

циональной организации режима жизни учащихся, охранительного режима, оздоровительных мероприятий в рамках программы «Школа здоровья».

Таким образом, мы убедились, что применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю. К сожалению, здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только духовно, но и физически.

### **Примечания**

1. Государственная программа развития образования в Республике Казахстан на 2011–2020 годы // Индустриальная Караганда. 2010. 21 окт. С. 5.

2. Закон «Об охране здоровья граждан Республики Казахстан»; Государственный общеобразовательный стандарт образования Республики Казахстан. Среднее общее образование. Основные положения. Астана, 2006.

3. Зенова Т. В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья» // Практика административной работы в школе. 2006. № 1. С. 25–28; Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Нач. школа. 2006. № 6. С. 56; Шевченко Л. Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // Нач. школа. 2006. № 8. С. 89.

4. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. 2005. № 2. С. 19–22.

5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. С. 62.

6. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей // Лицейское и гимназическое образование. 2006. № 1 Спец. прил. (Серия «Педагогические советы»).

*ЧАКОВА Н. П.,  
АБЕЛЬКАЛНС И. И.*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ ЛАТВИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Проживание в общежитии для большинства студентов – это определенный этап жизни, со своим началом и концом. С общежития у многих начинается самостоятельная жизнь. Молодежи самой надо решать, что делать, что не делать, как жить в общежитии, как вести бюджет, как готовить еду. В общежитиях управляют свои неформальные законы, шкала ценностей, нормы поведения и морали, которые понятны только тем, кто там живет или когда-то жил (Lierīņa 2003).

Молодежь узнает друг друга, делаясь своим опытом и знаниями, так формируя новые группы единомышленников.

С началом жизни в общежитии начинаются создание приемлемой для себя среды, ознакомление с окружающим обществом и порядком в нем. Студенты знакомятся друг с другом, первокурсники знакомятся со студентами старших курсов, друг друга также узнают соседи по комнате. Каждый находит для себя свое общество, в котором и старается обитать. В общежитии свое деление работы – у каждого товарища по комнате свои обязанности, имея в виду умения и навыки.

Живя отдельно от родителей, молодежь приобретает новые черты характера.

Как один из видов адаптации хотим упомянуть занятия спортом, в результате которых у студентов появляется близкая связь друг с другом.

Многие ученые исследовали взаимосвязь физической активности и интеллектуальной работы. Исследуя воздействие физической активности на интеллектуальную работоспособность, многие авторы (Kancāns, 2000; Liepiņš, 2000; Valtneris, 1986) признают, что физическая подготовленность человека в большой мере определяет (не только влияет) умственную работоспособность. Упражнения с физической нагрузкой, которые выполняются после интеллектуальной работы, улучшают кровоснабжение мозга, которое благоприятно влияет на процессы мышления.

В наше время спорт стал значительным общественным явлением, без которого невозможно общественное развитие.

Говоря про возможности заниматься спортом для студентов, живущих в общежитиях, надо упомянуть и внеурочную работу (что можно применить и для студентов Латвийского университета в свободное от лекций время). Молодежь задействована в танцевальных коллективах, спортивных клубах, что позволяет в свободное время выбирать занятия, которые отвечают их интересам.

Задачи внеурочной работы:

- развивать общественную активность молодежи, вовлекая в соответствующую их навыкам общественную жизнь;

- расширять общеобразовательное и политически-общественное мировоззрение молодежи, развивать интерес к культуре, спорту, духовные потребности;

- находить и развивать способности и таланты молодежи;

- помогать в выборе профессии;

- учить культурно и с пользой проводить свободное время, способствовать участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях;

• содействовать в непрерывном обеспечении воспитательно-го процесса.

Исходя из этого, мы в своем исследовании поставили цель: исследовать желания и возможности студентов, проживающих в общежитиях Латвийского университета, заниматься спортом.

Объект исследования: проживание в общежитии.

Предмет исследования: возможность заниматься спортом, проживая в общежитии.

База исследования: общежития Латвийского университета.

Студенты Латвийского университета (ЛУ) проживают в восьми общежитиях. В ходе работы были опрошены 420 респондента (43 % – мужчины, 57 % – женщины) из разных общежитий Латвийского университета. Возраст респондентов от 19 до 23 лет. Большая часть студентов из областей Видземе, Латгале, Курземе.

Большинство студентов свое свободное время проводят вместе с друзьями и знакомыми из своей среды – в общежитиях (35 %), на дискотеках (25 %), а также на различных спортивных занятиях (15 %) (см. рис. 1). Также, отвечая на вопрос: *С кем ты проводишь свободное время?* большинство студентов – 21,7 % – указывают, что проводят свое свободное время с товарищами по комнате, 17,4 % – с однокурсниками, 14,3 % – с земляками, которые, чаще всего, являются и товарищами по комнате. Проводя свое свободное время вместе, студенты лучше узнают друг друга.



Рис. 1. Где вы проводите свое свободное время?

Как видно на рис. 2, вне учебы 40,3 % молодежи выбирают отдых, но, ввиду экономического положения, 23,8 % студентов работают.

Рисунок также подтверждает, что студенту после загруженной умственной работы необходим отдых, включающий также и спортивные занятия.

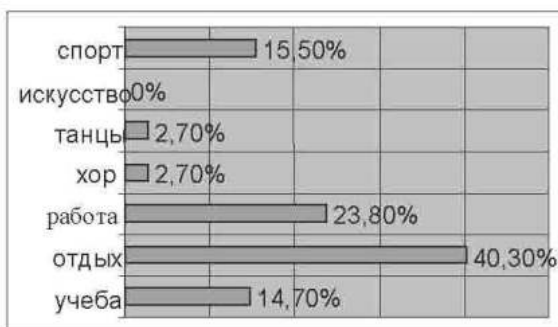


Рис. 2. Занятия студентов в свободное время

Как показал опрос, студенты за спортивными соревнованиями следят как непосредственно, так и по телевизору, часть – осознанно, часть – неосознанно. Например, если в комнате общежития большинство студентов смотрят спортивную передачу по телевизору, то и остальные это видят, хотя они это или нет. Отвечая на вопрос: *Где вам нравится читать про спорт?* (см. рис. 3.), большинство студентов (примерно 67 %) утверждают, что информацию получают, читая журналы и газеты, но только 0,1 % респондент про спорт читает в университетской газете «Universitātes Avīzē». Причины, возможно, такие:

- в университетской газете спортивные события не освещаются вообще или освещаются недостаточно;
- университетская газета малодоступна в общежитиях.

Результаты студенческого опроса показывают, что 80 % студентов считают, что у них есть знания, чтобы участвовать в спортивной жизни; остальные 20 % думают, что у них знаний нет или их недостаточно. Думаем, что знания студентов о спорте связаны с тем, что по окончании школы молодежь сдает централизованный зачет по спорту, где в теоретической части есть вопросы, связанные со спортивной деятельностью.

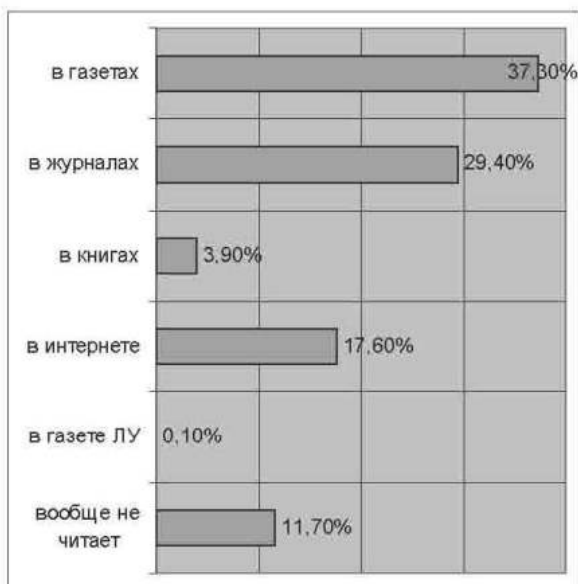


Рис. 3. Где вам нравится читать про спорт?

Несмотря на то, что у большинства студентов достаточные знания, чтобы влиться в спортивную жизнь ЛУ, только 33 % студентов, живущих в общежитиях, хоть раз участвовали в соревнованиях, которые организовывал клуб ЛУ "Universitātes Sports" («Университетский спорт»). Считаем, что полученные результаты указывают на то, что нет достаточной информации – не хватает афиш и объявлений в общежитиях, а также информации в университетской газете "Universitātes Avīze".

Отвечая на вопрос: *Есть ли возможность заниматься спортом вблизи вашего общежития?* большинство опрошенных студентов (примерно 60 %) ответили отрицательно, однако 40 % респондентов считают, что такая возможность есть. На наш взгляд, эта ситуация объясняется тем, что у последних не такие высокие требования к спортивным площадкам, залам, тренажерам и спортивному инвентарю, и они удовлетворяют свои спортивные желания, используя предложенные возможности. При обходе общежитий выяснилось, что только в некоторых из них есть возможность заниматься каким-нибудь видом спорта, например, в одном общежитии есть баскетбольная площадка и лыжная база, в другом – футбольное поле.

При ответе на вопрос: *Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься?* у студентов была возможность выбрать несколько видов спорта. (см. рис. 4.). Больше всего студенты в свободное время хотели бы играть в баскетбол, заниматься аэробикой и плаванием, а также посещать тренажерный зал. Думаем, что выбор студентов отображает реальные возможности студентов заниматься каким-то видом спорта, так как, например, «дорогие» виды спорта (боулинг, гольф) выбрала совсем небольшая часть студентов.

По итогам анкеты можно сделать вывод, что желания и возможности проведения свободного времени зависят от окружающей среды студентов:

- для студентов, проживающих в общежитиях ЛУ, спорт является одним из видов общения;
- 35 % студентов свое свободное время проводят в общежитиях;
- 15 % студентов в свободное время занимаются спортом;
- большинство опрошенных студентов (примерно 60 %) считают, что вблизи общежитий нет возможности заниматься спортом;
- 33 % проживающих в общежитиях студентов принимали участия в соревнованиях ЛУ.

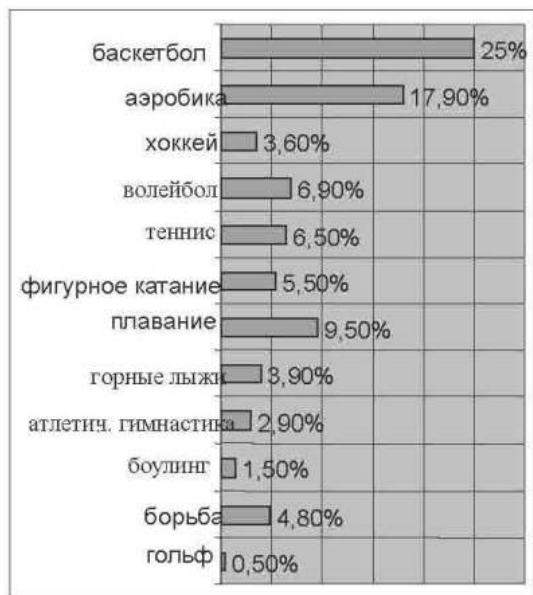


Рис. 4. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?

## Рекомендации

• Спортивный центр ЛУ при поддержке ректората ЛУ во всех общежитиях мог бы создать игровые комнаты отдыха (настольный теннис, тренажерный зал) и на территориях общежитий – баскетбольные и волейбольные площадки.

• Размещать рекламу в общежитиях о спортивных мероприятиях, проходящих в университете.

• Спортивному центру в сотрудничестве с университетской газетой („Universitātes Avīze”) размещать больше информации о спорте в ЛУ, а также распространять газету по всем общежитиям.

## Литература

1. Ārpuskolas iestādes paraugņolikums // Izglītība un kultūra (Nr. 47). – Rīga, 1995.
2. Buša I. Fizisko aktivitāšu nozīme studentu ikdienā // Sporta izglītība Latvijas Universitātē. Redaktors Melbārdis, J., Latvijas Universitāte. – Rīga, 2001. – 30–34 l p.
3. Kancāns J. R. Vispusīgā fiziskā sagatavošana. Latvijas Policijas Akadēmija. – Rīga, 2000. – 166 lpp.
4. Liepiņa G. Studentu kopmitņu subkultūra // Universitātes avīze (Nr. 9). – Rīga, 2003.
5. Liepiņš I. Sports un treniņš. – Rīga, 2000. – 232 l p.
6. Valtneris A. Cilvēka fizioloģija. Zvaigzne. – Rīga, 1986. – 456 l p.

ЧЕРГИНЕЦ В. П.

## ОСОБЕННОСТИ ПШФП СТУДЕНТОВ ПО ИЗБРАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Значимость и актуальность целенаправленного использования средств физической культуры для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения профессии и для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения. О тесной взаимосвязи физической культуры и трудовой профессиональной деятельности говорит уже тот факт, что существует целый ряд понятий, которые, с одной стороны, характеризуют те или иные элементы и стороны профессиональной деятельности, а, с другой, – входят в структуру понятий физической культуры (В. И. Ильинич, 2001).

Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности.