
Лекція 5. МЕТА, ЗМІСТ ТА ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ «СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ» ЯК СОЦІАЛЬНОГО ЯВИЩА



1. Мета, зміст «Спорту для всіх»
2. Форми організації спорту для всіх

1. Мета та зміст «Спорту для всіх»

Слід зазначити, що у повсякденному житті використовуються різні види рухової активності, пов'язані з трудовою діяльністю та житлово-побутовим обслуговуванням.

Мета такої діяльності – створення відповідної продукції чи послуг, а також – забезпечення сприятливого середовища в місцях проживання для активного дозвілля мешканців. Часто між спортом для всіх та оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) ставлять знак рівності.

Однак ОРРА не відповідає вищезгаданим у попередній лекції ознакам спорту для всіх, має зовсім іншу мету і тому не може замінити заняття загальнодоступними видами спорту. Хоча окремі елементи ОРРА а також трудової діяльності можуть бути використані як елементи спортивних змагань і виконуватися за заздальгідь визначеними правилами, а отже розглядатися як форма спорту для всіх. *Наприклад, штовхання автомобіля на задану відстань чи перенесення важких предметів або людей, що проводиться у формі спортивного шоу чи змагань.*

Отже спорту для всіх властиві такі ознаки:

- доступність занять обраним видом спорту;
- можливість займатися у вільний час;
- групові та/або самостійні заняття;

оздоровча та рекреаційна спрямованість.

Наголошуємо, що провідним завданням «спорту для всіх» є протидія зростаючій серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником хронічних захворювань та смертності населення.



В останніх дослідженнях вчених зі США доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: *атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.*

Ретроспективний аналіз розвитку спорту для всіх переконує, що рухова активність під час дозвілля задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнитися плановістю та певним порядком її реалізації для досягнення вказаної мети (*некеровані, спонтанні заняття спортом можуть нашкодити здоров'ю*).

Ця думка збігається з висновками професора Т.Ю. Круцевич (2008), що головним компонентом фізичного виховання школярів є власне спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням заняттями.



*В Індії, Китаї, Японії у великих містах на зелених газонах, в парках мешканці виконують фізичні вправи (асани) як молитву.
Цю форму рухової активності перейняли США і Канада.*



Водночас треба підкреслити, що у спорті для всіх організована рухова активність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності її учасників.

Зміст організованої рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту чи їх елементи з визначеними обсягом рухової активності та змістом.

Відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій обсяг організованої рухової активності дорослого населення має включати **30-хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень**. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору Е.Хоулі та Б.Френкса, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності для більшості людей, які отримали дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить **60 -80% максимального споживання кисню**. Ці показники відповідають **70-85% максимальної частоти серцевих скорочень**. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

Змагальна діяльність. Організована рухова активність як системно формуючий фактор спорту для всіх здійснюється в умовах змагальності або за її відсутності. Змагальна діяльність, як стверджують провідні фахівці теорії спорту, є базовою (абсолютно необхідною) ознакою лише спорту вищих досягнень. Р.О. Пилоян і О.Д.Суханов стверджують, що без змагань, або з обмеженою їх кількістю, «спорт для всіх» існувати може, а спорт високих досягнень – ні. На наш погляд, це твердження не зовсім збігається з визначенням поняття спорту, як змагальної діяльності та підготовки до неї.

Як пояснює Л.П.Матвєєв, у спорті для всіх, змагальна діяльність не належить до головної з поміж можливих форм рухової активності. Результат у цьому випадку не зводиться до „голів, очок, секунд”, а втілюється в тому, що веде до необхідного для кожної людини рівня фізичного і духовного розвитку, загальної працездатності та здоров'я. У випадку проведення змагань у спорті для всіх рівень спортивних результатів є загальнодоступним і значно важливішим за абсолютні спортивні досягнення. Тут доречно теза «головне не результат, а участь!»

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті для всіх може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту для всіх спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності і спорту, становить в середньому більше 30% загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою ознакою спорту для всіх є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт для всіх є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускнуго періоду.

У спорті для всіх організована рухова активність здійснюється багатьма індивідами, обмеженими формальними чи неформальними критеріями членства в групах, а також самостійно. В нинішніх умовах назріла необхідність диференціації спорту як товару на оздоровчий (спорт для всіх) та змагальний, включаючи олімпійський і професійний.

2. Форми організації спорту для всіх

У результаті узагальнення передового світового досвіду та висновків зазначених вище наукових досліджень доцільно, на наш погляд, розрізняти три **форми організації спорту для всіх**: спортивні програми; фітнес-програми; рекреаційні програми.

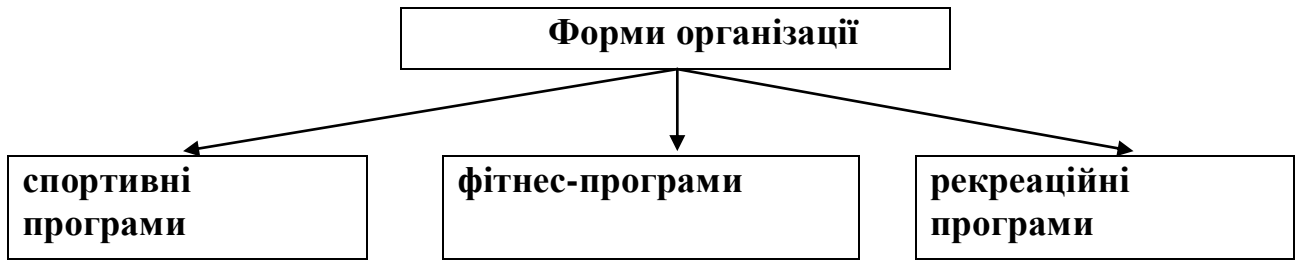


Рис. 3. Форми організації спорту для всіх (пояснення в тексті)

- **спортивні програми** – спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи та фестивалі (можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані за перепискою, фіксуючи певні показники, або проводяться безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях);

- **фітнес-програми** – заняття спортом для всіх з акцентом на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику хронічних захворювань людей, 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 у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопарки, туристичні бази тощо).

Таким чином, спорт загалом і спорт для всіх зокрема – це дуже складні та суперечливі явища, а формування їх організаційних засад ще не закінчено.



У зв'язку з цим можна стверджувати, що одним із напрямів розвитку сучасної загальної теорії спорту є **теорія спорту для всіх**. Це наукова і навчальна дисципліна, що представляє собою систему емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку спорту для всіх.

Теорія спорту для всіх як різновид наукового пізнання включає в себе ідеї, концепції, висновки та узагальнення щодо характеристики, пояснення та прогнозування об'єктивних закономірностей, окремих особливостей соціальних форм функціонування та подальшого розвитку в суспільстві.

Об'єктом її вивчення виступають форми організації рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя людини.

Висновки.

1. Ознаками спорту для всіх як соціального явища є:
 - доступність занять обраним видом спорту;
 - можливість займатися у вільний час;
 - групові та/або самостійні заняття;
 - оздоровча та рекреаційна спрямованість.
2. Зміст поняття „спорт для всіх” як самостійного соціального явища, що полягає у регулярному використанню різними групами населення під час дозвілля доступних видів організованої рухової активності середньої інтенсивності та належного обсягу у формальних та неформальних групах, або самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя людини.
3. Визначено такі форми реалізації спорту для всіх:
 - спортивні програми;
 - фітнес-програми;
 - рекреаційні програми.

Питання для повторення пройденого матеріалу:

- 1) Яка мета діяльності спорту для всіх?
- 2) Які ознаки властиві спорту для всіх?
- 3) До чого можуть призвести некеровані, спонтанні заняття спортом?
- 4) Якою може бути рухова активність, що є головним компонентом фізичного виховання школярів?
- 5) Що включає зміст організованої рухової активності?
- 6) Яким є рекомендований обсяг організованої рухової активності дорослого населення?
- 7) Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті для всіх можливий?
- 8) Яка кількість населення займається різними видами рухової активності і спортом в країнах з високим рівнем життя?
- 9) Які форми реалізації спорту для всіх розрізняють в загальній теорії спорту для всіх?
- 10) Яким є один із напрямів розвитку сучасної загальної теорії спорту?

Рекомендована література

1. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сула. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 31-35.
2. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник/Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: "Говерла", 2014. – С. 17-21.