ТЕМА № 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

План:

1. Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «ТММС».
2. Програмно-нормативні й організаційні основи спорту.
3. Основні поняття дисципліни «ТММС».

1. Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «ТММС»

Сучасна демографічна ситуація в Україні, зростання рівня захворюваності населення, зниження показників тривалості життя – все це вимагає вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини як найвищої соціальної цінності. Для нормального функціонування людського організму та збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Саме малоактивний спосіб життя стає причиною зростання кількості хронічних неінфекційних захворювань, а саме: серцево-судинних, нервово-психічних, онкологічних, органів дихання. Останніми роками спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків з 63 до 66 років, у жінок з 73 до 75 років, а середня тривалість життя в Україні значно нижча від світових показників.

Низький рівень рухової активності пояснюється відсутністю в багатьох українців інтересу до активних форм дозвілля та їхнім нерозумінням значення руху для зміцнення здоров'я. На жаль, в Україні не сформовано дієвої системи пропаганди здорового способу життя та популяризації рухової активності. Експерти вважають, що реклама на телебаченні торгових марок алкогольних і тютюнових виробів, пива практично «перекреслює» всі намагання залучити громадян до активних форм дозвілля. Аналіз вітчизняних засобів масової інформації показав, що 95% інформації про спорт – це повідомлення про результати різноманітних змагань.

2. Програмно-нормативні й організаційні основи спорту

У складній структурі фізкультурного руху спорту відведено особливе місце, оскільки йому притаманні неповторні характеристики. Саме вони забезпечують спорту певну автономність і визначають особливості його організаційної та програмно-нормативної побудови.

Спорт як організаційний об'єкт може бути представлений на трьох основних рівнях: масовий; резервний; вищих досягнень (кожен з яких виконує певну функцію).

Масовий спорт забезпечує необхідний рівень рухової активності, пов'язаної зі змагальною діяльністю і досягненням загальнодоступного результату. Саме змагальна діяльність, орієнтована навіть на невисокий результат, відрізняє масовий спорт від масової фізичної культури.

📖 Основними об'єктами масового спорту є: загальноосвітні школи; комплексні ДЮСШ; вищі та середні спеціальні навчальні заклади; колективи фізичної культури; спортивні клуби; армійські підрозділи та ін.

Функції резервного спорту спрямовані на:

- забезпечення якісного відбору найбільш спортивно обдарованих дітей і підлітків;
- створення передумов для максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей людини;
- формування потенційного й основного резерву збірних команд країни.

Третім рівнем є спорт вищих досягнень**.** Нерідко між резервним спортом і спортом вищих досягнень складно провести чітку межу. Їх розподіл часто носить умовний характер, та все ж у спорту вищих досягнень має характерні, властиві виключно йому риси й особливості.

3. Основні поняття дисципліни «ТММС»

🗝 Слово «спорт» має англомовне походження (sport). Утворене воно шляхом вільного скорочення початкового слова disport – гра, розвага. Ось ця першооснова англійського слова і вносить різночитання, що зумовлює неоднозначне тлумачення терміна «спорт».

✎ У Європейській спортивній хартії 1992 року поняття «спорт» означає будь-яку форму рухової активності, що має організований або спонтанний характер і спрямована на вдосконалення фізичного та психічного стану, на розвиток суспільних відносин і досягнення результатів у змаганнях усіх рівнів.

Х. Ортега-і-Гассет ще на початку ХХ ст. писав про те, що спорт – це насамперед ігрова діяльність, яка має величезний культурний потенціал (і завдяки цьому корелюється з мистецтвом), здатна врятувати людство від сірості та буденності життя. До того ж спорт у цей час ще не набув масового характеру, і в багатьох країнах на перший план виходила його оздоровча спрямованість.

✎ У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» виокремлено таке поняття, як масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров’я.

Мета занять різними видами масового спорту (спорт для всіх) – зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підготовленість та активно відпочити. Це пов'язано з вирішенням низки окремих завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скоригувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну та професійну працездатність, оволодіти життєво необхідними вміннями й навичками, приємно і з користю провести дозвілля, досягти фізичної досконалості. Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярних занять і тренувань.

🗝 Формування сучасної міжнародної системи спорту для всіх розпочалося в Європі у 1960-х роках та обумовлено такими чинниками:

1. Зростанням негативного впливу на здоров’я людини гіпокінезії, спричиненої впровадженням автоматизованого виробництва, збільшенням частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищенням комфортності транспортних засобів, побутової техніки,

комунальних послуг.

2. Подоланням основних причин інфекційних захворювань населення та необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних захворювань, що стали основною причиною смертності людей.

3. Низьким рівнем залучення до рухової активності: якщо раніше спортом займалися лише юнаки та молоді чоловіки, то жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним процесам розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року.

4. Потребою зменшення частки спорту вищих досягнень для залучення до спортивної діяльності нових учасників і привнесення плюралізму в тогочасний спортивний рух.

5. Виникненням нових видів зброї масового знищення, наслідком чого стало зниження ролі домінуючого до того часу військового спрямування фізичного виховання різних груп населення.

6. Стрімким розвитком економіки в багатьох країнах Європи після Другої світової війни, який дозволив значно збільшити обсяги інвестицій у поліпшення якості життя громадян.

Окрім того, цікавою є думка про те, що ідея спорту для всіх належить засновнику сучасного олімпійського руху П'єру де Кубертену, який зазначав, що спорт є не предметом розкоші та активності невеликої групи людей і не простою формою м'язової компенсації за інтелектуальну працю. Для кожного чоловіка, жінки чи дитини він є можливістю самовдосконалення незалежно від професії чи соціального становища в суспільстві. Спорт необхідний кожному і ніщо його не може замінити.

Поняття «спорт для всіх» неоднозначно трактується вченими. Водночас проведений дослідником М.В. Дутчаком теоретичний аналіз цього поняття в розумінні різних вітчизняних і зарубіжних науковців (Л.В. Волков, Л.П. Люта, Л.П. Матвєєв, Р.О. Пилоян, О.Д. Суханов, H. Jasiak, A. Jotan, P. Donnelly, B. Kidd, J. Parry та ін.) дозволив сформувати такі видові ознаки спорту для всіх:

а) наявність доступної рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;

б) здійснення рухової діяльності у вільний від навчання або трудової діяльності та побутових турбот і транспортних послуг час, тобто під час дозвілля;

в) заняття у формальних та/або неформальних групах самостійно;

г) спрямованість на збереження здоров'я людини та поліпшення якості її життя.

Варто особливо підкреслити, що тільки наявність повного спектра вказаних ознак дозволяє говорити про таке суспільне явище, як спорт для всіх. Водночас відсутність будь-якої з них, передусім визначальної, є свідченням іншої соціальної реальності.

🗁 Рухова активність, яка відповідає всім іншим переліченим вище

видовим ознакам, є обов'язковою умовою спорту для всіх. Таке визначення узгоджується з висновками М.М. Булатової, П. Капустіна, Є.Н. Приступи, W. Baumann, J. Palm та інших учених.

Значний внесок у теоретичне осмислення спорту для всіх зробив всесвітньовідомий російський учений Л.П.Матвєєв. Він, зокрема, підкреслював, що диференціація спорту в ході його розвитку підвищує можливість задоволення різних потреб особистості та суспільства, які мають ту чи іншу проекцію на спорт. Так званий «масовий спорт», на думку цього вченого, точніше було б визначати як «загальнодоступний» або «ординарний» спорт. Цільовий результат спортивної діяльності тут не зводиться до «голів, секунд, очок», а втілюється в тому, що веде до необхідного кожному рівню фізичного й духовного розвитку, загальної дієздатності та здоров'я.

У структурі цього напряму спорту виокремлюють: базовий спорт (головним чином «шкільний»), фізкультурно-кондиційний спорт (його все частіше почали називати спортом для всіх), професійно-прикладний, рекреативний і реабілітаційний спорт. Спорт для всіх, як і інші аналогічні фізкультурно-спортивні течії, є комбінаційним («гібридним») явищем у сфері фізичної культури і спорту. Їх виникнення пов'язане із взаємопроникнення суміжних, але не однотипних форм фізкультурної та спортивної реальності [2].

🗁 Р.О. Пилоян, О.Д. Суханов наголошують на тому, що незважаючи на різноманітність назв (масовий, ординарний, прикладний, спорт інвалідів тощо) все зводиться до одного: цей тип спорту має залучати людей незалежно від віку, соціального положення та медичного статусу до занять привабливими видами змагань для збереження і поліпшення здоров'я, більш повноцінної діяльності та урізноманітнення життя. Згадані вище автори сходяться на думці, що найбільш точною для цього типу спорту є назва «спорт для всіх».

🗁 А.А. Ісаєв зазначає, що спорт для всіх дедалі більше починає самоідентифікуватись як освітньо-виховний рух, в рамках якого самоцінними є рухові здібності та розвиток особистості. Спорт для всіх можна розглядати як важливу складову олімпійського руху, а його принципи – як похідні від філософії олімпізму. Тому олімпійський рух має сприяти розвитку спорту для всіх як нової технології соціального життя.

🗁 Польські вчені H. Jasiak, A. Jotan вважають, що спортом для всіх часто називають фізичну рекреацію – різні види рухової активності, які використовуються у вільний час для відпочинку, відновлення сил, самореалізації, задоволення й розвитку власної особистості, збереження здоров'я.

🗁 Donnelly P., Kidd B. зазначають, що в Канаді, наприклад, ідея спорту для всіх відображається в таких поняттях, як «участь», «захоплення галявиною», «рекреація» тощо.

🗁 Дослідник з Великобританії J. Parry рекомендує не ототожнювати спорт для всіх з фітнесом для всіх, активністю для всіх або дозвіллям для

всіх, оскільки спорт, наче «парасолька», накриває їх.

🗁 На думку австралійського фахівця B. Dixon, спорт для всіх є важливою сферою людської діяльності, що включає доступні види спорту, надбання суспільної культури, освіти та надає рівні можливості для всіх учасників. На взаємозв'язок спорту для всіх і пріоритетної у суспільстві культури вказує у своєму дослідженні й A.Viti.

В Ізраїльській асоціації спорту для всіх у зміст цього поняття включають усі види фізичних вправ, які виконуються заради здоров'я та поліпшення якості життя.

Представники хорватської наукової школи вважають, що термін «спорт для всіх» потребує значно ширшого трактування і пропонують включати такі словосполучення: «призначений та доступний для кожного», «регулярна рухова активність» та «поліпшення якості життя людей».

Відомий німецький вчений J. Palm, який тривалий час очолював Міжнародну асоціацію спорту для всіх, звертає увагу на такі характерні особливості спорту для всіх, як зміцнення здоров'я, отримання задоволення, підвищення комунікації та соціальної взаємодії між людьми й сприяння на цій основі привнесенню радості та оптимізму в їх життя.

🗁 Дослідник з Південної Африки A. Goslin, характеризуючи нові межі спорту для всіх, відзначає, що він має потенційні можливості для поліпшення взаєморозуміння між людьми, сприяння інтеграційним процесам у суспільстві та стимулювання соціального діалогу.

🗁 Таким чином, на підставі проведеного теоретичного аналізу М.В. Дутчак вважає обґрунтованим таке визначення поняття «спорт для всіх»: це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення під час дозвілля доступних видів рухової активності належного обсягу шляхом участі у відповідних спортивних заходах, самостійних занять та/або занять у формальних організаціях чи неформальних групах для зміцнення здоров'я і поліпшення якості життя людини.

🗝 У результаті узагальнення передового світового досвіду й отриманих у ході наукових досліджень висновків доцільно розрізняти такі *форми реалізації спорту для всіх:*

Спортивні програми – спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи та фестивалі (можуть бути заочними, коли окремі учасники або команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводитись безпосередньо для всіх учасників в місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях).

Фітнес-програми – заняття спортом для всіх з акцентом на підвищення функціональних можливостей організму і профілактику хронічних захворювань, що здійснюються самостійно або у формальних групах (фітнес-центри, спортивні клуби, центри «Спорт для всіх» тощо);

Рекреаційні програми – заняття спортом для всіх розважального характеру, що здійснюються самостійно або в неформальних групах за місцем проживання та / або масового відпочинку людей, у спеціальних

рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопарки, туристичні бази тощо).

✎ *Фізичне виховання різних груп населення* – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особистості, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення і забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

✎ *Гіподинамія* – термін, яким позначають недостатність руху. Гіподинамія є особливим станом організму, який викликаний тривалим обмеженням м'язової діяльності. За своєю сутністю і наслідками може бути різною та спричиненою умовами роботи людини, тривалістю і ступенем недостатності м'язових навантажень. Гіподинамія в поєднанні з іншими чинниками може стати передумовою до виникнення цілої низки хворобливих станів і навіть захворювань. Ще Аристотель наголошував: «Ніщо так сильно не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність».

Досвідчений французький лікар Тіссо ще в XVIII ст. писав: «Рух, як такий, може за своєю дією замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу неспроможні замінити дію руху».

✎ *Рухова активність* – це сума рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності.

✎ *Здоров'я* – це не тільки відсутність хвороби, але й певний рівень фізичної тренованості, підготовленості функціонального стану, який є фізіологічною основою фізичного та психологічного комфорту людини, з адекватними процесами адаптації до змін навколишнього середовища.

✎ *Здоровий спосіб життя* – це типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму – успішному виконанню соціальних і професійних функцій, що забезпечують профілактику найбільш поширених захворювань.

✎ *Оздоровлення* – повернення здоров'я на безпечний рівень шляхом активізації його механізмів.

✎ *Фізична рекреація* – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці, організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

✎ *Оздоровче тренування* – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня. В активному способі життя людини воно має профілактичне значення. Профілактика різних патологій відбувається завдяки виконанню різних за змістом та характером вправ.

✎ *Дозвілля* – це діяльність, здійснювана в руслі певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина. Від уміння спрямувати свою діяльність під час дозвілля на досягнення загальнозначущих цілей, реалізацію своєї життєвої програми, розвиток і вдосконалення сутнісних сил багато в чому залежить соціальне самопочуття людини, її задоволеність своїм вільним часом.

Найбільш поширеною дефініцією вільного часу є визначення французького соціолога Думазейдера, згідно з яким вільний час трактується як дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних обов'язків, тобто заняття, які здійснює людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищенням фізичної активності, вдосконаленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Контрольні питання:

1. Назвіть основні об'єкти масового спорту.
2. Визначте програмно-нормативні та організаційні основи спорту.
3. Яку мету ставлять перед собою люди, займаючись різними видами масового спорту?
4. Які завдання має вирішувати масовий спорт?
5. Що сприяло формуванню сучасної міжнародної системи спорту для всіх?
6. Сформулюйте видові ознаки спорту для всіх.
7. Які напрями включає в себе масовий спорт?
8. Розкрийте сутність поняття «спорт для всіх».