

НЕОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ

Анастасія Бондар

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Рекреаційні заняття стають дедалі популярнішими серед населення, завдяки тому, що все більше людей усвідомлюють їх оздоровче значення. Сучасні форми та зміст рекреаційних занять доволі різноманітні, при цьому вибір видів фізичної активності зумовлен не лише потребами та інтересами людей, а й популярністю того чи іншого виду спорту, який вони обирають. Так, поряд із традиційними видами спорту, такими як гімнастика, легка атлетика, плавання, велоспорт, лижний спорт, ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол) та ін., які включені до програми Олімпійських ігор, все частіше для активного відпочинку люди обирають неолімпійські види спорту, такі як фітнес, туризм, танцювальні види спорту, армспорт, бодібілдинг, одноборства (самбо, таеквондо ІТФ), військово-прикладні, технічні та, так звані, «урбаністичні» – вуличні види спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методичні та організаційно-управлінські основи рекреації, у тому числі і зміст рекреаційних занять, подано у наукових працях О. Жданової, І. Котової, Т. Круцевич, В. Поляковського, А. Тучак та ін., окремі технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглянуто у роботах В. Товт, І. Маріюнда, Е. Сивохоп, В. Сусла, у свою чергу О. Андрєєва, М. Чернявський, Т. Бондар, А. Гакман розглядали особливості засобів фізичної рекреації дітей шкільного віку у дозвіллевій діяльності. Існує низка робіт, присвячених організації рекреаційних занять студентської молоді, жінок різного віку та інших верств населення, однак серед цих робіт ми не зустріли наукових досліджень, які б виокремлювали неолімпійські види спорту, як засіб фізичної рекреації, що й зумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках реалізації фундаментального наукового проекту на 2015–2017 рр. «Теоретико-методичні основи розвитку неолімпійського спорту» (номер державної реєстрації 0115U002372) за підтемою «Органі-

заційно-управлінські, економічні та гуманітарні основи розвитку неолімпійського спорту в Україні» (номер державної реєстрації 0115U006861С).

Метою даного дослідження стало вивчення неолімпійських видів спорту як засобів рекреації населення.

У ході дослідження використано комплекс **методів дослідження**, серед яких аналіз літературних джерел та документів, системний аналіз, опитування (анкетування), методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. Сучасні автори у своїх роботах виділяють чотири групи програм реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності, серед яких спортивні, фітнес, рекреаційні і оздоровчі програми. При цьому спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників [3].

Офіційно визнаними та доступними для широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як ефективні форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності, є такі види: бодіблдинг, боулінг, більярдний спорт, гирьовий спорт, городки, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черліденг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, акробатика), сквош, богатырське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), футзал [3]. Значимо, що більшість з цих видів спорту не входять до програми Олімпійських ігор і визнані неолімпійськими видами спорту.

За статистикою у Харківській області неолімпійськими видами спорту, на сьогоднішній день, займається 17369 чоловік, з них 5368 жінок. Найбільш популярними неолімпійськими видами спорту є шахи, якими займається 1219 осіб, боротьба самбо – 1190 осіб, таеквондо (ІТФ) – 1138 осіб, гирьовий спорт – 1045 осіб, спортивна аеробіка – 816 осіб, спортивний туризм – 756 осіб [1].

Дедалі популярним серед підлітків стають екстримальні та «вуличні» види спорту, як наприклад воркаут, для занять цим видом спорту у 2014 р. у м. Харкові відкрито спортивний клуб STREET WORKOUT.

Згідно з проведеним опитуванням заняття екстремальними видами спорту регулярно відвідують 16% підлітків Харківської області віком 11–15 років, крім того. Достатньо популярними видами занять підлітків є

заняття з танців і туризму у будинках дитячо-юнацької творчості (18,32 %). Слід зазначити, що у навчальних закладах, де впроваджують неолімпійські та інноваційні види спорту, значно зростає ефективність позакласних форм фізичного виховання, яка полягає у збільшенні на 64 % кількості підлітків, які відвідують гуртки та секції. 30,48 % підлітків вказує на те що, в їх школах функціонують гуртки та секції з інноваційних видів спорту, таких як міні-гольф (SNAG), дартс, боулінг тощо. Деякі сім'ї організують активний відпочинок дітям у боулінг- та пейнтбол-клубах. Кількість тих підлітків, які регулярно відвідують вказані установи становить 8,26 % [2].

Цікавим є той факт, що студенти також із задоволенням займаються неолімпійськими видами спорту у вільний від навчання час, про це кажуть 33 % опитаних. Вони обирають заняття танцями, фітнесом, атлетизмом (у тренажерному залі), рукопашним боєм, футзалом, тхеквон-до (ITF), скелелазінням, спортивним туризмом, регбі, бодібілдингом та ін.

За статистичними даними на 2015 рік до занять фізичною культурою на Харківщині, де загальна чисельність жителів становить 2724,9 тис. осіб, залучено 98,4 % дітей у віці від 6 до 18 років, серед дорослого населення цей відсоток менший, так лише кожна третя жінка та 46,6 % чоловіків у віці 18 років і старше займаються фізичною культурою хоча б раз на тиждень, тобто рекреацією [4].

Для залучення широких верств населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Харківській області відкрито 31 центр «Спорт для всіх», серед яких: 1 обласний, 23 районних, 6 міських та 1 селищний центр. Одним з напрямків роботи даних центрів є проведення спортивно-масових заходів і змагань з різних видів спорту. Так у Харківській області щорічно проводяться обласні Спартакіади з видів спорту та з масових видів спорту серед районів та міст обласного значення на Кубок голови обласної державної адміністрації, де з 12 видів спорту 5 неолімпійських: футзал, шашки, гирьовий спорт, волейбол пляжний (чоловіки), волейбол пляжний (жінки).

Таким чином можна зробити висновок, що неолімпійські види спорту активно використовуються як засіб фізичної рекреації населення, при цьому їх популярність дедалі зростає, особливо серед дітей і молоді, завдяки тому, що у навчальних закладах, за місцем проживання та в місцях масового відпочинку створюються умови для їх впровадження.

Література:

1. Байрамов Р. Інформація по неолімпійським видам спорту на території Харківської області за 2012–2015 роки / Байрамов Р. // Роль та місце неолімпійських видів спорту у загальній фізичній культурі суспільства : матеріали круглого столу до Дня кафедри менеджменту фізичної культури 12 грудня 2015 р. – Харків, 2015. – С. 21.
2. Бондар Т. С. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля / Т. С. Бондар // Стратегічне управління розвитком галузі «фізична культура і спорт». – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 131.
3. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / Товт В. А., Маріюнда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ» ; «Говерла», 2015. – 88 с.
4. Фізкультура у нашому житті [Електронний ресурс] // Сайт Головного управління статистики у Харківській області. – Режим доступу: <http://kh.ukrstat.gov.ua/index.php/pres-vypusky/1468-pres-vipuski-za-2015-r-lipen>

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Катерина Федик, Віктор Лешик

Українська академія друкарства, м. Львів

Актуальність дослідження. Систематичні фізичні навантаження роблять м'язи сильнішими, а організм людини пристосованішим до умов зовнішнього середовища. У зв'язку з впливом фізичних навантажень збільшується показник частоти серцебиття, піднімається артеріальний тиск. Це призводить до функціонального удосконалення кровоносної системи. Під час роботи м'язів збільшується показник частоти дихання, покращується вентиляційна здатність легень. Регулярні фізичні вправи спричиняють розвиток скелетної мускулатури, ріст і розвиток кісток.

Люди, які виконують необхідний обсяг фізичної активності краще виглядають, стресостійкіші, здоровіші психічно, а також у них менше проблем зі здоров'ям.

Все це загальновідомі факти для того, хто ретельно досліджує вплив фізичних навантажень на організм людини. Тому темою дослідження є менш