

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки України

# **Вісник Прикарпатського університету**

**Фізична культура  
Випуск 11**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ 2010

## ЗМІСТ

### ВАЛЕОЛОГІЯ

*Христина Завійська.* Рівень екологічної компетентності студентів факультетів фізичного виховання і спорту..... 3

*Майя Зубаль.* Здоров'я школярів як змістово-реалізаційна проблема системи фізичного виховання в школі..... 9

### ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Ярослав Луцький, Василь Луцький.* Діяльність спортивно-пожежного товариства "Сокіл" до Першої світової війни..... 15

*Володимир Мицкан, Людмила Жирак.* Історія розвитку спортивного туризму в Україні..... 20

### БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

*Сергій Попель, Анна Гамарник.* Взаємовідношення плантографічних та антропометричних показників студентів 17–19 років..... 27

*Олександр Лещак.* Зміни морфофункціонального статусу молодших школярів під впливом оздоровчо-рекреаційних заходів в умовах літнього табору..... 34

### МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

*Світлана Бельмега.* Науково-теоретичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної творчості..... 40

*Ганна Презлята, Ігор Випасняк, Галина Ковальчук.* Формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури..... 45

### ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Сергій Бублик.* Аналіз психомоторних здібностей молодших школярів..... 50

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

*Лідія Ковальчук, Роман Файчак.* Морфофункціональні характеристики і показники фізичного розвитку дітей різного віку й рівня здоров'я..... 56

*Любомир Маланюк.* Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років з різним рівнем рухової активності..... 62

*Роман Ярій, Владислав Сарабай, Анатолій Клименко.* Вплив занять футболом на оптимізацію рухової активності і розвиток фізичних здібностей у молодших школярів..... 69

*Катерина Сидорченко.* Типологічно обумовлені особливості зміни фізичних якостей учнів-підлітків у процесі фізичного виховання..... 75

### СПОРТ

*Юрій Олійник.* Стан олімпійської освіти серед студентів України та Польщі..... 84

*Вадим Гостіщев, Валентин Пономарьов.* Факторний аналіз необхідних професійних здібностей фахівця зі східних єдиноборств..... 93

*Роман Бойчук.* Взаємозв'язок показників координаційних здібностей та рівня технічної підготовленості юних волейболісток 10–12 років..... 97

*Ярослав Галан.* Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників..... 102

*Юрій Бріскін.* Спорт інвалідів – у світі та освіті..... 109

*Мирослав Дутчак.* Спорт для всіх і здоровий спосіб життя..... 124

### АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

*Марія Голубева.* Сучасні погляди на вакуумну рефлексотерапію як метод реабілітації хворих з патологією внутрішніх органів..... 129

*Андрій Данків.* Особливості фізичного розвитку дітей з порушеннями зору..... 134

28. Сушкевич В. М. Це був триумф людських спроможностей / В. М. Сушкевич // Олімпійська арена. – 2001. – Спецвип. – С. 38–39.
29. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К. : Наук. думка, 2000. – 360 с.
30. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 1. – К. : Олимп. литература, 2002. – 496 с.
31. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 2. – К. : Олимп. литература, 2004. – 583 с.
32. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 4. – К. : Олимп. литература, 2004. – 607 с.
33. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 5. – К. : Олимп. литература, 2004. – 520 с.
34. Steadward R. Paralympics / R. Steadward, C. Peterson. – Canada, 1997. – 261 p.

Рецензент: канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент *Винасиак І.П.*

УДК 796.011.3  
ББК 75.1

*Мирослав Дутчак*

## СПОРТ ДЛЯ ВСІХ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

*На основі проведених досліджень сформовано новий науковий напрям, що передбачає вивчення спорту для всіх як складової системи вищого порядку – здорового способу життя – з урахуванням відповідних внутрішніх і зовнішніх зв'язків, що розкриває широкий спектр функцій використання можливостей спорту для всіх стосовно адекватної реакції на сукупність сучасних викликів перед українським суспільством загалом і конкретною людиною зокрема.*

**Ключові слова:** спорт для всіх, здоровий спосіб життя.

*В результате проведенных исследований сформировано новое научное направление, которое предусматривает изучение спорта для всех как составной системы высшего порядка – здорового способа жизни – с учетом соответствующих внутренних и внешних связей, что раскрывает широкий спектр функций использования возможностей спорта для всех соответственно адекватной реакции на совокупность современных вызовов перед украинским обществом вообще и конкретным человеком в частности.*

**Ключевые слова:** спорт для всех, здоровый образ жизни.

*As a result of the conducted researches a new scientific direction which foresees the study of sport for all as component system of higher order – healthy method of life is formed – taking into account the proper internal and external communications, that exposes the wide spectrum of functions of the use of possibilities of sport for all according to the adequate reaction on an aggregate modern calls before Ukrainian society in general that by a concrete man in particular.*

**Key words:** sport for all, healthy way of life.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Ідея спорту для всіх реалізується у світі вже понад півстоліття як реакція суспільства на необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей і профілактики хронічних неінфекційних захворювань в умовах зростаючої гіпокінезії та підвищення рівня життя населення [3; 5].

На сучасному етапі в провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян.

Разом із цим в аналітичних матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я (2002) зазначається, що в Європі спосіб життя кожної п'ятої людини характеризується ще незначним рівнем або повною відсутністю рухової активності. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту й передусім для України [4].

В українському суспільстві через низку об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, насамперед серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем. Принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості та відхід від твердо вкорінених стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу [1; 2].

У наукових працях зарубіжних і вітчизняних учених досліджувалася проблематика спорту для всіх [6]. Відмічаючи значення цих робіт, доцільно зауважити, що дуже важливими є подальше узагальнення та адаптація наявних знань, отримання принципово нових знань про особливості залучення населення до рухової активності, які б відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність традицій здорового способу життя, недосконале фізичне виховання в навчальних закладах, відсталість матеріально-технічної бази сфери фізичної культури й спорту).

На основі результатів проведених нами досліджень у 2002–2010 роках сформовано новий науковий напрям, що передбачає вивчення спорту для всіх як складової системи вищого порядку – здорового способу життя – з урахуванням відповідних внутрішніх і зовнішніх зв'язків, що розкриває широкий спектр функцій використання можливостей спорту для всіх стосовно адекватної реакції на сукупність сучасних викликів перед українським суспільством загалом і конкретною людиною зокрема.

Спорт для всіх, який зародився як спортивний рух (нестійке соціальне утворення), завдяки важливості та корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та певній типовості в реалізації оформився як соціальне явище (закономірна тенденція життєдіяльності суспільства) з відповідними властивостями й ознаками. Саме останні як видові характеристики відрізняють спорт для всіх від іншого соціального явища спортивного характеру – спорту вищих досягнень.

Визначено такі видові ознаки спорту для всіх:

- використання доступної рухової активності належного обсягу й інтенсивності (визначальна ознака) цього соціального явища;
- здійснення у вільний від навчання або трудової діяльності та побутових турбот і транспортних послуг час, тобто під час дозвілля;
- заняття у формальних та/або неформальних групах, участь у масових спортивних заходах, самостійні заняття;
- спрямованість на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я.

**Мета роботи** – розкрити сутність методологічних засад спорту для всіх як складової здорового способу життя.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція), історичні методи (історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний, ретроспективний), системно-функціональний аналіз, статистичний.

**Результати дослідження.** У ході проведеного нами дослідження узагальнено значний масив наукових знань і передового світового досвіду й адаптовано його до специфічних умов України, і на цій основі науково обґрунтовано концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в умовах держав, що проходять етап подолання наслідків авторитаризму суспільних відносин у сфері фізичної культури й спорту. Сформульовані концептуальні засади становлять мето-

дологію формування системи спорту для всіх як складової здорового способу життя.

До основних положень обґрунтованої концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності віднесено:

- орієнтування державної політики на створення умов для активного дозвілля, здорового способу життя, зміцнення здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань;
- визнання кожної людини головним об'єктом і суб'єктом процесу залучення до рухової активності;
- урахування інтересів, потреб і здібностей конкретної людини в процесі залучення її до рухової активності;
- гарантування добровільності у виборі кожною людиною форм і засобів рухової активності;
- надання рівних можливостей кожній людині в доступності занять руховою активністю;
- забезпечення високоморальних відносин між усіма учасниками спортивного руху, повага до свободи й гідності кожної людини;
- сприяння самовдосконаленню та гармонійному розвитку особистості в процесі залучення до рухової активності.

Система спорту для всіх є сукупністю взаємопов'язаних і взаємодіючих між собою компонентів (суб'єктів) для досягнення визначеної мети й реалізації відповідних функцій. Це цілісна соціальна система й одночасно підсистема системи більш високого порядку – здорового способу життя.

За підсумками проведеного дослідження визначено, що мета системи спорту для всіх в Україні – це залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. Обґрунтовано ієрархію цілей для досягнення зазначеної мети, в основі якої є: сформованість інтересу людини до рухової активності та наявність можливостей для підтримки й задоволення цього інтересу. У роботі охарактеризовано первинні цілі системи спорту для всіх, досягнення яких забезпечить реалізацію цілей вищого рівня. До них, зокрема, відносяться:

- 1) інформування населення про користь рухової активності та про можливі шляхи зміни поведінки людини для ведення здорового способу життя;
- 2) пропаганда різних форм і видів спорту для всіх;
- 3) навчання раціонально використовувати вільний час для рухової активності оздоровчої спрямованості;
- 4) навчання знанням і вмінням ефективно використовувати рухову активність для зміцнення здоров'я під час самостійних занять і занять у неформальних групах;
- 5) формування та дотримання соціальних стандартів рівня забезпечення населення доступними спортивними спорудами та професійними кадрами й волонтерами;
- 6) проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до рухової активності й оцінки рівня фізичного здоров'я населення;
- 7) запровадження технологій для об'єктивного вимірювання рівня рухової активності людини (крокоміри, аксерометри тощо);
- 8) організація масових спортивних заходів і фестивалів;
- 9) забезпечення розгалуженої мережі закладів, установ та організацій із надання фізкультурно-оздоровчих послуг;
- 10) здійснення міського планування й будівництва, яке б спонукало людину до рухової активності для здоров'я;

11) заохочення у сфері транспорту фізично активних способів пересування (ходьба, їзда на велосипеді).

У результаті проведеного дослідження визначено оздоровчі, соціальні й економічні функції системи спорту для всіх.

Структура системи спорту для всіх має поєднувати взаємопов'язані групи компонентів (суб'єктів): перша група – суб'єкти, які безпосередньо організують і здійснюють заходи із залучення людини до рухової активності; друга – суб'єкти, які сприяють залученню людей до рухової активності; третя – суб'єкти, які забезпечують управління взаємодією перелічених вище суб'єктів системи спорту для всіх. Взаємодія між людиною та іншими суб'єктами системи спорту для всіх установлюється завдяки реалізації спеціальних програм: спортивних, фітнес і рекреаційних.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку українського суспільства формування системи спорту для всіх може здійснюватися лише за участі держави.

Розроблено та на державному рівні закріплено стратегію формування системи спорту для всіх в Україні. Зокрема, питання спорту для всіх знайшли відображення в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, указах Президента України, Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки і, головне, стратегія спорту для всіх законодавчо визначена в новій редакції Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, яка прийнята 17 листопада 2009 року й набуває чинності з 1 січня наступного року.

В Україні ефективною є реалізація обгрунтованого нами соціального проекту, що передбачає формування мережі центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” всеукраїнського, регіонального та місцевого рівнів як бюджетних установ і комунальних підприємств, забезпечують залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості на гуманістичних засадах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку громадян. Це підтверджується відповідними показниками, зокрема динамікою зростання численності центрів фізичного здоров'я населення.

У роботі обгрунтовано необхідність проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до спорту для всіх в Україні. Моніторинг проводиться з метою надання органам управління сферою фізичної культури й спорту повної, своєчасної та достовірної інформації про оцінку й прогноз соціальної ситуації із залучення населення до спорту для всіх, механізмів підтримання прогресивних тенденцій, шляхів запобігання та усунення негативних процесів.

Моніторинг включає всеукраїнське опитування населення та експертне оцінювання. Організація проведення моніторингу здійснюється Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. Запропоновано встановлювати ефективні форми й популярні види залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я, стимулюючі та стримуючі чинники цього процесу, а також три рівні залучення конкретної людини до спорту для всіх: перший рівень – достатній (не менше 4–5 занять на тиждень або більше 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв); другий рівень – помірний (2–3 заняття на тиждень або від 120 до 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв), третій рівень – низький (1–2 заняття на тиждень або від одного до 120 разів на рік).

Аналіз підсумків всеукраїнських опитувань, проведених у 2003 та 2008 рр., засвідчує, що за цей час зріс рівень залучення населення до спорту для всіх відповідно з 21 до 44%. Проте це зростання відбулося в основному за рахунок осіб, які епізодично брали участь у відповідних заходах. Установлено, що у 2008 р. достатню рухову активність оздоровчої спрямованості мали лише 3% населення України

11) заохочення у сфері транспорту фізично активних способів пересування (ходьба, їзда на велосипеді).

У результаті проведеного дослідження визначено оздоровчі, соціальні й економічні функції системи спорту для всіх.

Структура системи спорту для всіх має поєднувати взаємопов'язані групи компонентів (суб'єктів): перша група – суб'єкти, які безпосередньо організують і здійснюють заходи із залучення людини до рухової активності; друга – суб'єкти, які сприяють залученню людей до рухової активності; третя – суб'єкти, які забезпечують управління взаємодією перелічених вище суб'єктів системи спорту для всіх. Взаємодія між людиною та іншими суб'єктами системи спорту для всіх установлюється завдяки реалізації спеціальних програм: спортивних, фітнес і рекреаційних.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку українського суспільства формування системи спорту для всіх може здійснюватися лише за участі держави.

Розроблено та на державному рівні закріплено стратегію формування системи спорту для всіх в Україні. Зокрема, питання спорту для всіх знайшли відображення в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, указах Президента України, Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки і, головне, стратегія спорту для всіх законодавчо визначена в новій редакції Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, яка прийнята 17 листопада 2009 року й набуває чинності з 1 січня наступного року.

В Україні ефективною є реалізація обґрунтованого нами соціального проекту, що передбачає формування мережі центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” всеукраїнського, регіонального та місцевого рівнів як бюджетних установ і комунальних підприємств, забезпечують залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості на гуманістичних засадах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку громадян. Це підтверджується відповідними показниками, зокрема динамікою зростання численності центрів фізичного здоров'я населення.

У роботі обґрунтовано необхідність проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до спорту для всіх в Україні. Моніторинг проводиться з метою надання органам управління сферою фізичної культури й спорту повної, своєчасної та достовірної інформації про оцінку й прогноз соціальної ситуації із залучення населення до спорту для всіх, механізмів підтримання прогресивних тенденцій, шляхів запобігання та усунення негативних процесів.

Моніторинг включає всеукраїнське опитування населення та експертне оцінювання. Організація проведення моніторингу здійснюється Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. Запропоновано встановлювати ефективні форми й популярні види залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я, стимулюючі та стримуючі чинники цього процесу, а також три рівні залучення конкретної людини до спорту для всіх: перший рівень – достатній (не менше 4–5 занять на тиждень або більше 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв); другий рівень – помірний (2–3 заняття на тиждень або від 120 до 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв), третій рівень – низький (1–2 заняття на тиждень або від одного до 120 разів на рік).

Аналіз підсумків всеукраїнських опитувань, проведених у 2003 та 2008 рр., засвідчує, що за цей час зріс рівень залучення населення до спорту для всіх відповідно з 21 до 44%. Проте це зростання відбулося в основному за рахунок осіб, які епізодично брали участь у відповідних заходах. Установлено, що у 2008 р. досягнуто рухову активність оздоровчої спрямованості мали лише 3% населення України

віком від 16 до 74 років, а досвід зарубіжних країн свідчить про те, що очікуваний соціальний ефект від функціонування системи спорту для всіх суспільство зможе відчути в тому разі, коли кількість осіб, які мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, становить у середньому більше 30% загальної кількості населення. Другий рівень залучення громадян до спорту для всіх, який класифікується як "помірний", був характерним для 6% мешканців, а 33% дорослого населення держави мали низький рівень рухової активності. Отже, в Україні, по суті, лише розпочато формування системи спорту для всіх як складової здорового способу життя.

Стосовно видів рухової активності, яким населення України віддає перевагу в цей час і в найближчій перспективі, то слід зазначити, що це: для чоловіків – футбол, волейбол, атлетизм, оздоровчий біг і заняття на кардіотренажерах, плавання, єдиноборства; для жінок – аеробіка та стретчинг, оздоровчий біг і заняття на кардіотренажерах, волейбол і плавання. З підвищенням достатку населення зростатиме інтерес громадян до використання під час дозвілля їзди на велосипеді, а також до таких видів рухової активності, як боулінг, теніс, види спорту на "відкритій" воді, пішохідний туризм, зимові види спорту.

#### **Висновок**

Таким чином, у результаті проведеного дослідження обґрунтовано наукові положення та отримано нові висновки, що в сукупності вирішують важливу наукову проблему з формування системи спорту для всіх з урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку України та мають цінність для суспільної практики (підвищують рівень залучення населення до рухової активності як складової здорового способу життя).

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 2005. – 48 с.
2. Булатова М. М. Европейский опыт : уроки и ориентиры / М. М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 111 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279, [1] с. : іл.
5. Жуляев В. М. Международное физкультурно-оздоровительное движение "Спорт для всех" / В. М. Жуляев, В. Д. Левицкий, Д. Димитракис // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец. вып. – С. 41–47.
6. Матвеев Л. П. Что же всё-таки это такое – "Спорт для всех"? / Л. П. Матвеев // Спорт для всех. – 2000. – № 3. – С. 8–12.

*Рецензент: д-р біол. наук, професор Мицкан Б.М.*