

## УДК 614.2(100)

*С.І. Жевага, м. Київ***АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ  
КЛУБНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*У статті зроблено аналіз зарубіжного досвіду діяльності спортивно-оздоровчих клубів з формування здорового способу життя у різних верств населення.*

**Ключові слова:** клуб, клубна робота, спортивно-оздоровчий клуб, здоровий спосіб життя, спорт для всіх.

В останні роки спостерігається тенденція погіршення здоров'я людей, обумовлена цілою низкою причин, таких як зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, послаблення інфраструктури охорони здоров'я, збільшення навчального навантаження, відсутність культури здоров'я в суспільстві.

Особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Як і раніше, значна кількість з-поміж них має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Різко прогресують у підростаючого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо.

Останнім часом акцент у збереженні й зміцненні здоров'я зміщується убік активізації самої особистості, підвищення рівня знань, оволодіння уміннями і навичками здорового способу життя. Залучення школярів до систематичних занять різними видами фізичних вправ як одного з найбільш доступних і ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я, вважається цілком виправданим.

У зв'язку активізується пошук таких форм і засобів фізичної культури, які дозволили б змінити на краще існуючу ситуацію у стані здоров'я дітей.

Дослідження В.К. Бальсевича, П.А. Виноградова, Н.Д. Граєвської, С.І. Гуськова, Е.І. Дехтерьова та ін. свідчить про те, що перспективним для школярів є заняття компенсуючого характеру по відношенню до уроків, проведення занять у навчально-тренувальних групах за межами

академічного розкладу, організація тренувань з урахуванням інтересів і свободи вибору занять. Відзначається, що це б дозволило певною мірою зняти протиріччя між існуючою практикою фізичного виховання і необхідністю його перебудови.

Вирішення цього протиріччя багато дослідників вбачають у діяльності дитячих, зокрема клубних об'єднань школярів за інтересами.

Зараз клубна робота набуває все більшого розповсюдження, вона охоплює різні напрями виховної роботи з учнями, в тому числі і в галузі фізичної культури.

Метою дослідження є аналіз зарубіжного досвіду клубної роботи щодо формування здорового способу життя.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз спеціальної літератури з проблем організації роботи зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів, періодичної преси, матеріалів міжнародної мережі Інтернет тощо.

Результати нашого дослідження свідчать, що клубна робота щодо організації фізичного виховання і спорту розповсюджена в таких країнах, як Чехія, Угорщина, США, Швеція, Бельгія, Норвегія, Фінляндія, Англія, Швейцарія та інші.

У більшості розвинутих країн заняття фізичною культурою і спортом вже давно стали складовою частиною повноцінного способу життя. Якщо вести мову про фізкультурно-оздоровчу роботу, то варто пам'ятати, що у більшості країн поняття “фізична культура” не вживається, а використовуються такі поняття, як “фізична підготовленість”, “фізичне оздоровлення” і “спорт”. Майже не вживається поняття “масовий спорт”, а використовується термін “спорт для всіх”. Наприклад, у США розрізняють такі види спортивної діяльності:

- безпосередній спорт або “спорт для всіх”;
- організований спорт, який вимагає роботи у шкільному і студентському спорті, спорт у різних клубах, асоціаціях, результатом чого є високі досягнення, включаючи олімпійські;
- професіональний спорт.

Цими видами спортивної діяльності займаються різні організації. Але їх об'єднує одна загальна основа – організаційна структура всіх трьох видів спортивної діяльності, основною ланкою якої є клуб – оздоровчий, спортивно-оздоровчий або спортивний [2].

Клубна система організації фізичного виховання і спорту характерна для більшості країн. У багатьох з них неодноразово проводилися і проводяться опитування населення стосовно їх залучення до систематичних занять фізичними вправами. Як правило, визначають такі мотиви: 1) заради здоров'я; 2) щоб бути в чудовій спортивній формі; 3) заради задоволення; 4) заради спілкування; 5) як компенсація рухової активності [1].

Аналіз діяльності спортивно-оздоровчих клубів за кордоном дозволяє зробити висновок, що їх успішна діяльність можлива лише за умов:

- компетентного керівництва;
- залучення до роботи кваліфікованих спеціалістів;
- наявності необхідних умов для тих, хто займається спортом і можливості перевірити рівень їхньої фізичної підготовленості;
- створення гнучких програм, які враховують особливості кожного, хто займається спортом;
- використання комп'ютерної техніки.

На думку спеціалістів [1], які займаються цією проблемою, в індустрії спортивно-оздоровчих клубів відбуваються такі зміни, які серйозно зможуть вплинути на тенденцію їх розвитку в майбутньому, а саме:

- здоровий спосіб життя стає поступово невід'ємною частиною способу життя;
- все більше керівників спортивно-оздоровчих клубів вважають, що основним фактором успіху є якість (праця і обладнання);
- групові заняття все частіше замінюються індивідуальними програмами;
- помітна тенденція, що тільки той, хто прагне соціального спілкування, хоче займатися під керівництвом професіоналів, буде користуватися послугами різних спортивно-оздоровчих клубів.

Такий підхід до організації клубної роботи характерний для більшості країн світу.

Так, наприклад, у Фінляндії, відзначає К. Хейніла, сьогодні все більше значення надається діяльності спортивно-оздоровчих клубів. Ідеологія цих клубів, на думку автора, поділяється на дві категорії: концепція мети діяльності, що визначається завданнями фізичної культури і спорту, та базова цінність діяльності окреслена соціальними завданнями – формуванням здорового

способу життя [4]. У Фінляндії 29% дівчат і 45% хлопчиків у віці від 7 до 14 років є членами фізкультурно-спортивних клубів. 450 тисяч людей (34% населення), включаючи дітей і молодь, є членами різних спортивних клубів рекреаційного напрямку [3].

Створені у Фінляндії дитячо-юнацькі спортивні клуби об'єднуються рухом "Нові течії". Мета цих клубів – залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом та надання їм більш широких можливостей у реалізації своїх здібностей. Клуби організують спортивні змагання, оздоровчі та розважальні заходи, виставки, що пропагують їхню діяльність, спортивні табори, групи здоров'я у школах. Клуби "Хіп-Хоп", які стали дуже популярними серед молоді, – один із напрямів розвитку руху "спорт для всіх" у Фінляндії. Програмою передбачені дводенні змагання з аеробіки, які проводяться раз на рік фінською Асоціацією жіночого фізичного виховання.

Модель масового спорту в Бельгії також реалізується через, спортклуби. У спортивній діяльності підлітків у Швеції в період двох останніх десятиріч відзначається збільшення відсотка активних членів спортклубів [3].

У Чехії найбільш розповсюдженою формою клубної роботи є організація вільного часу дітей, клуби за інтересами, які займаються організацією змістовного відпочинку, спілкування, розваг, створюються при школах, інших навчальних закладах, будинках культури. Основне завдання – підготовка дітей до виконання реальних життєвих ролей, служіння людям, країні. Обов'язковим етапом при створенні таких клубів є попередні вивчення інтересів дітей з використанням різних ігрових методів і прийомів.

В Угорщині пріоритетними вважаються створення та організація роботи дослідних гуртків школярів, фізкультурно-оздоровчих клубів. В організації дослідних гуртків активну участь бере Угорська Академія наук. Досвід показує, що повне включення дітей у дослідну роботу, яка вимагає інтелектуальних знань, реальна і результативна [5].

Велика увага розвитку і самовираженню особистості дитини приділяється в США. Такі організації, як "Дитяча ліга природи", "Асоціація дитячих майданчиків", "Клуб майбутніх домашніх господарів" і т.п., покликані сприяти загальнокультурному фізичному розвитку, професійній орієнтації дітей і підлітків.

Найбільш масовою (близько 9 млн осіб) і впливовою формою клубної роботи є скаутська організація. Вона користується

офіційною підтримкою уряду, багатьох приватних фондів і церкви. Скаутські організації існують окремо для хлопчиків і дівчаток, але принципи їх діяльності є загальними. Реалізація цих принципів спрямована на виховання у дітей патріотизму, гуманізму, здорового способу життя, підготовку захисників своєї держави.

Неординарною формою роботи з “важкими” підлітками стали у деяких штатах США клуби “Ліги північного баскетболу”. Ці ігри для підлітків, що проводяться вночі, знизили злочинність у містах через те, що залучали молодь до баскетболу хоча б у ролі глядачів. Любителі стрибків через скакалки об’єднуються в клуби “Дабл-Даг”, кожний з яких має свій статут, емблему, форму. Члени клубу активно беруть участь у показових виступах на стадіонах, майданчиках, у парках.

Особливу популярність у Німеччині, США, Росії та інших країнах здобули спортивно-оздоровчі клуби, фітнес-центри для дівчат, жінок. Як вважає німецький лікар, професор Сабіна Кренер, у таких центрах жінки повинні знайти для себе окремі, захищені від чоловічої доміанти спортивні зали, щоб пробудити в собі приховане бажання фізичної активності. Це дає можливість переосмислити введений колись заради емансипації принцип загальних тренувань чоловіків і жінок, звернути увагу на спільне навчання хлопчиків і дівчаток [1].

Аналізуючи діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів у зарубіжних країнах, дослідники М.М. Башкірова і С.І. Гуськов відзначили, що головна тенденція діяльності зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів – максимальне залучення дітей і підлітків до занять фізичною культурою і спортом [1]. Англійські вчені провели низку досліджень і встановили, що 95% всіх дітей займаються аеробним тренуванням тільки заради підтримки належної роботи серцево-судинної системи. Якщо раніше діти тривалий час перебували на вулиці, то тепер велику його частину вони проводять біля телевізора або за комп’ютером. Дорослі позбавили дітей необхідної фантазії, щоб видумувати ігри, куди можна було б спрямувати свою енергію. З іншого боку це говорить про те, що батьки, вчителі повинні допомогти дітям віднайти дорогу до здорового способу життя. Соціологи стверджують, що одна з головних перспектив виходу з існуючої ситуації – це діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.

На основі проведеного аналізу діяльності зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів можна стверджувати, що клубна система організації роботи з формування здорового способу життя характерна для більшості країн. Успішна діяльність клубів можлива лише за умов компетентного керівництва, залучення до роботи кваліфікованих спеціалістів, наявності необхідних умов для тих, хто займається, та створення гнучких програм, що враховують особливості кожного, хто займається.

На думку фахівців, які займаються цією проблемою, в індустрії спортивно-оздоровчих клубів відбуваються такі зміни, які серйозно можуть вплинути на тенденцію їх розвитку в майбутньому, а саме тому, що здоровий спосіб життя стає поступово невід'ємною частиною життя сучасної людини.

### **Література:**

1. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, С.И. Гуськов. – М.: ВНИИФК, 1999. – 75 с.
2. Гуськов С.И. Спорт и американская школа / С.И. Гуськов, Л.Б. Кофмен. – М., 1995. – 160 с.
3. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры студента в ракурсе современных образовательных технологий / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 1999. – 168 с.
4. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 423 с.
5. Столяров В.И., Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №1. – С. 2

*It has been done the analyse of foreign experience of the, sport – summitation clubs work in forming the healthy way of life for different types of population.*

**Key words:** club, club work, sport-health club, health style of life, sport for all.

*В статье сделан анализ зарубежного опыта деятельности спортивно-оздоровительных клубов по формированию здорового способа жизни среди разных категорий населения.*

**Ключевые слова:** клуб, клубная работа, спортивно-оздоровительный клуб, здоровый образ жизни, спорт для всех.