

Сутність і зміст поняття «спортивно-оздоровча діяльність»

Н. М. Винник

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, Україна

*Corresponding author. E-mail: Chentukova@ukr.net

Paper received 13.04.2016; Accepted for publication 25.04.2016.

Анотація. У статті розкрито сутність поняття спортивно-оздоровча діяльність. Надано тлумачення понять «фізичне виховання», «спортивне виховання», «спортивно-масова діяльність», «оздоровлення» та виокремлено їх характеристики. Здійснено узагальнення поглядів науковців та надано власне тлумачення поняття «спортивно-оздоровча діяльність». Виявлено, що основною проблемою спортивного виховання у середніх навчальних закладах є невизначене допустиме фізичне навантаження різного характеру під час самостійних занять, спортивної діяльності у різноманітних закладах та під час уроків: недосконалі навчальні плани, низька зацікавленість молоді у спортивній діяльності тощо.

Ключові слова: спортивно-оздоровча діяльність, поняття, фізичне виховання, фізичне-оздоровлення, здоров'я, педагогічний процес.

Вступ. Питання спортивно-оздоровчої діяльності є актуальним у даний період розвитку Українського суспільства адже європейський розвиток країни передбачає переділення уваги здоров'ю молоді. У контексті державних змін Верховна Рада України ухвалила Закон про «Внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо підтримки дитячо-юнацького спорту та фізичного виховання дітей». Вищезазначені законодавчі зміни акцентують увагу на формуванні готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності у навчальних закладах. Згідно з «Програмою для загальноосвітніх навчальних закладів» до обов'язкових форм фізичного виховання школярів відносяться уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи; обов'язкові для школи форми поза-класної спортивно-масової заняття; позашкільна спортивно-масова робота; самостійні фізичні заняття учнів. Наголошується на вмінні учителів планувати спортивно-оздоровчу діяльність та формувати у дітей мотивації до спорту

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що питання спортивно-оздоровчої діяльності розкрито у дослідженнях Д. Бойко [1], В. Жуковський [5], Т. Угнівенко [10], і др. в спортивно-оздоровча діяльність в сучасних дослідженнях розглядається як одна з форм людської діяльності, спрямована на формування здорового індивіда. Поняття спортивно-оздоровча, спортивно-масова та фізично-оздоровча діяльність у багатьох дослідженнях ототожнюються і окреслюються як діяльність з метою покращення фізичного стану та здоров'я чи регламентована рухова активність, спрямована на розвиток і вдосконалення власного здоров'я. Як спортивно-оздоровча, спортивно-масова так і фізично-оздоровча діяльність пов'язуються з груповою діяльністю під час якої формується мотивація до здорового способу життя. Стверджується, що спортивно-масова робота у навчальних закладах є недостатньо розвиненою через брак соціального забезпечення, підготовки фахівців, державної підтримки тощо. Дослідниками стверджується, що основною проблемою спортивного виховання у середніх навчальних закладах є невизначене допустиме фізичне навантаження різного характеру під час самостійних занять, спортивної діяльності у різноманітних закладах та під час уроків: недосконалі навчальні плани, низька заці-

кавленість молоді у спортивній діяльності тощо.

Мета. Розкрити сутність поняття спортивно-оздоровча діяльність через близькі означення, як: фізичне виховання, спортивне виховання, спортивно-масова діяльність, оздоровлення.

Перш ніж перейти до фундації поняття «спортивно-оздоровча діяльність» зазначимо, що в науковій літературі воно майже не представлено, а характеризується через близькі поняття як: фізичне виховання, спортивне виховання, спортивна діяльність, спортивно-масова діяльність, оздоровлення. Надамо визначення кожного з них та виокремимо їх сутнісні характеристики, що сприятиме більш глибокому аналізу поняття «спортивно-оздоровча діяльність» адже чіткого та структурованого визначення в науковій літературі не представлено.

Методи дослідження. Певна увага має приділятися організації і проведенню бесід, дискусійних форм семінарських занять, консультацій, діалогових ігор та ін. Проведення диспутів заслуговує особливої уваги, під час спілкування викладача й студента відбувається самоствердження молоді й створюються необхідні умови для більш кращого розуміння.

Виклад основного матеріалу. Поняття «фізичне виховання» окреслено як – «педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів і самовиховання». У процесі фізичного виховання педагогічні впливи, а також зусилля займатися самостійно, повинні передбачати розвиток фізичних якостей, навчання руховим діям та формування спеціальних знань». Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я у виробничій, навчально-виховній та соціально-побутовій сферах. Фізкультурно-оздоровча діяльність – «це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури». Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у цих сферах визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Фізкультурно-оздоровча діяльність, «спрямована на формування специфічних якостей, досягнення спортивних результатів у певному виді спорту або дисципліні». Таким чином, фізичне виховання є виховний процес спрямований на зміцнення здоров'я особистості та формування фізичної культури в суспільстві. Фізкультурно-оздоровча діяльність, пред-

ставлена як ряд заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я особистості.

У науковій літературі спортивне виховання розуміється як: «виховання позитивного ставлення до спорту, залучення до спортивної діяльності, системи пов'язаних з нею цінностей (можуть використовуватися інші терміни – «виховання до спорту», «виховання зі спортивною орієнтацією» тощо); виховання за допомогою спорту (можливі інші – терміни «виховання спортом», «використання спорту з виховною метою». Спортивна діяльність – одна із сфер діяльності, де здібності відіграють визначальну роль в досягненнях людини. Спортивна діяльність – «спеціальний вид діяльності у певному виді спорту де відбувається формування специфічних якостей і структур, а з іншого – до досягнення спортивних результатів у даному виді спорту або в обраній спортивній дисципліні. Таким чином, спортивне виховання окреслено як формування відношення до спорту, установок, цінностей, здібностей суб'єкта. Спортивна діяльність передбачає формування певних якостей та установок індивіда на досягнення власної спортивної мети.

У науковій літературі такі поняття як: фізкультурно-оздоровча, спортивно-оздоровча та спортивно-масова діяльність мають близькі за своєю семантикою визначення, що є важливим в контексті нашого дисертаційного дослідження. Так, поняття «спортивно-масова робота» у науковій літературі окреслено як: застосування засобів фізичної культури за для підвищення масовості спортивних заходів не професійного рівня» [2; 4]. Дане поняття, майже не представлено в науковій літературі але активно описується дослідниками у контексті різних дослідних тематики зокрема: фізичного виховання, оздоровлення, масових заходів тощо.

Спортивно-масова діяльність передбачає систему впливів на організм людини для досягнення рівня підготовленості, який сприятиме досягненню максимального результату у обраному виді спорту, з урахуванням її вікових, статевих, фізичних, індивідуально-психологічних особливостей під керівництвом чи при співпраці з фахівцем. Групова форма реалізації спортивно-масової діяльності передбачає систему впливів на організм людей, об'єднаних у групи за однією чи комплексом ознак (вікових, статевих, фізичних, професійних, мотиваційних, тощо), спрямованих на досягнення колективного максимального результату з оптимальним розподілом функцій під керівництвом фахівця та при наявності варіантів взаємодії й взаємоконтролю. До спортивно-масової роботи відносяться: види секцій; – спеціальної фізичної підготовки; види спортивних змагань: – в межах організації (першості, кубки, спартакіади); – поза межами організації (районні, міські, обласні, регіональні, всеукраїнські); види спортивних свят: – олімпіади; – ігрові свята; – марафони; – тематичні спортивні вечори; – зустрічі; – зльоти; – конференції; види спортивного туризму: – пішого; – велосипедного; – лижного; – водного; – гірського; комплексні види: – спортивні табори; – туристичні табори; – спортивні клуби; – туристичні клуби.

Проведений нами аналіз наукової літератури вказує на те, що поняття «спортивно-оздоровча діяльність»

отождоженість із поняттям «фізкультурно-оздоровча діяльність» та більшою мірою вживаються як синоніми або взаємозамінні категорії. Поняття фізкультурно-оздоровча діяльність в науковій літературі представлена у роботах В. Сусікова [8] та ін.) широко та пов'язується із багатьма феноменами. Дослідники зазначають, що фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування здорового індивіда, що здатен у майбутньому самостійно піклуватися про власне здоров'я. Окреслюють як процес де суб'єкт здатен самостійно визначати мету та спрямовувати власну мотивацію до здорового способу життя.

В. Угнівенко зазначає, що фізкультурно-оздоровча діяльність, є способом реалізації діяльності, спрямованої на досягнення і підтримку фізичного благополуччя особистості та зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури і оздоровлення. Фізкультурно-оздоровча діяльність передбачає використання спеціальних знань і умінь, способів організації та здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності. В. І. Угнівенко зазначає, що фізкультурно-оздоровча діяльність одна з форм людської діяльності спрямована на формування повноцінного здорового індивіда. Автор підкреслює її важливість у трудовій та навчальній діяльності і розглядає фізкультурно-оздоровчу діяльність як «свідомо регульовану рухову активність людини, спрямовану на розвиток і вдосконалення власного здоров'я і виховання дбайливого до нього відношення». Ефективність фізкультурної діяльності пов'язана із наявністю мотивації до здорового способу життя, наявності певного рівня знань, та здійснення рухової і оздоровчої діяльності. Отже дослідник наголошує на тому, що фізкультурно-оздоровча діяльність перш за все спрямована на профілактику захворювань, формування позитивного світогляду з опорою на фізичну культуру, формування внутрішньої мотивації людини.

Т. Сусікова, С. Жуковський фізкультурно-оздоровчу діяльність розглядають у контексті покращення здоров'я індивіда шляхом виконання фізичних вправ. Акцентується увага на психологічному аспекті зокрема наявності мотивації, позитивного емоційного фону тощо. Так С. Жуковський визначає фізкультурно-оздоровчу діяльність як: «самостійне виконання людиною фізичних вправ із метою покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування і лікування, виховання фізичних та вольових якостей процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, сам підбирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їх виконання [5; 8]. Близької позиції дотримується С. Малініна яка так окреслює поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність»: вплив зовнішніх факторів і розуміння значущості та необхідності використання засобів фізичної культури суб'єктом його свідомий інтерес спрямований до культури рухів, засобів зміцнення здоров'я, де важливу роль відіграє і емоційний фон від виконання фізичних вправ, що спонукають до подальшої активності, удосконалювати себе і своє «Я»; вираз активності дій, свідомо спроектованих і носять творчий характер, утворюють цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу діяльність, виявлену в тій чи іншій формі організації».

Т. Сусикова вважає, фізкультурно-оздоровчу діяльність особливим видом діяльності, у якому людина, виступає власним результатом своєї ж роботи. Фізкультурно-оздоровча діяльність це: «процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що передбачає аеробіку, оздоровчий біг тощо» [8, с. 65]. В. Толкачева фізкультурно-оздоровчу діяльність розуміє як систему спортивних заходів яка може мати різний спектр діяльності суб'єкта. Дослідниця ототожнює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність підмінючи одне поняття іншим зазначаючи, що такі види діяльності зазвичай носять масовий характер вимагають від суб'єкта [див.: 8]. Таким чином, дослідники розглядають фізкультурно-оздоровчу діяльність, як передусім процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану.

В. Бальсевич, Н. Пономарьова, В. Столярова фізкультурно-оздоровча діяльність пов'язана з перетворенням в єдине ціле соціального з біологічним та духовним в людині, які взаємопов'язані і взаємозумовлені. Г. Козіна, Ю. Ніколюєва, В. Бойко фізкультурно-оздоровчу та спортивно – оздоровчу діяльність ототожнюють та окреслюють як соціальний процес. Так, Г. Козіна стверджує, що фізкультурно-оздоровча діяльність визначається як соціальний процес, який виражається у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодіння фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровча діяльність складається з таких видів діяльності як: фізичні рухи, види фізичних вправ; гігієнічні та оздоровчі процедури. Автор вважає, що соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою зміцнення здоров'я сприяють соціальній активності і високої ефективності соціальної діяльності людини.

За твердженням Ю. Ніколюєва фізкультурно-оздоровча діяльність це – «відображення закономірності реалізації всіх типів діяльності (пізнавальної, практично-перетворювальної, комунікативної, ціннісно-орієнтаційної), у безлічі конкретних форм її, пов'язаних з практикою, що націлює на необхідність інтегрованого підходу в її реалізації та знаходить відображення в федеральних державних вимогах до структури та умов реалізації основної загальноосвітньої програми». В. Бойко фізкультурно-оздоровчу діяльність окреслює через наступні параметри: «задоволеність, в основі якої лежить відповідність змістовності діяльності потребам індивіда; залежить від формування цілей в період суспільного розвитку і зіткнення їх з інтересами особистості; певна ступінь обов'язковості у заняттях фізичною культурою; міра відповідальності перед самим собою, суспільством, де людина реалізує свої потенційні можливості через фізкультурну діяльність» [1, с. 66].

Зокрема у дослідженнях В. Маринич, Т. Омельченко поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» окреслюється як «діяльність яка включає в себе фізкультурно-освітню, спортивну, рекреаційну, фізкультурно-реабілітаційну, фізкультурно-адаптивну, та різні види фізичної діяльності». Отже, поняття фізкультурно-оздоровча діяльність пов'язується дослідниками із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо.

Г. Буданов, Н. Волошина, Н. Платонов фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність ототожнюють і наголошують, що така діяльність з одного боку носить цивільно-правовий характер, адже наділена рисами, які властиві людській діяльності взагалі, тобто вона є творчою, універсальною, цілеспрямованою, під час якої можуть змінюватися об'єкти, процеси та явища природного і соціального походження, а з іншого – характеризується властивою тільки їй специфічною ознакою, оскільки в її основній сутності лежить фізична культура і спорт [2;3].

Висновок. Таким чином, порівняння понять «спортивно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровча діяльність» дозволяє стверджувати, що данні поняття є схожі за їх визначенням: це педагогічний процес, процес спортивного оздоровлення, специфічна культура особистості, система масових заходів, регульована фізична активність, розвиток відповідальності, мотивації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 22 – 25
2. Буданов В. Г., Мелехова О. П. Концепции современного естествознания / В. Г. Буданов – М.: Изд-во МГТУГА, 1999. — 116 с
3. Вайнер Э.Н. Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура. – М.: Флинта, 2003
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
5. Жуковський С. І. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів/ С. І. Жуковський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 40–43
6. Кастюнин С. А. Вайнер Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура. Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. Флинта, 2003– 144 с.
7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д : Вид-во «Інновація», 2007 – 252 с.
8. Сусикова Т.С. Значение рекламы физкультурно-оздоровительных услуг / Т.С. Сусикова // Теория и практика физической культуры. – № 10 – 1994. – С. 10.
9. Сутула В.А. Основы физкультурологии / В.А. Сутула. – Харьков: Изд-во Шуст А.И., 2002. – 56 с.
10. Угнивенко В.И. Двигательная активность, адаптация к физической нагрузке и резервы функциональной системы [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_1ec2.htm

REFERENCES

1. Boyko D. V. Suchasnyy stan ta perspektyvni napryamky vdoskonalennya fizychnoho vykhovannya studentiv VNZ Ukrainy III-IV rivniv akredytatsiyi / D. V. Boyko // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy

- fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2012. – 1. – S. 22 – 25.
2. Budanov V. G., Melehova O. P. *Koncepcii soremennogo estestvoznaniya* / V. G. Budanov – M.: Izd-vo MGTUGA, 1999. — 116 s
 3. Vajner Je.N. Kastjunin S.A. *Kratkij jenciklopedicheskiy slovar': adaptivnaja fizicheskaja kul'tura*. – M.: Flinta, 2003
 4. Honcharenko S. U. *Ukrayins'kyy pedahohichnyy slovnyk* / S. U. Honcharenko. – K. : Lybid', 1997. – 376 s.
 5. Zhukovs'kyy Ye. I. *Formuvannya hotovnosti maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi samostiyanoi fizkul'turno-ozdorovchoyi diyal'nosti shkolyariv/ Ye. I. Zhukovs'kyy // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. - Luts'k : SNU im. Lesi Ukrajinky, 2012. – С. 40–43.
 6. Kastjunin S. A. Vajner Je. N. *Kratkij jenciklopedicheskiy slovar': adaptivnaja fizicheskaja kul'tura*. Je. N. Vajner, S. A. Kastjunin. Flinta, 2003– 144 s.
 7. Moskalenko N. V. *Fizychno vykhovannya molodshykh shkolyariv : monohrafiya* / Moskalenko N. V. – D : Vyd-vo “Innovatsiya”, 2007 – 252 s.
 8. Susikova T.S. *Znachenie reklamy fizkul'turno-ozdorovitel'nyh uslug* / T.S. Susikova // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. – № 10 – 1994. – S. 10.
 9. Sutula V.A. *Osnovy fizkul'turologii* / V.A. Sutula. – Har'kov: Izd-vo Shust A.I., 2002. – 56 s.
 10. Ugnivenko V.I. *Dvigatel'naja aktivnost', adaptacija k fizicheskoj nagruzke i rezervy funkcional'noj sistemy [Jelektronnyj resurs]* – Rezhim dostupa. – URL:http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec2.htm

The essence and the content of the concept “sports and health improving activities”

Vinnik N.

Abstract. The article reveals the essence of the concept “sports and health improving activities”. In the article are explain such concepts as: “physical education”, “sports training”, “mass sports activities”, “health improving” and singled out their characteristics. In the article are summarized the views of scientists and are given proper interpretation of the concept “sports and health improving activities”. During the research was found that the main problem of sports training in secondary educational institutions is uncertain permissible of the physical activity of different nature during independent classes, sports activities in various institutions and during lessons: imperfect curricula, low interest of youth in sports activities, etc.

Keywords: *sports and health improving activities, concept, physical education, physical health improvement, health, pedagogical process.*

Сущность и содержание понятия «спортивно-оздоровительная деятельность»

Н. Н. Винник.

Аннотация. В статье раскрыта сущность понятия спортивно- оздоровительная деятельность. Предоставлено толкование понятий «физическое воспитание», «спортивное воспитание», «спортивно-массовая деятельность», «оздоровления» и выделены их характеристики. Осуществлено обобщение взглядов ученых и предоставлено собственное толкование понятия «спортивно- оздоровительная деятельность». Выявлено, что основной проблемой спортивного воспитания в средних учебных заведениях есть неопределенно допустимая физическая нагрузка различного характера во время самостоятельных занятий, спортивной деятельности в различных учреждениях и во время уроков: несовершенные учебные планы, низкая заинтересованность молодежи в спортивной деятельности и тому подобное.

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительная деятельность, понятие, физическое воспитание, физическое оздоровление, здоровье, педагогический процесс.*