.) физического воспитания, *пространственно-предметный* (физическое окружение), *социально-коммуникативный* (социальные взаимодействия), *содержательно-технологический* (воспитательно-образовательный процесс) *компоненты*.

Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения осваивалась и обогащалась субъектами физического воспитания как единство взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов открытой и неравновесной системы «человек – среда», где каждый субъект осуществлял свою деятельность, творчески используя и преобразуя пространственно-предметные элементы, дифференцированные программы и технологии в контексте благоприятных социальных отношений.

В физкультурно-спортивной среде были упорядочены связи и отношения между содержательно-технологическим, социально-коммуникативным и про-

странственно-предметным компонентами на основе принципов открытости и когерентности; прогностичности и опережающего развития; координации и уравнивания; гетерогенности и гибкости; компенсации и кумулятивности.

Была обеспечена вариативность физического воспитания на основе интеграции содержания и форм общего основного (дисциплина «Физическая культура») и дополнительного (секционные занятия по видам спорта) образования в сфере физической культуры и массового спорта через реализацию принципа междисциплинарности в процессе достижения координации, кооперации, комплементарности и целостности между их составными компонентами.

Эффективность становления физкультурно-спортивного стиля жизни студентов обеспечивалась *построением* открытой и когерентной задач целостного развития личности физкультурно-спортивной среды на основе интеграции содержания и форм основного и дополнительного образования в сфере физической культуры и массового спорта; *конкретизацией* целей физического воспитания как формирование физкультурно-спортивных компетенций; *соответствующим* отбором учебного материала для реализации значимой проектно-исследовательской деятельности согласно физкультурно-спортивным интересам; *организацией* конструктивного взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, ориентированного на прояснение и актуализацию не только индивидуальных, но и групповых смыслообразующих контекстов физкультурно-спортивной деятельности; *улучшением* ресурсного (материально-технического, кадрового, учебно-методического) обеспечения.

И если в 2000 г. 28,5% студентов были приобщены к ФССЖ в качестве «носителя», 38,5% – в качестве «потребителя», 27,4% – в качестве «созидателя», 5,6% – в качестве «сценариста», то в 2003 г. количество студентов, приобщенных к ФССЖ в качестве «носителя», сократилось до 17,6% – за счет прояснения ценностно-смысловых ориентиров физкультурно-спортивной деятельности, достоверного повышения значимой мотивации и методической подготовленности, увеличения физкультурно-спортивной активности.

Таким образом, становление физкультурно-спортивного стиля жизни следует осуществлять в открытой, сложной, гетерогенной, гибкой и когерентной задач целостного развития личности физкультурно-спортивной среде через «осознание осознания» (М. Бахтин), или понимание человеком *оснований собственных мироориентаций, определяющих его индивидуальность и взаимодействие с окружающим миром природы и социума*, что существенно отличается от традиционных подходов, ориентированных либо на изменение поведения человека в рамках заданных извне целеориентиров и стереотипов их достижения, либо только на совершенствование его индивидуальности.

Литература

Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Наука, 1986. – 234 с.

Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М., 2001. – 365 с.

Duncan O. D., Schnore L. F. Cultural, behavioral and ecological perspectives in the study of social organization // Amer. J. Sociology. – 1969. – Vol. 65. – № 2. – P. 132–136.