

УДК 796.011.3:378 –057.875

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Ярослав КЛИБАНІВСЬКИЙ

Вінницький національний аграрний університет

Анотація. У статті проаналізовано явище спортивного клубу в рамках освітнього закладу: його структура та функціонування. Автор поширює досвід роботи й модернізації спортивного клубу в університеті. Викладено результати теоретичного та практичного дослідження проблеми. Висвітлено та доведено дієвий та позитивний вплив спортивного клубу на формування здорового способу життя студентів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, спортивний клуб, самопочуття, самовдосконалення, рухова активність, діагностика.

Актуальність. Проблема формування здорового способу життя студентів досить актуальна. У молодіжному середовищі розповсюджено тютюнопаління, вживання спиртних напоїв, зниження рухової активності, недостатньо сформована культура харчування.

Сьогодні одним із основних принципів освіти є гуманізація, яка передбачає пріоритет загальнолюдських цінностей і здоров'я людини [2]. Так, у Національній доктрині розвитку освіти України проголошується, що „пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності” [5, с. 4–6].

Підвищується роль вищої школи як соціального інституту, який формує не тільки компетентного спеціаліста, але й повноцінну, здорову особистість. У багатьох європейських країнах загальноприйнятою є точка зору про те, що навчальний заклад є ідеальною системою для укріплення та збереження здоров'я [4]. Водночас основною навчальною дисципліною, яка формує здоровий спосіб життя, є дисципліна «фізичне виховання». Згідно з навчальною програмою, на неї відведено 408 годин на весь період навчання у виші, чого недостатньо навіть для оволодіння основними фізичними якостями. Відповідно виникає потреба в пошуках нових форм для реалізації цієї проблеми в позааудиторний час.

Суттєвий внесок у цьому напрямку може здійснити спортивний клуб, діяльність якого, на наш погляд, недооцінюється й недостатньо досліджується науковцями в галузі спорту та фізичної культури.

Розвиваючи вміння і навички, позитивні звички, які допомагають зберегти своє здоров'я й підтримати здоровий спосіб життя, спортивний клуб при університеті може сприяти прийняттю студентами самостійних рішень щодо позитивної адаптації до навчання й навколишньої дійсності та входженню їх у соціокультурний простір без серйозних проблем.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Як зазначає Н.А. Рибачук, навчання у (ВНЗ) є сприятливим і достатнім за тривалістю періодом для формування в студентів культури здоров'я [7]. І.І. Брехман вважає, що «навчання здоров'ю означає психологізацію медичного та біологічного знання» [1].

Турбота про здоров'я та формування здорового способу життя знайшла відображення в наукових працях Н.А. Агаджаняна, І.І. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.П. Кашенко, А.П. Матвеева, С.Б. Мельникова, Г.Н. Сердюковської та ін.

Вчені обговорюють загальні питання здоров'я студентської молоді та її способу життя (Є.Н. Приступа, А.С. Вовканич, Б.М. Шиян, Л.К. Кожевнікова та ін.) [3, 6, 9], а також досліджують вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів (Т.Ю. Круцевич, М. Комісарик, Б. Леко, З.Г. Дзюба, Н.І. Вертелецька, О.В. Зеленюк, А.В. Бикова, Л.Л. Тюркіна та ін.).

Сучасні теоретичні підходи до включення клубної роботи в навчально-педагогічний процес розкриваються в роботах вітчизняних науковців: П.М. Барського, Н.А. Новосельцева,

І.Ф. Пелячика, С.І. Смірної, В.І. Столярова, Ю.А. Стрельцова, Г.І. Фролової та ін.

Предметом дослідження є педагогічні умови діяльності спортивного клубу щодо формування здорового способу життя в освітньому просторі ВНЗ.

У процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Виявити виховний потенціал спортивного клубу як фактора формування здорового способу життя у студентів.

2. Обґрунтувати й апробувати під час дослідно-експериментальної роботи педагогічні умови ефективної діяльності спортивного клубу з формування здорового способу життя студентів у ВНЗ.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури.

- соціологічний метод, педагогічне спостереження, метод моделювання та метод математичної статистики.

Дослідження виконувалося на базі Вінницького національного аграрного університету (факультет менеджменту, агрономічний та технологічний факультети). У нашому емпіричному дослідженні брали участь 207 студентів різних курсів навчання (з них 112 студентів – експериментальна група, 95 осіб – контрольна група).

Виклад основного матеріалу. Клубна діяльність має потенційні можливості реалізації студентами своїх пізнавальних інтересів у галузі збереження й укріплення здоров'я, сприяє становленню стійкої мотивації до формування здорового способу життя.

У дослідженні виявлено, що діяльність спортивного клубу при певних умовах може заходитись як специфічна виховна система в цілісному педагогічному процесі. Клуб ми розглядаємо і як компонент виховної системи ВНЗ і як, власне, специфічну систему виховання і соціалізації.

Необхідність виділення виховної системи клубу обумовлена такими передумовами: наявністю колективу педагогів-одномудців, здатних продуктивно працювати в напрямку гуманістичної освіти, формулювати і реалізувати на практиці завдання своєї діяльності в галузі фізичної культури та спорту, у тому числі формування здорового способу життя студентів; наявністю матеріально-технічної бази, необхідної для практичної реалізації спортивного клубу.

Одним із завдань, яке вирішує керівництво спортивного клубу, є укріплення здоров'я і формування здорового способу життя студентів, але, на жаль, шляхи його вирішення чітко не визначені. Формування здорового способу життя як правило відбувається через залучення студентів до різних спортивно-масових заходів, занять у спортивних секціях, участь у змаганнях, тобто організацію рухової активності.

Як зазначає Г. Чуйко (2005), спортивний клуб – це суспільне, добровільне об'єднання суб'єктів в освітньому просторі ВНЗ, яке створює референтне середовище, що сприяє їх активному включенню в реалізацію потреби дотримуватися здорового способу життя, набуттю соціального досвіду з формування відповідального ставлення до здоров'я як цінності [8].

Важливими детермінантами формування здорового способу життя в рамках діяльності спортивного клубу виступають такі: наявність зразка і персоніфікованого прикладу в особі спортсменів та майстрів спорту, також привабливих видів і форм спортивної діяльності; стимулювання різнобічного неформального досвіду суб'єкт-суб'єктного спілкування й взаємодії викладачів і студентів, майстрів і початківців як рівних учасників клубу; інтеграція зусиль досвідчених спортсменів, тренерів, викладачів кафедри фізичного виховання, медичного персоналу, адміністративних структур університету в роботі спортивного клубу; забезпечення активної позиції студента як рівноправного, компетентного й відповідального учасника клубу, незалежно від його індивідуальних фізичних здібностей і спортивних досягнень.

У Вінницькому національному аграрному університеті з 1996 року працює спортивний клуб «Промінь». 2009 року клуб було модернізовано. Розроблено комплексну програму діяльності спортивного клубу, як важливого фактора формування здорового способу життя.

Програма модернізації містила такі розділи як підготовка нормативно-правових документів, навчально-методичної документації, підвищення медичної обізнаності, профілактика шкідливих звичок і впровадження інноваційних досягнень у спортивній діяльності.

До ради спортивного клубу ввійшли активні студенти, які під керівництвом голови клубу та педагогічного колективу кафедри фізичного виховання займалися безпосередньою реалізацією програми діяльності клубу з формування здорового способу життя в освітньому просторі ВНЗ. Крім того, студенти ввійшли до різних секторів клубу. Вони сприяли залученню нових членів до «Променя».

Реалізація комплексної програми роботи спортивного клубу «Промінь» здійснювалася трьома етапами.

На першому етапі розроблялися нормативно-правові документи, необхідні для діяльності клубу, формувався актив і розподілялися доручення. Водночас проаналізовано літературу з історії клубного руху, з впровадження досвіду функціонування спортивних клубів. Також оцінено матеріально-технічну базу кафедри фізичного виховання й університету, досліджено інтереси, нахили студентів, складено календарний план спортивно-масових заходів.

На другому етапі впровадження програми було визначено основні напрямки діяльності спортивного клубу «Промінь» з формування здорового способу життя: підвищення рівня знань студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя, профілактика й усунення шкідливих звичок, організація рухової активності студентів шляхом залучення їх до спортивного життя та діяльності університету, здійснення медичного контролю за життєво важливими показниками та станом здоров'я, пропаганда здорового способу життя, у тому числі через засоби масової інформації. При виборі форм клубної роботи враховувалися не тільки побажання студентів, але й зміст навчальної програми кафедри фізичного виховання та план заходів медичного центру університету.

На третьому етапі проведено повторну діагностику, яка дозволила зробити висновки за результатами діяльності спортивного клубу як фактора формування здорового способу життя, внесено зміни з її вдосконалення в цьому напрямку, обґрунтовано доцільність комплексної, різнопланової роботи з формування здорового способу життя.

Відповідно до етапів, змінювались акценти роботи клубу. Наприклад, на першому етапі зусилля активу концентрувалися на організаційних моментах, потім поширювалася інформація про діяльність клубу, щоб залучити до нього студентів. На наступному етапі проводилося спостереження, тестування, перегляд медичних карточок студентів про стан їх здоров'я.

На останньому етапі узгоджувався зміст діяльності й засоби формування здорового способу життя, висувалися нові завдання й коригувалася програма клубу «Промінь».

Дослідженням встановлено найбільш оптимальну структуру спортивного клубу, коли його членом може стати кожен студент, аспірант, викладач, співробітник університету незалежно від спортивного розряду, статі, віку. Керівництво клубу обирається демократичним шляхом. Члени клубу розробляють і реалізують програму діяльності, створюють інфраструктуру клубу, готують спортивну форму й атрибутику. Окрім занять спортом, реалізуються різні форми соціально-культурної діяльності.

Практика діяльності спортклубу «Промінь» показала доцільність функціонування такої управлінської структури, коли функції керівника передаються навчально-методичному об'єднанню викладачів кафедри фізичного виховання й інструктору (голови спортклубу), а конкретні питання щодо клубної діяльності, планування та проведення спортивних заходів проводяться на раді за участю членів клубу.

На етапі констатувального експерименту ми сформували контрольну групу зі студентів факультету менеджменту ВНАУ і експериментальну групу з членів клубу – збірну різних факультетів ВНАУ.

На наш погляд, привертає увагу факт, що в експериментальній групі, де спортивним клубом проводилася робота з активізації у студентів здорового способу життя, кожен другий респондент визнав клуб «Промінь» фактором, що сприяє розумінню суті та стимулює до занять фізичною культурою. Для порівняння, до проведення експерименту кожен п'ятий респондент відчував вплив спортивного клубу (табл. 1).

Дані дослідно-експериментальної роботи, подані в табл. 1, свідчать про те, що внаслідок цілеспрямованої роботи, організованої спортивним клубом в освітньому просторі ВНАУ за

допомогою викладачів кафедри фізичного виховання, працівників медичного центру університету, працівників профспілок, кількість студентів, у яких спостерігаємо високий рівень сформованості здорового способу життя, збільшилася на 13,5 %, тоді як у контрольній групі цей показник становить 3,8%. Кількість студентів, що мають середній рівень сформованості здорового способу життя, виросла в експериментальній групі на 14,9%, у контрольній групі – на 7,9%. Кількість студентів, що мають низький рівень сформованості в експериментальній групі зменшилася на 28,4%, у контрольній – тільки на 11,7%.

Таблиця 1

Рівні сформованості здорового способу життя у студентів

Етапи експерименту	Групи	Рівні сформованості здорового способу життя (%)		
		середній	низький	високий
Констатувальний	експеримент.	9,3	51,5	39,2
	контрольна	7,6	51,2	41,2
Формувальний	експеримент.	22,8	66,4	10,8
	контрольна	11,4	59,1	29,5
Різниця у %	експеримент.	+ 13,5	+ 14,9	- 28,4
	контрольна	+ 3,8	+ 7,9	- 11,7

При оцінюванні ефективності діяльності спортивного клубу «Промінь», у формуванні здорового способу життя варто мати на увазі, що перехід від одного до іншого рівня сформованості здорового способу життя настає не відразу, оскільки студентам потрібно осмислити запропоновані їм способи збереження й укріплення свого здоров'я, засвоїти їх та переконатися в позитивному впливі цих факторів на самопочуття. Тому можна очікувати, що спортивний клуб, виступаючи одним із факторів формування здорового способу життя упродовж всього періоду навчання студентів в університеті, сприятиме подальшому підвищенню рівня сформованості здорового способу життя.

Висновок: Наші дані свідчать про те, що поглиблення знань, підвищення обізнаності студентів у питаннях здоров'я та здорового способу життя впливає на внутрішню мотивацію. Отримані результати свідчать також про те, що успішне формування здорового способу життя в освітньому просторі ВНЗ відбувається завдяки функціонуванню спортивного клубу.

З'ясовано, що педагогічний потенціал спортивного клубу полягає у створенні оздоровчо-виховного, референтного середовища, яке забезпечує студента можливостями, адекватними його здібностям та інтересам, реалізувати потребу дотримувалися здорового способу життя, розвивати практичні навички й досвід відповідального ставлення до здоров'я як цінності. Крім того, заняття в спортивному клубі формують певну психологічну спрямованість особистості студента на мотивовані дії. До основних мотивів відвідання клубу належить дружня та групова солідарність, самовдосконалення, внутрішньогрупове суперництво, прагнення до високих індивідуальних показників і результатів, спортивний інтерес і потреба пізнання.

Перспективи подальших досліджень проблеми полягають у вивченні та впровадженні в роботу спортивного клубу циклу лекцій провідних дієтологів, косметологів та інших вузьких спеціалістів, що пропагують здоровий спосіб життя; у розширенні взаємодії спортивного клубу з різними соціальними інститутами.

Список літератури

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М. : Наука, 1980. – 120 с.
2. Державний стандарт освіти в Україні// Освіта України. – 2004. – № 5. – С. 12 – 13.
3. Кожевнікова Л. К. Гуманізація фізичного виховання як умова формування педагогічної креативності студентів / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – с. 140 – 145.

4. Meran J. G. Lebensgualitat. Anspruch und Lebensgualitat – Anspruch und Wirkliclikeit als medizinischer Parametr versus Lebensgualitat als subjektbezogene Wirklichkeit. – WMW, 1992. – S. 539 – 543.

5. Національна доктрина розвитку освіти: затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347 // Освіта України. – 2002. – № 33 (квіт.).

6. Приступа Є. Н. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення / Є. Н. Приступа, А. С. Вовканич // Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 92 - 96.

7. Рыбачук Н. А. Педагогические технологии здоровьясбережения студентов / Н. А. Рыбачук // Педагогика. – 2003. – № 4. – С. 87.

8. Чуйко Г. Гуманізація освіти і проблеми фізичного виховання і спорту / Г. Чуйко, М. Комісарик, Б. Леко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2005 – Вип. 9, т. 3. – С. 216 – 220.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 4. 1. – 272 с.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ярослав КЛИБАНОВСКИЙ

Винницький національний аграрний університет

Аннотация. В статье анализируется феномен спортивного клуба в рамках образовательного учреждения: его структура и функционирование. Автор распространяет опыт работы и модернизации спортивного клуба в университете. Изложены результаты теоретического и практического исследования проблемы. Раскрыто и обосновано действенное и позитивное влияние спортивного клуба на формирование здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, спортивный клуб, самочувствие, самосовершенствование, двигательная активность, диагностика.

ROLE OF SPORTS CLUBS IN FORMATION HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS OF AGRARIAN UNIVERSITY

Yaroslav KLYBANIVSKY

Vinnitsya National Agrarian University

Abstract. The article analyzes the phenomenon of sports club in the educational institution: its structure and function. Author spreadis experience and modernization of sports club at the University and descripts the results of theoretical and practical study of the problem. The effective and positive impact on the sports club's promotion of healthy lifestyles of students.

Key words: health, healthy living, health club, self improvement, physical activity, diagnostics.