

## **СТВОРЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ФАКТОРА ЗАЛУЧЕННЯ ДО СПОРТИВНОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ**

*Медведєва Л.М. – старша викладачка кафедри фізичного виховання  
МНАУ*

Здоров'я – це гармонійна єдність фізичних, психічних і професійних функцій людини, що сприяє оптимальній реалізації її можливостей у різних видах трудового і суспільного життя. Абсолютно чітко вимальовується і кореляційний взаємозв'язок між станом здоров'я, здоровим способом життя і здоровим стилем життя. На думку сучасних учених, під здоров'ям мається на увазі гармонійна єдність обміну між організмом і довкіллям, результат якого – нормальна робота всіх органів і систем людини. Критеріями здоров'я можна вважати нормальний стан нервової, серцево-судинної систем, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового і ендокринного апарату, мобільність, високий рівень адаптації до негативних чинників зовнішнього середовища. Багато біологів і філософів пов'язують стан здоров'я із сенсом життя, високою соціальною значущістю, творчою цілеспрямованістю людини, задоволенням, оптимізмом, бажанням працювати.

Незважаючи на те, що сфера медичного обслуговування розширюється, її широкомасштабні заходи із залучення до загальної диспансеризації, до масових форм фізичної культури, збільшення числа медперсоналу, клінік, лікарень, нарешті, курортів, будинків відпочинку і тому подібне – кількість людей, які мають відхилення в здоров'ї, не зменшується. І забруднення довкілля, і високі рівні стресових станів людини відіграють у цьому далеко не останню роль. Проте загальновідомо, що головною і найсерйознішою причиною є нераціональний спосіб життя, неоптимальне використання сьогоднішніх досягнень науки про людину, про її резерви, психофізіологічні, фізичні можливості. Результати досліджень здоров'я людини та чинників, що впливають на його стан, показують, що здоров'я людини залежить від: стану медицини – на 10%;– впливу екологічних чинників – на 20–25%;–

генетичних чинників – на 20%;– умов і способу життя – на 50%.– У період сьогоднішніх соціально-економічних реформ різко зросло значення гігієни – науки про здоров'я, про засоби і методи його збереження, зміцнення і запобігання негативному впливу на нього чинників довкілля.

Ритм життєдіяльності сучасних людей істотно відрізняється від умов життя попередніх поколінь, при одночасному різкому зниженні обсягу рухової активності. Висока динамічність політичної та економічної ситуації робить істотний вплив на соціальну сферу, зумовлюючи зайву нервово-м'язову напруженість.

Стаття 49 Конституції України від 28 червня 1996 р., зокрема, стверджує: “Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарноепідемічне благополуччя”. Охорона здоров'я, забезпечення умов для здорового способу життя, ефективних санітарно-гігієнічних заходів віднесені до переліку основних прав громадян України, які захищаються державою на підставі конституційних положень відповідно до міжнародних стандартів.

Фізична культура і спорт є потужними засобами зміцнення духовного і фізичного здоров'я, підвищення стресостійкості, управління психоемоційним станом. Однак використання даних коштів вимагає спеціальної підготовки, високого рівня компетентності, знання механізму впливу фізичних вправ на організм, методики застосування тренувального навантаження. Фізкультурно-спортивна діяльність ставить людину в умови, що вимагають розвитку духовно-моральних, морально-вольових якостей; підвищення фізичних кондицій, постійного самовдосконалення [3, 4, 6].

Зміцнення здоров'я, підвищення інтелектуальної і рухової активності пов'язано зі спортивним стилем життя, формування якого неможливо без створення моделі підвищення індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Підвищення рівня фізичної підготовленості здійснюється тільки в процесі систематичного виконання комплексу різноманітних фізичних вправ

при поступовому збільшенні їх складності та дозування, що надають різносторонню дію на організм [2, 5].

Соціально-економічні зміни в країні зумовили потребу суспільства в активних людей з високим рівнем самостійності, ініціативності, прагненням до підвищення професіоналізму. Це вимагає відповідного рівня духовно-морального розвитку, сформованості вольового компонента характеру рухової активності, творчої інтелектуальної діяльності.

Спортивно-технічна база багатьох навчальних установ суттєво покращився за рахунок різноманітних сучасних різноспрямованих тренажерів, дозволяють вирішувати великий арсенал завдань з розвитку рухово-координаційних якостей, зміцненню окремих груп м'язів, підвищенню функціональних показників.

Однак, значна частина людей займаються в спортивних комплексах, облаштованих тренажерним обладнанням та тренажерними пристроями, самостійно визначають обсяг та інтенсивність м'язової навантаження, дозування, послідовність виконання різних силових вправ. Такий підхід не забезпечує послідовного і поступового розвитку рухово-координаційних якостей, поліпшення функціональних показників і здоров'я.

Нераціональне використання фізичних вправ не забезпечує адаптацію організму до м'язового навантаження, що чинить негативний вплив на організм і формує негативне ставлення до фізичних вправ.

Успішна реалізація індивідуальної моделі підвищення рівня фізичної підготовленості, прилучення до спортивного стилю життя можливо при створенні фізкультурно-спортивного середовища, що забезпечує методичне керівництво і педагогічний контроль характеру рухової діяльності.

Фізкультурно-спортивному середовищі передбачає:

- встановлення чітких правил поведінки займаються в спортивно-оздоровчому комплексі; вимог до одягу, взуття;

- присутність в спортивно-оздоровчому комплексі інструктора-методиста з базовим фізкультурно-педагогічною освітою, що здійснює контроль самостійної тренувальної діяльності займаються;

- наявність у кожного тренажера опису його пристрою, принципу дії, характеру впливу на організм, правил його використання, вибору раціональної дозування м'язового навантаження:

- проведення інструктором-методистом систематичних консультацій з виконання силових вправ на кожному тренажері;

- роз'яснення займаються необхідності раціонального поєднання циклічних вправ: бігу, плавання і ін. Приріст м'язової сили, швидкості, витривалості та інших якісних сторін рухової діяльності можливий при нормальному функціонуванні серцево-судинної, дихальної та інших систем організму;

- здійснення інструктором-методистом педагогічного спостереження за діяльністю займаючого, проведення опитування по самопочуттю, формування навичок контролю функціонального стану, ведення щоденника самоконтролю;

- обов'язкове проведення самостійної індивідуальної розминки за схемою, створення фізкультурно-спортивного середовища сприяє формуванню компетентності займаються в сфері фізичної культури і спорту, розуміння механізму впливу вправ на організм. закономірностей підвищення показників фізичної підготовленості. Це дозволить більш раціонально розробляти модель спортивного способу життя і організувати рухову діяльність відповідно до її змісту.

Таким чином, результати даного науково-теоретичного дослідження показали, що для формування спортивного стилю життя студентам вузів необхідно вийти за межі навчальних занять з фізичної культури. Спрямованих на підготовку до здачі нормативів з фізичної підготовленості. Самостійні заняття у фізкультурно-спортивному комплексі, розташування різноманітними тренажерами. При консультативній допомозі інструктора-

методиста, що розглядаються як фізкультурно-спортивне середовище, створюють умови для розробки моделі прилучення до спортивного способу життя.

Розподіл спорту на масовий і спорт вищих досягнень можливий за відповідного розмежування органів управління. Виходячи з того, що головною метою будь-якої держави є здоров'я та повноцінний розвиток нації, було б доцільно зосередити державну увагу на розвитку саме масового спорту (що може бути предметом розгляду в подальших публікаціях). У масовий спорт мають залучатися всі верстви населення будь-якого віку, будь-якого соціального становища та інтересів у спорті. Масовий спорт не повинен мати елітарного характеру, його головна риса – це доступність. Тому держава має фінансувати спорт для всіх, а також зацікавлювати у фінансуванні недержавний сектор шляхом надання податкових пільг та іншими методами. Спорт вищих досягнень є об'єктом уваги спонсорів, меценатів, рекламодавців. Таким чином, не потрібно особливих зусиль, щоб залучити кошти у великий спорт, потенційні інвестори самі зацікавлені в цьому. Тому частка фінансової участі держави може бути зменшена до необхідного мінімуму. Але державний контроль за діяльністю сфери професійного спорту, навпаки, повинен бути зміцнений. Виходячи з цих положень багато країн побудували свою структуру управління спортом саме так: масовий спорт – державний сектор; великий спорт – недержавний сектор.

### **Література:**

1. Вишневецький, С. І. Удосконалення фізичного виховання школярів у світлі своєчасних концептуальних підходів. Фізична культура і дитячо-юнацький спорт в сучасних умовах. Ідея, духовність, виховання: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Київ, 5-6 липня 2016 р / С. І. Вишневецький. - С. 73-76.

2. Валкіна О.Н. Ігрова діяльність як фактор залучення дітей і підлітків до систематичних занять фізичними вправами /О.Н. Валкіна, Ф.М. Кодолова, Е.Е. Фунін // Педагогічно-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. - 2016. -№ 1 (38). - С.129-136.

3. Кодолова, Ф. М. Удосконалення фізичного виховання студентів нефізкультурних вузів / Ф. М. Кодолова, Л. Д. Назаренко // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. - 2015. - № 3. - С. 52-55.

4. Назаренко, Л. Д. Роль інтелекту в спортивній діяльності / Л. Д. Назаренко // Теорія і практика фізичної культури. - 2013. -№ 10. - С. 9-12.

5. Миколаїв, Ю. М. Загальна теорія і методологія фізичної культури як відображення потреби в модернізації фізкультурної освіти / Ю. М. Миколаїв // Теорія і практика фізичної культури ,. - №7. - 2014. - С. 2-10.

6. Сюкієв, Д. Н. Особливості розвитку Я-концепції спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичної культури, спорту, туризму і соціально-культурного сервісу: матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції 26-27 берез.2015 г. / Д. н. Сюкієв, Г. Л. Драндров, Л. В. Нікітіна. – Тернопіль. – С. 344-346.