

А. В. Никулин

**Возможности
спортивного клуба
в образовательном
пространстве вуза**

Врусле развития гуманистической парадигмы образования важнейшей ценностью становится

здоровый образ жизни (ЗОЖ). Актуальность данной проблемы очевидна, поскольку в молодежной среде распространено курение, употребление алкоголя, наркотиков, имеют место ранние половые контакты, низкая двигательная активность, недостаточно сформирована культура питания.

«Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года», письмо Министерства образования РФ и Российского комитета ФСО «Юность России» от 30.05.1995 г. «О развитии сети клубов физической культуры и спорта в учебных заведениях системы образования РФ», закон РФ «Об общественных объединениях» и ряд других нормативно-правовых документов нацеливают нас на необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни у молодежи.

В требованиях государственного образовательного стандарта, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (программа для высших учебных заведений по физической культуре от 26.07.2000 г.), указано, что в области физической культуры будущий выпускник вуза должен овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Забота о сохранении и укреплении здоровья нашла отражение в трудах В. П. Кашенко, П. Ф. Лесгафта, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского. Вопросам формирования здорового образа жизни посвящены работы Н. А. Агаджаняна, И. И. Брехмана, Г. К. Зайцева, Р. А. Касимова, В. М. Качашкина, В. В. Кол-

банова, Ю. П. Лисицына, Т. В. Лодкиной, В. П. Петленко, Г. Н. Сердюковской, А. Г. Татарниковой,

О. Е. Черствой, Б. Н. Чумакова.

Анализ теоретической литературы по исследуемой проблеме и ее современное состояние позволили выявить основные противоречия: с одной стороны, вследствие недостаточной целенаправленной государственной политики в отношении здоровья как ценности ухудшается состояние здоровья населения, в том числе и у студенческой молодежи, особенно в период обучения, с другой стороны, не соблюдаются ими правила и нормы здорового образа жизни; имеются возможности спортивных студенческих клубов в формировании ЗОЖ и недооценивается их роль в вузе; признается необходимость приобщения студентов к здоровому образу жизни и отсутствует научно-методическое обеспечение формирования здорового образа жизни во внеучебной деятельности вуза.

Поиск эффективных путей разрешения обозначенных выше противоречий привел нас к постановке следующих задач: выявить воспитательный потенциал спортивного клуба как фактора по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза и определить в ходе опытно-экспериментальной работы педагогические условия эффективности деятельности спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза.

Идея клубной работы освещена в трудах П. П. Блонского, Ю. Ю. Бойцова, В. В. Воробьева, Н. И. Засухи, А. У. Зеленко, Ф. Ф. Королева, Н. К. Крупской, А. В. Луначарского, А. С. Макаренко, А. П. Пинкевич, М. М. Пистрак, В. И. Столярова, Г. И. Фроловой, С. Т. Шацкого и др., где раскрыты пе-

дагогические возможности клубных форм работы, способствующие творческому развитию воспитанников на основе самовыражения, самореализации и самоутверждения.

Проведенное исследование под научным руководством доктора педагогических наук, профессора Т. В. Лодкиной, показало, что *спортивный клуб* — это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, способствующее их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

Следовательно, на уровне структурного подразделения вуза спортивный клуб может стать фактором формирования здорового образа жизни в вузе¹.

В качестве прогнозируемого результата деятельности нами был смоделирован процесс формирования здорового образа жизни, состоящий из трех взаимосвязанных блоков: теоретико-методологического, психолого-педагогического, технологического, где системообразующим фактором является образовательно-воспитательная деятельность спортивного клуба в вузе.

Сконструированная модель формирования спортивным клубом здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза представлена ценностными, личностными и деятельностными характеристиками. Ценностная характеристика отражает цели, устремления и поведение студентов в процессе здравосозидания. Ее главными составляющими выступают здоровье и здоровый образ жизни. В личностную характеристику модели входят мотивация, познавательный интерес, характер и волевые качества личности, ее творческий потенциал. Деятельностную характеристику составляют социальный опыт, умения и навыки по овладению основами здорового образа жизни.

Определены критерии и показатели сформированности ЗОЖ: *мотивационно-ценностный критерий* включает в себя знания о здоровье и ЗОЖ, осознание социальной

значимости здоровья и ЗОЖ, соблюдение санитарно-гигиенических норм, наличие вредных привычек, готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ, потребность в самоактуализации; в *содержательно-операционный критерий* входят такие показатели как, позитивное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, применение знаний о ЗОЖ, овладение умениями по формированию ЗОЖ, сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья, организация двигательной активности, питания, режима труда и отдыха; *эмоционально-волевой критерий* характеризуется готовностью достигнуть высоких результатов в укреплении здоровья, способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья, эмоциональной устойчивостью.

Исходя из этого, были определены условно три уровня сформированности здорового образа жизни студентов: высокий, средний, низкий.

Студенты, обладающие высоким уровнем сформированности здорового образа жизни (9,3%), позитивно относятся ко всем компонентам ЗОЖ, их характеризует убежденность в том, что ЗОЖ является непременным условием самореализации и самосовершенствования, залогом успеха в профессиональной деятельности. Умения и навыки формирования ЗОЖ используют в повседневной деятельности, стремятся к увеличению знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, умеют соблюдать санитарно-гигиенические нормы поведения. Они не имеют вредных привычек, регулярно занимаются спортом, стремятся максимально приблизить свой образ жизни к здоровому. Обладают способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья. Активно интересуются новыми поступлениями литературы о здоровье и ЗОЖ. У данной группы студентов происходит повышение мотивации и совершенствование на этой основе сознательной ре-

гуляции поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья. Имеют опыт неформального общения, отношения ответственной зависимости. У них хорошо выражена потребность к ведению ЗОЖ, в самоактуализации, эмоциональная устойчивость.

Студенты со средним уровнем сформированности здорового образа жизни (51,5%) охотно соглашались, что здоровье является значимым условием для будущей успешной профессиональной деятельности, но стремления в постоянном расширении знаний и овладении умениями по формированию ЗОЖ не прослеживаются, поскольку ЗОЖ и здоровье не осознаются как социальная ценность, а скорее как средство реализации личных устремлений. Они понимают возможности отдельных элементов ЗОЖ, таких как: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физическими упражнениями, режим труда и отдыха, рациональное питание. Ими соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, систематически физической культурой и спортом не занимаются, режим труда и отдыха, питания планируется не регулярно. У данных студентов сформирована мотивация к соблюдению правил и норм здорового образа жизни, в то же время потребность вести ЗОЖ, в самоактуализации носят эпизодический характер. У них не прослеживается заинтересованность в неформальном общении. В стрессовых ситуациях происходит ослабление эмоциональной устойчивости.

Студенты с низким уровнем сформированности здорового образа жизни (39,2%) имеют ограниченные знания о здоровье и ЗОЖ, недостаточно владеют умениями и навыками формирования ЗОЖ, в основном это навыки личной гигиены, включающие набор санитарно-гигиенических знаний. Осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ у них отсутствует, понимание долга и ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих абстрактно. Они имеют вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, физической куль-

турой занимаются только на занятиях по физическому воспитанию, режим дня и досуг не планируют, в вопросах рационального питания разбираются слабо. Для таких студентов характерна пассивность в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивация к овладению различными умениями и навыками ЗОЖ, потребность в самоактуализации не наблюдается, у них отсутствует опыт: неформального общения, отношения ответственной зависимости. В ситуациях, когда не удается достичь желаемого результата, имеет место эмоциональная неустойчивость, сопровождающаяся приступами тревожности, неуверенности, страха, гнева и т. д.

С опорой на концепцию Вологодской области, в которой определены конкретные меры по укреплению здоровья и профилактике заболеваний населения до 2010 года, и, прежде всего подрастающего поколения, была разработана комплексная программа деятельности спортивного клуба как фактора формирования здорового образа жизни².

Реализация комплексной программы деятельности спортивного клуба проходила в 3 этапа, в соответствии с которыми менялись акценты работы клуба. Например, на первом этапе усилия актива клуба концентрировались на организационных моментах, затем осуществлялась пропаганда деятельности клуба, чтобы привлечь в него других студентов вуза. На следующем этапе имела место диагностика, включающая в себя наблюдение, тестирование, изучение медицинских карт состояния здоровья. На последнем этапе уточнялись методы и средства по формированию ЗОЖ, ставились новые задачи, усовершенствовалась и корректировалась программа клуба.

Из числа студентов, обладающих высоким уровнем сформированности ЗОЖ, был создан совет спортивного клуба, который под руководством председателя и при непосредственном участии педагогического коллектива кафедры физического воспитания занимался реализацией программы деятельности клуба по формированию здоро-

вого образа жизни в образовательном пространстве вуза. Кроме того, данные студенты вошли в состав исследовательского и информационного секторов. Они решали задачу привлечения новых членов в спортивный клуб.

В связи с тем, что у данной группы студентов происходит повышение мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действия, мы старались строить работу клуба таким образом, чтобы эти студенты в процессе неформального общения при подготовке и проведении мероприятий способствовали активизации социального опыта по овладению умениями и навыками укрепления здоровья студентов, имеющих низкий и средний уровень сформированности здорового образа жизни.

Работа со студентами со средним уровнем сформированности ЗОЖ была направлена на вовлечение их в спортивно-массовую работу спортивного клуба, занятия в спортивных секциях, предупреждение вредных привычек, оказание помощи в организации досуга. Такие студенты нуждались в повышении знаний и практического опыта по проблемам профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, о психологии и педагогике здоровья. С целью выработки определенных умений и навыков с ними проводились беседы, обучающие семинары, давались рекомендации.

При подготовке и проведении занятий в вузе в рамках спецкурса «Формирование здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза» на темы: «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни», «Вредные привычки и их влияние на здоровье», «Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья» использовались специальные наглядные материалы, подготовленные совместными усилиями студентов со средним и низким уровнем сформированности ЗОЖ. Кроме того, представители данной группы вместе со студентами с высоким уровнем сформированности ЗОЖ организовывали и проводили различные спортивно-

массовые мероприятия. Таким образом, происходило создание среды, которая содействовала повышению мотивации к ведению ЗОЖ у студентов со средним уровнем сформированности.

Работа со студентами с низким уровнем сформированности ЗОЖ, строилась на вооружении их знаниями, элементарными умениями, навыками в вопросах здоровья, профилактики заболеваний, санитарно-гигиеническом просвещении, ликвидации вредных привычек у этой группы обучающихся. Основные формы работы носили индивидуальный характер (консультирование, практические занятия, беседы и др.).

Вместе с тем, в процессе формирующего эксперимента были созданы условия для разнообразной совместной деятельности представителей данной группы со студентами, обладающими высоким и средним уровнем сформированности ЗОЖ. Они проявили себя в роли инструкторов при подготовке спортивно-массового мероприятия «Студенческие потешки», совместно готовились и участвовали в обсуждении тем о ЗОЖ в ходе проведения спецкурса, обменивались мнениями после просмотра фильма по проблеме распространения наркомании. В результате было создано множество ситуаций, в которых предметом общения представителей разного уровня сформированности ЗОЖ стало здоровосозидание.

Организуя работу спортивного клуба, мы старались обобщить положительные моменты отечественных и зарубежных моделей формирования ЗОЖ: теории социального научения, медицинской и образовательной моделей.

Так, согласно теории социального научения А. Бандуры, молодые люди идентифицируют себя с носителями тех или иных идеалов социального поведения. Поэтому в качестве руководителей спортивных секций были приглашены авторитетные спортсмены и тренера в своих видах спорта. Например, секцию гиревого спорта возглавил мастер спорта Советского Союза, 59-кратный рекордсмен Вологодской области по гиревому

спорту Е. Ф. Крикун, 18 рекордов которого не превзойдены до сих пор. В настоящее время Евгений Федорович занимается армспортом. В 2002 г. стал Чемпионом России в своей весовой категории. Тренерами по волейболу (м), дартс, керлингу являются мастера спорта Советского Союза и России. Это позволяет сделать вывод, что студенты, посещающие спортивные секции, имели перед собой образ человека, увлеченного спортом, заботящегося о своем здоровье, соблюдающего правила и нормы здорового образа жизни.

Согласно медицинской модели обучения ЗОЖ мероприятия, организуемые спортивным клубом: «День ЗОЖ», «День отказа от курения», семинар о пагубности вредных привычек и многие другие носили превентивный характер, т. е. студентам предлагалась информация о негативном влиянии алкоголя, курения и наркотических веществ на организм.

Ориентируясь на образовательную модель обучения ЗОЖ, основное требование которой научить человека принимать правильные решения в отношении своего здоровья, в процессе внедрения спецкурса «Формирование здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза» рассматривались альтернативные по своей сути вопросы: организация рационального и нерационального режима труда и отдыха, питания, сна, гиподинамия, гипердинамия и оптимальная двигательная активность. Таким образом, развивалась способность к рефлексии в отношении своего здоровья.

Итоговые данные опытно-экспериментальной работы представлены в сгруппированном виде в таблице 1.

Полученные данные свидетельствуют о том, что вследствие целенаправленной работы, организованной спортивным клубом в образовательном пространстве вуза с привлечением администрации вуза, работников медицинского пункта, профсоюзного комитета и преподавателей кафедры физического воспитания, число студентов, имеющих высокий уровень сформированности здорового образа жизни, увеличилось на 13,5%, тогда как в контрольной группе этот показатель составил 3,8%; количество имеющих средний уровень сформированности ЗОЖ выросло в ЭГ на 14,9%, в КГ — на 7,9%; число обладающих низким уровнем сформированности в экспериментальной группе уменьшилось на 28,4%, в контрольной — только на 11,7%.

Итоговые результаты позволяют заключить, что в экспериментальной группе, где использовались новые методы и формы работы, организуемые спортивным клубом, значительно улучшились показатели, чем в контрольной группе, где применялись только традиционные методы и формы работы кафедры физического воспитания, медицинского пункта, профсоюзного комитета и администрации вуза.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

— анализ практики воспитательной работы в вузе показал отсутствие целостной

УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Этапы эксперимента	Группы	Уровни сформированности ЗОЖ (в %)		
		Высокий	Средний	Низкий
Констатирующий	экспериментальные	9,3	51,5	39,2
	контрольные	7,6	51,2	41,2
Формирующий	экспериментальные	22,8	66,4	10,8
	контрольные	11,4	59,1	29,5
Результат	экспериментальные	13,5	14,9	-28,4
	контрольные	3,8	7,9	-11,7

системы формирования ЗОЖ и обнаружил востребованность спортивного клуба в формировании здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза, спортивный клуб может расширять возможности администрации, профсоюзного комитета, медицинского пункта, кафедры физического воспитания вуза по формированию ЗОЖ в вузе;

— клубная деятельность способствует активному включению субъектов в образовательном пространстве вуза в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, а также в процесс взаимного обучения правилам и нормам ЗОЖ своего социального окружения, членами клуба приобретает практический опыт использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;

— педагогическими условиями эффективной деятельности спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза являются: реализация воспитательной функции клуба через расширение социального опыта, приобретение опыта неформального общения, наличие отношений ответственной зависимости; повышается мотивация к веде-

нию ЗОЖ, переходящая в устойчивую потребность; создается образовательно-развивающая среда, способствующая более грамотному отношению к здоровью членов клуба; работа клуба по формированию здорового образа жизни строится на принципах коллективного и индивидуального подходов, сопровождается научно-методическим и информационно-образовательным обеспечением.

¹ Никулин А. В. Роль спортивного клуба в образовательном пространстве вуза по формированию здорового образа жизни // Научное обозрение. 2005. №4. С. 130–137; Никулин А. В., Лодкина Т. В. Условия эффективности деятельности спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза // Современный бизнес: актуальные проблемы экономики, организации и управления: Материалы VI межрегиональной науч.-практ. конференции / Под общей редакцией д. п. н., профессора Т. В. Лодкиной. Вологда, 2006. С. 124–131.

² Стратегический план «Охрана и укрепление здоровья населения Вологодской области на 2003–2010 годы» / Под ред. Позднякова И. А. и др. Вологда, 2002.