

The role of the sports club in the creating of healthy lifestyle of schoolchildren

Davidenko M.

Роль спортивного клуба в формировании здорового образа жизни школьников

Давиденко М. И.

*Давиденко Мария Игоревна / Davidenko Maria - руководитель школьного спортивного клуба,
учитель физической культуры и спорта,
Московский институт современного академического образования, г. Санкт-Петербург*

Аннотация: в статье автор рассматривает вопросы формирования потребностей в здоровом образе жизни у школьников, опираясь на труды ученых. Автор предлагает практический метод работы с подростками во внеурочное время, используя формы деятельности школьного спортивного клуба.

Abstract: the article covers the problem of the needs for a healthy lifestyle of schoolchildren, author based on the works of modern scientists. The author offers a practical method of working with teenagers outside of school hours, using the forms of activities the school sports club.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, образовательное пространство школы, школьный спортивный клуб.

Keywords: healthy lifestyle, educational environment of the school, school sports club.

Актуальность проблемы

«Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни» [1].

В фокусе педагогики и физической культуры сегодня находится междисциплинарная проблема формирования здорового образа жизни школьников. В молодежной среде распространено курение, употребление спиртных напитков, угрожающие размеры приобретает немедицинское употребление наркотических средств, психотропных и одурманивающих веществ, низкая двигательная активность, а также недостаточно сформирована культура питания. В этой связи, забота о здоровье выдвигается в качестве приоритета внутренней политики Российской Федерации, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье».

Ориентирами в формировании потребности в здоровом образе жизни у школьников являются выступление Президента РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» (2002 г.), «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года», письмо Министерства образования РФ и Российского комитета ФСО «Юность России» от 30.05.1995 года «О развитии сети клубов физической культуры и спорта в учебных заведениях системы образования РФ», федеральный закон РФ «Об общественных объединениях» и ряд других нормативно-правовых актов.

Отметим, что в наши дни повышается роль школы как социального института, формирующего не только полноправного гражданина, но и полноценную, здоровую личность. Существенный вклад в данном направлении может внести спортивный клуб, деятельность которого, с этой точки зрения, до сих пор не являлась объектом специального исследования.

Для того чтобы быть успешным в современном мире, необходимы сила, выдержка и выносливость, умение работать в команде. Помочь в этом подрастающему поколению должны именно педагогические работники, в том числе преподаватели (учителя) физической культуры.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Теоретический опыт в решении педагогической проблемы

Современные теоретические подходы включения клубных форм в учебно-воспитательный процесс раскрывают П. М. Барский, И. И. Должиков, Н. А. Новосельцева, И. Ф. Смирнова, В. И. Столяров, Ю. А. Стрельцов, Г. И. Фролова. Забота о здоровье и формировании здорового образа жизни нашла отражение в трудах Н. А. Агаджаняна, И. И. Брехмана, В. М. Звоникова, В. П. Кашенко, А. П. Матвеева, С. Б. Мельникова, Г. Н. Сердюковской.

Проведенный анализ теоретической литературы по поставленной проблеме и ее актуальное состояние позволяют выявить основные противоречия между:

- ухудшением состояния здоровья нации в целом, в том числе и у школьников вследствие недостаточно адресной государственной политики по формированию здорового образа жизни и потребностью вести

здоровый образ жизни;

- возможностями спортивных школьных клубов и недооценкой их роли в формировании здорового образа жизни в образовательном пространстве школы;

- оздоровительным назначением школьного спортивного клуба и чрезмерно спортивным уклоном в их деятельности;

- подтверждением необходимости приобщения школьников к здоровому образу жизни и отсутствием полноценного научно-методического обеспечения формирования здорового образа жизни во внеучебной деятельности школы.

Постановка проблемы исследования

Выделенные противоречия обусловили выбор проблемы нашего исследования: каковы педагогические условия деятельности спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве школы? Решение данной проблемы составляет цель нашего перспективного исследования.

Пути решения поставленной проблемы

Сегодня дефицит двигательной активности большинства школьников нарушает защитные функции их организма, серьезно ухудшает здоровье подростков. Молодым людям приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть на свежем воздухе. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Мы предполагаем, что практика спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве школы будет эффективной при наличии следующих условий:

- 1) организационное построение клуба как добровольного, открытого, самоуправляемого, вариативного по своему содержанию объединения, создающего оздоровительно-воспитательную и референтную среду, удовлетворяющую потребности школьников в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения;

- 2) работа клуба строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

- 3) в процессе реализации спортивно-оздоровительной и воспитательной функции у членов клуба активизируется социальный опыт по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

В нашей работе мы исходим из следующих убеждений:

- 1) Спортивный клуб школы — это общественное объединение субъектов в образовательном пространстве, создающее референтную среду, способствующую их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

- 2) Модель формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве школы представлена в виде трех взаимосвязанных блоков (теоретико-методологического, психолого-педагогического, технологического), системообразующим фактором которой является образовательно-воспитательная деятельность спортивного клуба.

Важно подчеркнуть, что потребность в двигательной активности у школьников реализуется в деятельности спортивного клуба как фактора формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве школы. Эффективному формированию здорового образа жизни способствует активность самих школьников по повышению знаний о пользе регулярных занятий физической культурой и спортом, здоровом питании, гигиенических мерах профилактики заболеваний, негативном влиянии вредных привычек на здоровье, организации режима дня.

Актуализация социального опыта у школьников протекает по следующим направлениям: информационному (посредством СМИ, беседы, лекции, собрания, педагогические советы, поездки в другие регионы); методическому (через обучающие семинары, консилиумы, оказание помощи другим школьникам в формировании здорового образа жизни); организационно-массовому (через проведение соревнований, конкурсов, турниров с целью формирования здорового образа жизни).

Предварительные выводы

Анализ практики воспитательной работы в школе наглядно демонстрирует отсутствие целостной системы формирования здорового образа жизни и обнаруживает востребованность спортивного клуба в формировании здорового образа жизни в образовательном пространстве школы. Клубная деятельность способствует «активному включению субъектов в образовательном пространстве школы в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности» [7; 14]. В процесс взаимного обучения правилам и нормам здорового образа жизни своего социального окружения, членами клуба абсорбируется практический опыт использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Практический опыт работы школьного спортивного клуба наглядно иллюстрирует, что углубление знаний, повышение грамотности субъектов воспитания в вопросах здоровья и здорового образа жизни

влияет на их мотивацию в формировании здорового образа жизни. Успешное формирование здорового образа жизни в образовательном пространстве школы происходит тогда, когда одним из факторов становится спортивный клуб. Чем успешнее целенаправленная деятельность спортивного клуба, тем эффективнее происходит формирование здорового образа жизни в образовательном пространстве школы.

Итогом изменения отношения школьников к своему здоровью выявлена тенденция, заключающаяся в том, что преобладающими формами, способствующими заботе о своем здоровье стали те, которые обусловлены активностью самих школьников. Важным доказательством эффективности проведенной спортивным клубом работы является не только повышение уровня сформированности здорового образа жизни [2; 35 - 36], но и изменение структуры деятельности по сохранению здоровья: участие в систематических занятиях физическими упражнениями, рационализация питания, отказ от вредных привычек.

Благодаря деятельности спортивного клуба в образовательном пространстве школы удается формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья обучающихся, повысить показатели, характеризующие уровни сформированности ЗОЖ, удовлетворить запросы школьников в двигательной активности, общении и самореализации.

Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется руководителем клуба, педагогом дополнительного образования (тренером) во взаимодействии с медицинским персоналом гимназии (физкультурно-спортивным диспансером) поликлиникой.

Важно отметить взаимодействия педагогов школьного спортивного клуба и родителей. Это проявляется не только в участии в спортивных играх «Папа, мама, я – спортивная семья» и «Отцы и дети», но и в совместных выездах на массовые мероприятиях городского и всероссийского уровня.

С большой долей вероятности мы утверждаем, что педагогический потенциал спортивного клуба заключается в создании оздоровительно-воспитательной, референтной среды, обеспечивающей личность школьника адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, и развивать практические навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как ценности. Кроме того, занятия в спортивном клубе формируют определенную психологическую направленность личности на действия на основе мотивации. «К главным мотивам посещения клуба относятся дружеская или групповая солидарность, самосовершенствование, подражание кумиру, внутригрупповое соперничество, стремление к достижению высоких результатов, спортивный интерес, потребность в познании» [4; 105].

Безусловно, как и в любом другом молодежном пространстве, среди важных условий формирования здорового образа жизни в рамках деятельности спортивного клуба выступают следующие: наличие привлекательных образцов и персонализированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спортсменов, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности. Особо выделим культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни активом клуба, педагогическим коллективом, руководством школы. Руководство школы должно продумать формы стимулирования разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и школьников, мастеров и начинающих как равных участников жизнедеятельности клуба. Важную роль в формировании здорового образа жизни обучающихся играет интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, учителей физического воспитания, медицинского персонала, профсоюзного комитета, административных структур школы в работе спортивного клуба, а также обеспечение субъектной позиции школьника в клубе как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие клуба, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

Проведение спортивных соревнований и праздников, сюжетно-ролевых занятий и мероприятий способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяют возможности и желание школьников заниматься физическими упражнениями, спортом, а так же предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время. Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция.

«Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе» [5; 12].

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, а так же увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением и школой. Школа должна стать для детей благоприятной средой, средой счастливого обитания, где они могут трудиться, играть, смеяться, двигаться, думать [3].

Проблему формирования здорового образа жизни надо рассматривать комплексно, решать программными методами на федеральном уровне, силами многих министерств и ведомств, согласовывая с приоритетами и целями социально-экономического развития Российской Федерации.

Литература

1. *Брехман И. И.* Введение в валеологию науку о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. Л.: Наука, 1987. С. 38-

- 45.
2. Выступление Президента РФ В. В. Путина «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». [Электрон. ресурс]. / Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> (Дата обращения: 25.05.2016).
 3. *Должиков И. Н.* Клуб Добрыни Никитича [Текст] / И. Н. Должиков, В. В.1 Сергеев, Е. Шустиков // Физическая культура в школе, 1993. № 6. С. 35-41.
 4. *Ефимова С. В.* Роль школьного спортивного клуба в формировании здоровьесберегающих факторов развития ребёнка. [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/08/16/rol-shkolnogo-sportivnogo-kluba-v-formirovanii> (Дата обращения: 25.05.2016).
 5. История педагогики в России: хрестоматия [Текст] / сост. С. Ф. Егоров. М.: Академия, 2000. 400 с.
 6. *Новосельцева Н. А.* Наши подростки: о создании детских подростковых клубов по интересам [Текст] / Н. А. Новосельцева, В. В. Федоров. М.: Политиздат, 1989. 128 с.
 7. *Сердюковская Г. Н.* Социальные условия и состояние здоровья школьников [Текст] / Г. Н. Сердюковская. М.: Медицина, 1979. 184 с.
 8. *Столяров В. И.* Новые формы клубной спортивной работы с детьми и молодежью [Текст] / В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева, А. А. Перевозников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998. № 2. С. 13-16.
 9. *Фролова Г. И.* Организация и методика клубной работы с детьми и подростками: учеб. пособие [Текст] / Г. И. Фролова. М.: Просвещение, 1986. 60 с.