

СТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ*

И.В. Манжелей

Тюменский государственный университет

Ухудшение экологии, «информационный бум», изменение жизненных стереотипов в социуме и не контролируемое влияние агрессивной внешней среды привели к снижению физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения россиян.

Не секрет, что медицина в подобной ситуации бессильна, так как первопричиной указанной проблемы является дефицит в обществе 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 тоже время, в молодежной субкультуре сегодня приобретает явную популярность *спортивный стиль жизни (ССЖ)* как здоровьесозидающий, динамичный, интерактивный, эмоционально и эстетически привлекательный, *способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами массового спорта.*

В связи с чем, проблема формирования спортивного стиля жизни 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 толерантному взаимодействию, выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования.*

Целью нашего исследования стало теоретико-методологическое обоснование системы становления спортивного стиля жизни студенческой молодежи.

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, Л.М.Попов, Ю.В.Слюсарев, О.В.Хухлаева и др.) дает основания утверждать, что спортивный стиль жизни складывается в рамках определенного образа жизни и зависит от субъективного жизненного выбора, характера проявления субъектности и особенностей спортивной среды.

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

К основным принципам спортивного стиля жизни можно отнести следующие: *самоценности здоровья; адаптивности; динамичности и мобильности; коактивности; нравственности; гармоничности.*

Критериями эффективности ССЖ могут выступать: осознанная, значимая, действенная и ответственная мотивация здоровья и занятий массовым спортом; благоприятное психофизическое состояние; здоровьесозидающее поведение во всех сферах жизни; достаточный уровень физкультурно-спортивной компетентности; добровольная спортивная активность; развитость волевых и коммуникативных качеств; ориентированность субъекта на популяризацию ССЖ в социокультурной среде и приобщение к нему ближайшего окружения.

Как отмечал В.С.Мерлин (1), «развитие индивидуальности происходит благодаря универсальному мотиву - оставаться всегда индивидуальностью, защищать свою индивидуальность и становиться более гармоничной индивидуальностью».

Следовательно, в основе становления спортивного стиля жизни как способа самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности лежат системные процессы *самосохранения и самосовершенствования личности*, опосредованные рядом взаимосвязанных и взаимообусловленных факторов.

Системообразующим фактором ССЖ является наличие внутреннего источника активности человека. *Системонаполняющими факторами ССЖ* предстают способности личности к познанию и самопознанию, самоопределению и самоуправлению. *Системообуславливающими факторами ССЖ* 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 спортивной среды, от взаимодействия с которой зависят характеристики включения и функционирования механизмов самосовершенствования личности.

Под спортивной средой образовательного учреждения (ССОУ) мы понимаем совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении.

Педагогический потенциал спортивной среды - это интегральное понятие, определяющееся спортивными ценностями и комплексом наличных в данной среде условий и возможностей для целостного развития и саморазвития личности.

Спортивная среда образовательного учреждения осваивается и обогащается 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 спортивной среде нами были упорядочены связи и отношения между содержательно-технологическим, социально-коммуникативным и пространственно-предметным компонентами на основе принципов открытости и когерентности; прогностичности и опережающего развития; координации и уравнивания; гетерогенности и гибкости; компенсации и кумулятивности.

Эффективность становления спортивного стиля жизни студентов (достоверное повышение физкультурно-спортивной активности, мотивации занятий, позитивная динамика методической и физической подготовленности и др.) обеспечивалась *построением* открытой и когерентной задачам целостного развития личности 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; осуществления целеполагания на основе смыслополагания и актуализации значимого мотива деятельности; *соответствующим* отбором учебного материала для реализации значимой физкультурно-спортивной проектно-исследовательской деятельности; *организацией* конструктивного взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, ориентированного на прояснение и актуализацию не только индивидуальных, но и групповых смыслообразующих контекстов спортивной деятельности; *улучшением* ресурсного (материально-технического, кадрового, учебно-методического) обеспечения.

Таким образом, становление спортивного стиля жизни следует осуществлять в открытой, сложной, гетерогенной, гибкой и когерентной задачам целостного развития личности спортивной среде через «*осознание осознания*» (М.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.

** Исследование выполнено при финансовой поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России на 2009-2013 годы». № 14.740.11.0235.*