

УДК 37.025/796.03 062(477)

**Басюк М.М.***старший викладач**Харківського національного аграрного університету  
імені В.В. Докучаєва***Трегуб К.М.***старший викладач**Харківського національного аграрного університету  
імені В.В. Докучаєва***Пономарьова М.С.***кандидат економічних наук, доцент**Харківського національного аграрного університету  
імені В.В. Докучаєва*

## РОЗВИТОК СУЧАСНОГО СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### DEVELOPMENT OF MODERN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION AS A PREREQUISITE FOR A HEALTHY LIFESTYLE

#### АНОТАЦІЯ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальним є всебічне підтримання сфери фізичної культури та спорту з боку держави, бо лише за умови оптимального поєднання дій усіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним забезпечення людини оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, упровадження традицій здорового способу життя. Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою)). Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни. Стан спорту в Україні на сьогодні в дуже скрутному становищі. Проведення різних спортивних заходів стає можливим тільки з допомогою спонсорів, дуже важкі умови для тренувань у спортсменів, морально застаріле спортобладнання. Зараз як ніколи необхідно вкладати значні кошти у спорт, оскільки Україна перебуває на стадії формування свого іміджу на світовій арені. Адже це є дуже важливим фактором, щоб світова громадськість вважала Україну за спортивну державу. Фізичний розвиток людини є невід'ємною складовою гармонійного її розвитку, що водночас є запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, – це активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей різного віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю. Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя.

**Ключові слова:** спорт, фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток людини, здоровий спосіб життя.

#### АННОТАЦИЯ

На современном этапе развития украинского общества актуальным является всестороннее поддержание сферы физической культуры и спорта со стороны государства ибо только при условии оптимального сочетания действий всех заинтересованных субъектов управления станет реальным обеспечение человека оптимальной двигательной активности на протяжении всей жизни, достижения им достаточного уровня физической и функциональной подготовленности, внедрения традиций здорового образа жизни. Для национальной системы физического воспитания характерен целый комплекс

средств. При этом основным средством решения задач физического воспитания и достижения его цели является двигательная активность человека (физические упражнения, народные игры и забавы, военные, бытовые и профессиональные действия (если они выполняются по соответствующей программе)). Наивысшей эффективности физического воспитания можно достигнуть при условии комплексного использования средств, то есть двигательная активность должна осуществляться в основном за благоприятных природных условий и при бесспорном соблюдении правил личной гигиены. Состояние спорта в Украине на сегодня в очень тяжелом положении. Проведение различных спортивных мероприятий становится возможным только с помощью спонсоров, очень тяжелые условия для тренировок у спортсменов, морально устаревшее спортобладование. Сейчас как никогда необходимо вкладывать средства значительные средства в спорт, так как Украина находится на стадии формирования своего имиджа на мировой арене. Ведь это является очень важным фактором, чтобы мировая общественность считала Украину спортивным государством. Физическое развитие человека является неотъемлемой частью гармоничного ее развития, и, соответственно, залогом будущего государства. Одним из направлений, которое влияет на состояние здоровья, есть активно-спортивный образ жизни, который имеет особое значение для людей всех возрастов. Поэтому занятия физической культурой и спортом уже не является самоцелью. Они становятся каталізатором жизненной активности, условием и неотъемлемой частью гармоничного и полноценной жизни.

**Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие человека, здоровый образ жизни.

#### ANNOTATION

At the present stage of development of Ukrainian society, there is a relevant issue is comprehensive maintenance of the area of physical culture from the state, because only in case of optimal combination of actions of all interested management subjects, it will be feasible to provide human with optimal physical activity throughout life, achievement of a sufficient level of physical and functional training, introduction of traditions of healthy lifestyle. The national system of physical education has a characteristic set of tools. Thus, the primary means of solving problems of physical education and the achievement of its goals is human physical activity (physical exercises, folk games and entertainment, military, household, and professional actions (if they are performed according to the program)). The highest efficiency of physical education can be achieved by the use of complex conditions, i.e., physical activity should be performed primarily in favourable natural

conditions and with irrefutable observance of personal hygiene. Today, sport in Ukraine is in a very difficult position. Carrying out various sports events is possible only by sponsors. There are very difficult conditions for training athletes, obsolete sport equipment. Now, more than ever, there is a need to invest heavily in sports, as Ukraine is in the process of forming its image in the world. After all, this is a very important factor for the world community to consider Ukraine as a sports power. Physical development is an integral part of harmonious development, which is in turn the key to the future of the state. One of the areas that affect health is active and sporty lifestyle, which is particularly important for people of all ages. Therefore, physical education and sport is not an end in itself. They are catalysts of vitality, condition and integral part of a harmonious and fulfilling life.

**Keywords:** sports, physical education, physical culture, physical development, healthy lifestyle.

**Постановка проблеми.** В сучасному світі, з його стресами і поганою екологією, здоровий спосіб життя дає своєму прихильникові безперечний пріоритет над іншими членами суспільства. Сучасний спорт в Україні розвивається під впливом соціально-економічної та політичної ситуації в державі, законодавчих нововведень, світових тенденцій та реорганізації механізму функціонування спортивної галузі. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальним є всебічне підтримання сфери фізичної культури та спорту з боку держави, бо лише за умови оптимального поєднання дій усіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним забезпечення людини оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, упровадження традицій здорового способу життя. Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх сторін життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У працях багатьох дослідників Ю.А. Євтушенко, С.М. Футорного, І.Д. Матієва, О.Т. Мазурчука зазначено, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується педагогічними умовами, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; існуванням цільової установки й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я та набуття відповідних знань, умінь, навичок; наявністю навчально-матеріальної бази ВНЗ, що забезпечить організацію й проведення ефективних оздоровчих заходів у розв'язанні завдань з виховання культури здорового способу життя.

**Метою статті** є розкрити особливості сучасного спорту та фізичного виховання як передумови здорового способу життя людини, молоді, суспільства.

**Виклад основного матеріалу.** Період з кінця XVIII до початку XIX ст. характерний тим, що спорт та фізичне виховання розвивалися за двома основними напрямками: гімнастичним та спортивно-ігровим. Але в зазначений період засоби фізичного виховання (гімнастика, спорт,

ігри) ще не визначили чітких меж між собою, вони сильно проникають один в одного, і цей процес тривав аж до першої половини XX ст.

У Європі фізичне виховання в XVIII – середині XIX ст. розвивалося переважно на основі розвитку національних гімнастичних систем. Зокрема, спонукальним мотивом була тактика ведення військових дій, зокрема успіхи пруського короля Фрідріха II в Семирічній війні (1756-1763). Важливу роль у розвитку спорту та фізичного виховання відігравали також національні прагнення до єдності та незалежності.

Все більше державних діячів, лікарів і педагогів визнавали важливість організованих форм фізичного виховання і зарахування його до обов'язкових навчальних предметів для більш успішного вирішення завдань підготовки молоді до життя.

Сучасний український спорт бере свій початок у спортивних іграх і фізичних вправах, які були дуже розповсюджені в народному побуті. Це і гилка, й ігри з м'ячем, і кулачний бій, і містечка, і ходьба на лижах, і катання на санях, і багато іншого. Саме в системі фізичного виховання, яка доповнювалася загартуванням, беруть початок такі види спорту: плавання, веслування, верхова їзда, вітрильний спорт та інші.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою)).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх характерні такі ознаки:

- вони завжди є функцією свідомості;
- засвоюються у процесі життєдіяльності, охоплюючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;

– створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;

– активізація громадськості щодо покращення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом;

– розвиток навичок людей діяти на користь власному здоров'ю.

Отже, важливим напрямом покращення здоров'я є організація фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію серед молоді мотивації до здорового способу життя. Формування у вихованців світогляду, за якого здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [1].

Фізична культура існує невід'ємно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів з фізичної культури. Зокрема, у концепції фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури. Фізична культура посідає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму людини необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах.

Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності [2].

Міжнародне законодавство закликає для вирішення завдань розвитку спорту використовувати ресурси державних бюджетів: національних, регіональних і місцевих. Однак наявні об'єктивні передумови зростання витрат на утримання сфери спорту не дозволяють вирішувати всі фінансові проблеми за рахунок коштів з одного джерела. У зв'язку з цим фінансування спорту набуває багатоканальний характер. Наприклад в Аргентині кошти Національного фонду спорту складаються з таких джерел: 50% чистого прибутку від діяльності залів розваг, управління якими здійснюється національною благодійною лотереєю, казино; фонди, що надходять зі спеціального рахунку від проведення «Спортпрогнозу»; кошти, що щорічно виділяються державним бюджетом; компенсації і відсотки з позик, наданих спортивним організаціям; надходження від штрафів; майно ліквідованих спортивних організацій тощо.

Стан спорту в Україні на сьогодні в дуже скрутному становищі. Проведення різних спортивних заходів стає можливим тільки за допомогою спонсорів, дуже важкі умови для тренувань у спортсменів, морально застаріле

спортобладнання. Зараз, як ніколи, необхідно вкладати кошти значні кошти у спорт, так як Україна перебуває на стадії формування свого іміджу на світовій арені. Адже це є дуже важливим фактором, щоб світова громадськість вважала Україну, як спортивну державу. Адже кожен спортсмен хоче стати видатним гімнастом, боксером чи фігуристом, досягти найвищих результатів в тому виді спорту, який він обрав, але в Україні цього дуже важко досягти.

Фізична культура і спорт у сучасному українському суспільстві є складними багатфункціональними явищами, які виконують ряд важливих соціальних функцій:

– зміцнення здоров'я людей, сприяння відтворенню здорового населення і збереженню генофонду країни;

– виховання всебічно і гармонійно розвинутої особистості з прагненням до досягнення її фізичної досконалості;

– задоволення потреб суспільства в людях, фізично підготовлених до сучасного виробництва;

– інтернаціональне виховання громадян країни, зміцнення єдності та згуртованості націй, дружби і співпраці між народами [10].

Зміст фізичного виховання підібрано з таким розрахунком, щоб забезпечити:

1. Зміцнення здоров'я й загартування організму, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Становлення й розвиток основних функцій організму, що потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес;

2. Формування та вдосконалення рухових навичок і вмій та повідомлення пов'язаних з ними знань. Мета фізичного виховання – формування життєво важливих навичок і вмій у природних видах рухів: бігу, стрибках, ходіння на лижах, плаванні. Для цього потрібні знання про способи й правила виконання рухових дій, які учні здобувають під час пояснень і демонстрування.

3. Розвиток основних рухових якостей.

Для виконання багатьох дій людині необхідні певні якості, зокрема:

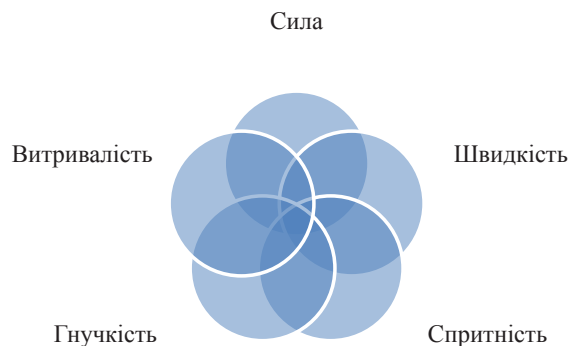


Рис. 1. Основні рухові якості

– сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль;

– швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний період часу;

– витривалість – здатність виконувати певну роботу тривалий час;

– гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою;

– спритність – здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються.

Ці рухові якості розвиваються й виявляються в тісному взаємозв'язку.

4. Формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку й потребу. Для виховання такої потреби необхідно пробудити в дитини інтерес до вправ, підбирати цікаві вправи, вчасно захопити учня до їх виконання.

5. Виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань про фізичні вправи та загартування. Гігієнічну освіту учні здобувають під час вивчення різних предметів, зокрема біології. Вони дізнаються про режим дня, гігієну харчування, сну й ін. У процесі занять фізичними вправами учні засвоюють правила їх застосування, дізнаються про вплив вправ на організм, про гігієнічні вимоги до загартування.

До засобів фізичного виховання належать:

- 1) фізичні вправи,
- 2) природні сили природи,
- 3) гігієнічні фактори.

Слово «вправа» означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три стадії. На першій стадії фізичними вправами були військові й побутові, здебільшого мисливські, рухові дії. На другому етапі у зв'язку з появою змагань окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явилися біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи зі зрозумілих причин одержали назву природних. На третьому етапі з'явилися аналітичні фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть м'язи. Ці вправи розробляють спеціально. Окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на сучасному етапі.

Фізичні вправи – це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого вирішуються завдання фізичного виховання.

Фізичні вправи історично склалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму.

Гімнастика і фізичне навантаження протипоказане особам, які мають хронічну патологію, оскільки приплив крові до хворого органу не завжди сприяє його виліковуванню. Проте навіть за наявності генетично обумовленої пато-

логії люди, які ведуть здоровий спосіб життя, мають право вважати себе повноцінними членами суспільства.

Гімнастика – це спеціальний вид фізичного вдосконалення, що охоплює найрізноманітніші вправи: стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикунань, перешикувань і пересувань із метою виховання навичок колективних дій); загальнорозвивальні (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні вправи (удосконалення координації рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів); прикладні як засіб усебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.); гімнастичні – вправи на різних спеціальних снарядах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як засіб фізичного й естетичного виховання).

Ігри, задовольняючи природний потяг до рухової активності, збуджують колективні переживання, дають радість від спільних зусиль, сприяють зміцненню товарищескості й дружби

Туризм охоплює прогулянки, екскурсії, походи й мандрівки, які організують для ознайомлення учнів з рідним краєм, природою, історичними та культурними пам'ятками.

Спорт, на відміну від фізичної культури, завжди пов'язаний із досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Для виявлення спортивно-технічних результатів проводять змагання. Під час напруженої спортивної боротьби людина долає значні фізичні та нервові навантаження, що й виявляє і розвиває рухові й морально-вольові якості [4].

Найбільш загальними факторами, які раціонально обумовлюють вплив фізичних вправ, є педагогічно правильне керування заняттям, доцільність методики навчання і виховання. Крім того, велику роль відіграють такі фактори:

1. Індивідуальні особливості занять: вікові, статеві, стан здоров'я і фізичного розвитку; рівень підготовленості: розумової, моральної, фізичної, емоційної; режим праці, навчання, відпочинку, побуту. Одна і та ж вправа залежно від індивідуальних особливостей особи має різний ефект. Наприклад, рівень фізичної підготовленості (загальної та спеціальної) у спортсменів різної кваліфікації не однаковий, тому навантаження, середня для майстра спорту, буде максимальною для спортсменів більш низьких розрядів.

2. Особливості самих фізичних вправ (їхня складність, новизна, емоційність і т. д.), а також характер ставлення до них. Вправи, виконані неохоче, недбало, без зусилля, не можуть дати такої же результату, як і вправи, виконані свідомо і активно.

3. Особливості зовнішніх умов (метеорологічних, місцевості, якості обладнання і снарядів, гігієнічного стану місць занять та ін.).

Правильний і постійний облік факторів, що визначають вплив фізичних вправ, дає педагогу можливість методично раціонально організувати і проводити заняття, успішно вирішувати завдання фізичного виховання.

В Україні масовий спорт поки не настільки розвинений, як в західних країнах. Незважаючи на благородну діяльність сучасних зірок, таких як брати Клички, А. Шевченко, а також легенд: О. Блохіна та С. Бубки – в Україні стає все менше і менше тих же секцій та стадіонів, тренерів та фахівців.

Єдиний шанс загального відродження масового спорту – це Євро-2012. Мета спорту вищих досягнень полягає в досягненні максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях. Це імідж країни в майбутньому. Фізичний розвиток людини є невід'ємною складовою гармонійного її розвитку і водночас запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей різного віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю. Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Здоров'я – це основна умова повноцінного і щасливого життя, безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності. Фізична культура сприяє розвитку в людині разом із фізичною силою, здоров'ям

і гарною поставою, а також рис характеру, таких як фізична вправність, загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, силу волі.

**Висновки.** Важливість формування здорового способу життя молоді та й будь-якого представника соціальної групи викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення у здоров'ї. Основні нормативи здорового способу життя передбачають такі пріоритети: установка особистості на довгу тривалість життя; здоровий психологічний мікроклімат та достатній культурний і освітній рівень розвитку особистості.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Мазурчук О.Т. – Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О.Т. Мазурчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2013. – № 2(22). – С. 79-81.
2. Євтушенко Ю.А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентської молоді [Електронний ресурс] / Ю.А. Євтушенко, Л.В. Гордієнко. – Режим доступу : [http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/handle/123456789/1286/Evtuchenko\\_Fi\\_uchna\\_kultura.pdf.jsessionid=6E2CC5EF65498E318E1BD6C7DAF8F01C?sequence=1](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/handle/123456789/1286/Evtuchenko_Fi_uchna_kultura.pdf.jsessionid=6E2CC5EF65498E318E1BD6C7DAF8F01C?sequence=1).
3. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні / С.М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 98-102.
4. Матіїв І.Д. Суть фізичного виховання, його роль у формуванні гармонійно розвинутої особистості [Електронний ресурс] / І.Д. Матіїв. – Режим доступу : <http://www.esnuir.eunu.edu.ua/bitstream/123456789/3667/1/Matiiv.pdf>.