

---

## Лекція 6. ФУНКЦІЇ СИСТЕМИ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

---



1. *Оздоровчі функції.*
2. *Соціальні функції.*
3. *Економічні функції*

Система спорту для всіх має три групи функцій: 1) оздоровчі; 2) соціальні; 3) економічні (табл.1). Запропонована класифікація функцій носить умовний характер, спричинений необхідністю їх детального аналізу, оскільки неможливо виділити ту чи іншу функцію в абсолютно чистому вигляді. Всі функції мають взаємопроникаючий характер, доповнюють одна одну і проявляються в єдності, але разом із цим для них характерною є певна домінуюча ознака. За цією ознакою їх відносять до однієї з наведених груп функцій.

**Таблиця 1. Функції системи спорту для всіх (М.В.Дутчак, 2009)**

Функції		
Оздоровча	Соціальна	Економічна
компенсаційна	гуманістична	виробнича
профілактична	активного дозвілля	
розвиваюча	соціалізації	розширення ринку праці
відновлення працездатності	освітньо-виховна та інформаційно-просвітницька	сприяння економічному зростанню

### *1. Оздоровчі функції*

*Оздоровчі функції системи спорту для всіх* об'єднують компенсаційну, профілактичну, розвиваючу функції, а також функцію відновлення працездатності.

*Компенсаційна функція* системи спорту для всіх полягає в недопущенні дефіциту рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя та викликає негативні наслідки для організму людини.

Рухова активність — життєва необхідність людини, без неї вона не може зберегти своє здоров'я та позбавляється можливості досягати успіхів у різних видах життєдіяльності. Підтвердження цьому знаходимо ще в стародавнього грецького філософа Аристотеля, який стверджував: “Ніщо так

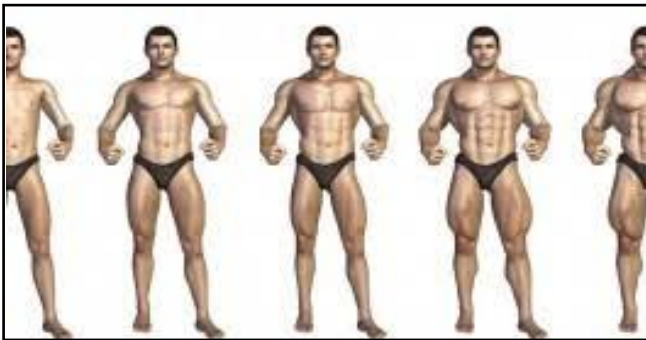
не виснажує та не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність”.

Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. Відомо, що понад 80 % маси тіла людини становлять скелет та м'язи - її руховий апарат, а отже, основною функцією тіла людини є рух.

Разом із цим, як зазначають Е. Г. Булич та І. В. Муравов, із середини ХІХ ст. до сьогодні частка м'язової діяльності в енергетичному балансі людства, тобто у всіх потоках енергії, яка використовується людьми на виробництві та в побуті, скоротилась більше ніж у 180 разів.

Негативний вплив гіпокінезії на організм людини має закономірний характер. Передовсім порушується енергетичний обмін речовин (ожиріння, спотворення метаболізму в тканинах), знижується стимулюючий вплив м'язової діяльності на роботу основних функціональних систем організму — серцево-судинної та дихальної. Спостерігається зниження опірності ор-

ганізму до негативного впливу окремих чинників зовнішнього середовища.



Унаслідок гіпокінезії знижується фізична працездатність, погіршується координація рухів, зменшуються фізіологічні резерви систем, обсяг м'язової маси, знижується тонус

м'язів. Недостатній рівень розвитку мускулатури призводить до порушень статури та деформації опорно-рухового апарату.

Гіпокінезія впливає і на кісткову тканину. Зменшуються її маса та щільність.

Відмічається підвищене виділення з кісток мінеральних речовин, передусім кальцію, спостерігається порушення процесу утворення фосфорних і калієвих структур. Особливо значні зміни відбуваються в серцево-судинній системі — частішають серцеві скорочення, зменшується загальна кількість крові, скорочується ємність судинного русла, вповільнюється швидкість загального току крові. Систолічний тиск крові знижується, а діастолічний - підвищується. Серце людини, яка веде малорухомий спосіб життя, не витримує навіть невеликих фізичних навантажень, не маючи можливості реагувати на них за рахунок сили міокарда, тобто збільшення систолічного викиду, воно зазвичай реагує на навантаження надмірно високою частотою скорочень.

Від малорухомого способу життя страждає система травлення: вона стає в'ялою, оскільки знижується активність секреторної та рухової функції шлунка. Такий спосіб життя підвищує схильність до розвитку виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Під впливом гіпокінезії у складі мікрофлори кишечника починають переважають форми, що посилюють гнилісні процеси, що поступово призводять до самоотруєння та

передчасного старіння організму.

На рівні внутрішньоклітинного обміну гіпокінезія викликає зниження відтворення білкових структур: порушуються процеси транскрипції і трансляції (зняття генетичної програми та її реалізації в біосинтезі). Під час гіпокінезії знижується імунологічна активність, а також стійкість організму до перегрівання, охолодження, нестачі кисню.

Отже, в організмі людини практично нема жодної системи, яка не зазнавала б негативних наслідків від гіпокінезії. Обмеженість рухової активності небезпечна також і тим, що спочатку людина не тільки не помічає жодної небезпеки для здоров'я, а й суб'єктивно навіть відчуває певний "комфорт". Проте під впливом гіпокінезії з'являються незначні функціональні розлади, які відтак трансформуються у стійкі прояви захворювань.

Компенсувати зазначені порушення в організмі людини можна, залучивши її до рухової активності. Власне в цьому і полягає функціональна роль системи спорту для всіх. Важливо забезпечити оптимальний рівень рухової активності кожної людини залежно від її віку, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості. Потрібно враховувати, що негативний вплив на організм людини має не тільки гіпокінезія, а й гіперкінезія (значне підвищення активності людини).

У цьому зв'язку актуальним є питання обґрунтування норм достатньої рухової активності людей. Вирішення цього питання потребує подальших наукових досліджень, хоча уже і здійснено ряд спроб розробки відповідних нормативів (визначено тривалість та кількість занять у день та тиждень; вказано на кількість необхідних локомоцій чи кроків у день; зазначено обсяги енергії, яку необхідно витратити на рухову активність протягом тижня). Запропоновані нормативи можуть використовуватись як орієнтовні показники. Дозування фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю має бути суто індивідуальним.

Спеціальні дослідження, проведені в Данії, показали, що перехід від малорухомого способу життя до активного у віці від 30 до 80 років привів би до збільшення очікуваної тривалості життя на 2,8—7,8 року у чоловіків та на 4,6—7,3 року у жінок залежно від рівня зростання активності. Фізично пасивні люди можуть розраховувати прожити без серйозних захворювань на 8—10 років менше, ніж фізично активні.

**Профілактична функція** системи спорту для всіх визначається тим, що достатня рухова активність людини забезпечує профілактику захворювань шляхом пониження дії чинників ризику виникнення цих захворювань та підвищення функціональних резервів органів та систем організму.

За даними багатьох досліджень, у ході яких всебічно вивчалися спосіб життя і захворюваність сотень тисяч людей, продемонстровано пряму залежність ймовірності виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, онкологічних захворювань, остеопорозу, артриту, захворювань органів дихання і травлення та ряду інших від таких основних

характеристик здорового способу життя, як раціональне харчування і профілактика ожиріння, відмова від куріння, стримане ставлення до споживання алкогольних напоїв (їх якості та кількості), обсяг та режим рухової активності, що забезпечує достатній рівень функціональних можливостей різних систем організму (кровообігу, дихання, крові), м'язової, кісткової та сполучної тканин. Було переконливо показано, що стосовно профілактики згаданих захворювань усі можливості медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю чинникам здорового способу життя, а сумарний негативний вплив неблагополучної спадковості та несприятливої екології - в два рази.

Здоровий спосіб життя різко знижує ризик захворювань, що виникають унаслідок дії несприятливих спадкових та екологічних чинників.

Профілактичне значення спорту для всіх полягає в тому, що рухова активність позитивно впливає на всі зазначені вище складові здорового способу життя та забезпечує їх синергію (поєднання зусиль для обопільної користі).



Регулярна рухова активність дозволяє підтримувати передусім ефективне функціонування серцево-судинної системи, захворювання якої спричиняють понад 60 % смертей громадян України. Спеціалісти відмічають у людей, які ведуть активний спосіб життя, зміцнення серцевого м'яза, зниження кров'яного тиску та вмісту холестерину в крові, підвищення стійкості до стресових ситуацій та виникнення депресивних станів.

Спеціальні наукові дослідження засвідчують, що найбільш значним превентивним механізмом у стані здоров'я слід вважати вплив рухової активності на функціонування імунної системи. Регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності зміцнюють імунну систему, допомагаючи організму боротися з інфекційними захворюваннями та окремими раковими захворюваннями (рак товстої кишки, молочної залози, передміхурової залози, легенів та інші форми онкологічних захворювань). Водночас надмірні фізичні навантаження пригнічують функцію імунної системи.

Профілактичне значення спорту для всіх тісно пов'язується з функціональними резервами організму людини, під якими розуміють здатність органа або системи та організму в цілому значно підсилити інтенсивність своєї діяльності порівняно зі станом відносного спокою. Функціональні резерви асоціюються також із так званим "принципом економізації" функцій, який проявляється як у спокої, так і під дією певних подразників. Наявність таких резервів дозволяє переносити без негативних наслідків для організму вплив екстремальних чинників зовнішнього середовища та хвороботворних агентів, токсичних речовин, які значно

перевищують прийнятні гранично допустимі рівні. Визначення функціональних резервів, їх розширення та використання мають ввійти до арсеналу методів оцінки та зміцнення здоров'я людини.

**Розвиваюча функція** системи спорту для всіх передбачає забезпечення розвитку фізичних здатностей людей, належного фізичного розвитку та загалом фізичної досконалості людини, що дозволяє підвищити рівень її здоров'я, передусім фізичного.

Зазначена функція найбільш характерна для такої форми реалізації спорту для всіх, як фітнес-програми. Рухова активність у цьому випадку спрямована на позитивну зміну стану організму людини, його фізичних та функціональних кондицій. Такі зміни можуть бути досягнуті лише за рахунок тренування.



Основу тренувального ефекту, його механізм визначає фундаментальна властивість усього живого – здатність до адаптації, розвитку на основі пристосування до зовнішнього впливу.

Ця здатність є головною в забезпеченні життєздатності живих організмів, їх виживання та саморозвитку в умовах безперервно мінливих впливів зовнішнього середовища, а також змінного становища самого організму.

Завдячуючи реалізації в процесі тренування фізіологічного механізму адаптації відбувається накопичення людиною нових фізичних кондицій, мобілізація та розгортання внутрішніх ресурсів організму. Механізм процесу адаптації, специфічні особливості його протікання обумовлюють і природні обмеження в стабільності тренувального ефекту, а також необхідність зміни змісту рухової активності в ході індивідуальної вікової еволюції людини.



**Рис. 4.** Два види адаптації організму до дії зовнішнього середовища: термінові і накопичувальні (кумулятивні, тривалі).

У ході рухової активності спостерігаються два види пристосувальних змін: термінові і накопичувальні (кумулятивні, тривалі). Довготривала адаптація формується поступово в результаті постійної дії подразника. В контексті реалізації розвиваючої функції системи спорту для всіх основним завданням є досягнення такої стадії накопичувальної адаптації, яка характеризується завершенням формування відповідного системного

структурної пам'яті. Ця пам'ять зберігається за умови продовження дії відповідного чинника. У випадку, коли така дія припиняється, то настає реадаптація, або детренованість. Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов та інші фахівці виділяють кілька ознак системного структурного "сліду", що забезпечує різнобічний оздоровчий ефект регулярної організованої рухової активності. У спорті для всіх для забезпечення розвиваючого ефекту в організмі людини необхідно керуватися основними положеннями теорії фізичних тренувань та теорії адаптації.

Заняття спортом для всіх дозволяють досягти сталих позитивних результатів забезпечення належного розвитку основних фізичних якостей — витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координації. Критерії цього розвитку визначаються з урахуванням віку, статі, характеру трудової діяльності людини, а їхня основа — такий рівень показників, що дозволяє їй успішно здійснювати різні види життєдіяльності. У фізичному розвитку забезпечується досягнення оптимального стану статури та належного співвідношення маси до зросту людини. У функціональному розвитку в основному забезпечується розширення резервних можливостей опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Загалом здійснення регулярної рухової активності в різних формах реалізації спорту для всіх позитивно впливає на зростання рівня фізичної працездатності людини.

**Функція відновлення працездатності** у системі спорту для всіх людини передбачає забезпечення відповідних позитивних змін в організмі людини для подолання втоми після трудового дня та тижня. Ця функція проявляється і в період відпочинку людини під час щорічних відпусток.

Трудова діяльність людини спричиняє виникнення втоми, що характеризується зниженням ефективності функціонування окремих органів та систем організму, підвищеним рівнем нервово-психічної напруженості. Тривале збереження такого стану може призвести до виснаження організму та спричинити виникнення різних захворювань.

За даними наукових досліджень, близько 20 % працівників відчувають до кінця робочого дня незначну втому, понад 55 % — втому середнього ступеня, тоді як приблизно 25 % втомлюються сильно. Отже, понад 80 % працівників постійно потребують відновлення витраченої енергії.

Залежно від характеру втоми (фізична, нервово-психічна, змішана) та її розповсюдженості (загальна чи локальна) підбираються адекватні види рухової активності для відновлення тимчасової втрати працездатності. Найбільший ефект у цій ситуації отримують від поєднання активного відпочинку з психорегулюючими технологіями, масажем, пароповітряними та водними процедурами.

Працівники, які ведуть активний спосіб життя, краще відновлюються до наступного робочого дня чи тижня, мають високу продуктивність праці, успішніше переносять професійні навантаження, уникають несприятливого впливу окремих чинників професійної діяльності, володіють підвищеною опірністю до професійних захворювань.

Система спорту для всіх надає широкі можливості для задоволення об'єктивно існуючої потреби людини у відновленні працездатності після трудової діяльності, а також для забезпечення оздоровлення працівників та профілактики їхніх захворювань, спричинених характером професійної діяльності та накопиченої втоми.

## **2. Соціальні функції**

**Соціальні функції системи спорту для всіх** включають:

- гуманістичну;
- активного дозвілля;
- соціалізації;
- освітньо-виховну та інформаційно-просвітницьку.

**Гуманістична функція** системи спорту для всіх проявляється у сприянні самореалізації, самовдосконаленні та самоутвердженні особистості у розвитку духовно-моральних та етичних цінностей у суспільстві, забезпеченні поваги, свободи та гідності, а також благополуччя та щастя людини.

Принципи, ідеали та цінності гуманізму відіграють важливу роль у сучасних соціальних умовах, для яких характерними частіше стають прагматизм, егоїзм, агресивність, а користь розглядається як основа моральності та критерій людських учинків. Спорт для всіх має значні потенційні можливості для нейтралізації соціальної напруженості, тривожності та стресових впливів на людину, що особливо загострюються в умовах трансформації соціально-економічних відносин в українському суспільстві. Кожна людина завдяки руховій активності допомагає собі відмежуватися хоча б на певний час від щоденних виробничих та соціально-побутових проблем, а також вийти за межі свого власного "Я", "побачити" інших людей та сприяти їхнім стосункам на гуманістичних засадах.

Гуманістична функція спорту для всіх обумовлюється рядом його особливостей та переваг. Передусім, слід відмітити, що залучення населення до рухової активності в системі спорту для всіх передбачає базування цього процесу на гуманістичній парадигмі, відображеній в основних положеннях обґрунтованої нами відповідної концепції (адекватне орієнтування державної політики; врахування інтересів, потреб та здібностей людини; гарантування добровільності у виборі форм та засобів рухової активності; надання рівних можливостей у доступності відповідних занять; забезпечення високоморальних стосунків між усіма учасниками спортивного руху; сприяння гармонійному розвитку особистості).

Роль спорту для всіх в утвердженні людини як найвищої цінності пов'язана з вирішенням важливої проблеми, визначеної нами у меті відповідної соціальної системи — охоплення всіх людей руховою активністю під час дозвілля для зміцнення здоров'я. Отже, кожна конкретна людина в цій системі розглядається як її основна ціль, а не засіб для

досягнення будь-яких інших цілей, тобто спорт для людини, а не людина для спорту.

Особливо важливе значення спорту для всіх полягає у сприянні реалізації гуманістичного ідеалу — цілісного розвитку особистості, що передбачає поєднання гармонійності та всебічності.

Ідея гармонійного розвитку особистості пов'язується з досягненням єдності та злагодженості тілесного (фізичної підготовленості, фізичного розвитку), психічного (емоцій, волі, уваги, переживання, інтелекту тощо) та духовного (моральних і естетичних потреб) чинників. Пріоритетного значення набуває досягнення людиною гармонії у ставленні до самої себе, інших людей та оточуючого середовища.

Всебічний розвиток людини передбачає наявність у неї такого комплексу фізичних, психічних та духовних якостей та здібностей, що дозволяє їй усвідомлювати, брати активну участь та добиватися певних успіхів в основних сферах соціальної діяльності: трудової, освітньої, споживчої тощо.

**Функція активного дозвілля.** Провідною соціальною функцією спорту для всіх є організація **активного дозвілля** та забезпечення раціонального використання вільного часу.



Дозвілля асоціюється з різними добровільно вибраними людиною видами діяльності протягом вільного часу. Характер дозвілля залежить від дії багатьох чинників, зокрема: соціально-економічних відносин, доступності індустрії відпочинку, популярності існуючих різновидів

розваг, рівня добробуту людини, її національних та релігійних традицій, стану здоров'я, характеру професійної діяльності, місця проживання, статі, віку, освіти, сімейного положення.

У сучасній соціології вільним вважається час, який залишається у людини після виконання професійних (або освітніх), сімейно-побутових та громадських обов'язків, а також після забезпечення фізіологічних потреб (сон, харчування тощо). Вільний час передбачає розпорядження людиною своїм часом. Виділяють три його різновиди: 1) короткотривалий вільний час у структурі доби; 2) середньо тривалий вільний час протягом вихідних; 3) довготривалий вільний час у період щорічної відпустки. Окрім зазначених різновидів існує ще вільний час осіб, які не працюють або не навчаються.

Аналіз спеціальних досліджень та існуючої практики засвідчує, що вміння максимально ефективно організувати дозвілля є свідченням цивілізованості та прогресивності особистості. Проте лише 10—12 % людей уміють розумно використовувати вільний час. Особливу стурбованість

викликає той факт, що в бюджеті вільного часу сучасної людини дуже мала питома вага рухової активності. У зв'язку з цим, на нашу думку, актуалізується функціональна роль системи спорту для всіх у частині її ідентифікації як однієї з раціональних форм проведення дозвілля.

Спорт для всіх дозволяє задовольнити важливу потребу особистості в руховій активності, а саме, необхідність в емоційно насичених розвагах під час дозвілля. Можливість “розрядитися”, відчуги радість, задоволення, захоплення, насолоду, приємну “м'язову втому” від рухової активності після трудового дня чи тижня забезпечує власне система спорту для всіх. Насичення вільного часу руховою активністю сприяє переорієнтуванню поведінки людини в напрямі дотримання основних положень здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок (вживання наркотиків, тютюнокуріння, зловживання алкогольними напоями) та відволікання від асоціальних вчинків, що, безумовно, підвищує гуманістичну цінність спорту для всіх.

Приступа Є. Н., ректор Львівського державного університету фізичної культури звертає увагу на такі перспективні напрями використання рухової активності людини під час дозвілля:

- відхід від занять у приміщеннях на користь рекреаційних занять на відкритому повітрі;
- підвищення ролі самостійних занять та занять у неформальних групах і відповідно зменшення популярності організованих форм активного дозвілля;
- суттєве зростання різноманітності, збагачення форм проведення вільного часу, завдячуючи інтенсивному розвитку індустрії дозвілля та розваг.

**Функція соціалізації.** Соціальною функцією спорту для всіх є сприяння **соціалізації**, тобто підготовці та включенню індивіда в різні сфери діяльності суспільства, виконання ним важливих соціальних функцій, а також засвоєння суспільно вироблених норм та правил поведінки. Соціалізація передбачає оволодіння людиною суспільного досвіду, соціальних зв'язків та відносин.

У сучасній психології відмічається, що в процесі соціалізації людина стає особистістю, набуває переконань, суспільно схвалених форм поведінки, необхідних їй для нормального життя в суспільстві. Завдяки соціалізації відбувається успадкування індивідуумами соціального досвіду та перетворення його на власні ціннісні орієнтації, навички, вміння, здатності тощо.

У психології в процесі соціалізації виділяють **три основні стадії**:

- **дотрудову**, що охоплює період життя людини до початку трудової діяльності та включає ранню соціалізацію (період від народження до вступу до загальноосвітньої школи) та етап навчання (період перебування в навчальних закладах);
- **трудоу**, спрямовану на забезпечення становлення соціальної зрілості

та реалізації професійного вибору. Вона охоплює період активної участі людини в трудовій діяльності;

- **післятрудова**, що належить до періоду життя людини, котрий збігається, як правило, з пенсійним віком та пов'язується з суттєвим внеском у відтворення соціального досвіду.

Система спорту для всіх має широкі можливості для забезпечення цілеспрямованого впливу на людину з метою поглиблення та розширення її соціалізації. Активний спосіб життя сприяє підвищенню соціальної активності людини та ефективності її участі у трудовій діяльності, а також вихованню високих моральних якостей (доброти, справедливості, чесності, благородства тощо). Сама сутність рухової активності в спорті для всіх передбачає самовираження та самоствердження особистості, що створює необхідні передумови для підвищення самостійності людини у вирішенні складних проблем сьогодення.

Соціалізуюча роль спорту для всіх проявляється в тому, що він дозволяє задовольнити одну з важливих потреб особистості в руховій активності, а саме, потребу у спілкуванні з іншими людьми.

**Функція освітньо-виховна та інформаційно-просвітницька.** Накопичення знань про потенціал спорту для всіх, здоров'я людини, шляхи його зміцнення забезпечує наука про фізичне виховання і спорт, а також інші наукові галузі. В ході відповідних досліджень науковці отримують нові дані про тенденції та закономірності розвитку спорту для всіх, його вплив на біологічну та соціальну сутність людини.

Розповсюдження, популяризація, роз'яснення та впровадження у суспільну свідомість інформації про систему залучення різних груп населення до рухової активності на гуманістичних засадах, її функції та соціально-економічну значущість здійснюється всіма суб'єктами системи спорту для всіх, у тому числі і засобами масової інформації. П. О. Виноградов рекомендує, щоб у змістовному плані засоби масової інформації здійснювали такі кроки:

- надавали населенню широку і всебічну інформацію про те, де, коли, в яких формах людина може задовольнити свій інтерес до занять фізичною культурою і спортом;

- забезпечували отримання інформації про діяльність закладів фізичної культури і спорту за місцем роботи, проживання та відпочинку населення;

- систематично насичували канали інформації матеріалами, що дозволяють особам, які ведуть активний спосіб життя, поповнювати свої знання з основ гігієни, фізичної культури, здорового способу життя, а також про гуманістичні цінності масового спорту;

- регулярно давали можливість читачам, глядачам та слухачам використовувати отриману інформацію для практичних занять, тобто пропонували конкретні поради, рекомендації, наводили комплекси фізичних вправ для самовдосконалення та самовираження.

Крім зазначених напрямів роботи засобів масової інформації, необхідно

приділити, передусім, належну увагу вирішенню одного з важливих завдань системи спорту для всіх, пов'язаного з формуванням у людей інтересу до використання рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я.

### ***3. Економічні функції***

***Економічні функції системи спорту для всіх*** об'єднують функцію виробництва фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг, виробничої підготовки та використання кадрів для організацій спорту для всіх (розширення ринку праці сфери спорту для всіх), функцію сприяння економічному зростанню суспільства (підвищення продуктивності праці, подовження тривалості творчого довголіття, скорочення витрат на передчасну смертність, захворювання, виробничий травматизм).

***Таблиця 2. Економічні функції системи спорту для всіх***

<b>№</b>	<b>Економічні функції</b>
1.	виробнича
2.	розширення ринку праці
3.	сприяння економічному зростанню

***Виробнича функція*** віддзеркалює економічну основу існування сучасної системи спорту для всіх, оскільки задоволення потреб населення у руховій активності, зміцненні здоров'я, веденні здорового способу життя здійснюється у процесі виробництва та споживання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг.

Фізкультурно-оздоровчу послугу дослідники визначають як різновид фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на використанні фізичних вправ з метою збереження та зміцнення здоров'я людей, формування у них навичок здорового способу життя, а спортивно-оздоровчу — як різновид фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на використанні видів спорту з метою збереження та зміцнення здоров'я людей, залучення їх до цінностей спорту, формування навичок здорового способу життя.

Фахівцями також визначено конкретні види **фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг**:

- заняття в групах загальної фізичної підготовки та оздоровчої фізичної культури;
- розробка індивідуальних (групових) рекомендацій до режиму занять;
- організація змагань у навчальних групах, командах, школах та клубах із видів спорту;
- відновлювальні заходи та методичні консультації;

- реалізація різних видів дозвілля з урахуванням особливостей послуг, що надаються, включаючи культурно-масові та розважально-ігрові заходи, а також різні види активного відпочинку з дотриманням вимог безпеки, у тому числі й медичного забезпечення;
- спортивні та оздоровчі заходи для учасників турнірів, кросів, марафонів, турнірів зі спортивних ігор;
- спортивні свята;
- спортивно-видовищні вечори та концерти;
- зустрічі з видатними спортсменами;
- показові виступи провідних спортсменів та представників спортивних закладів;
- навчання споживачів послуг раціональної техніки рухових дій, формування вмій, навичок та пов'язаних із ними знань в обраній спортивній дисципліні;
- педагогічні дії, спрямовані на розвиток та вдосконалення рухових здатностей, що відповідають вимогам спортивної діяльності, у якій здійснюється підготовка;
- педагогічні дії, спрямовані на компенсацію у споживача послуг відсутніх компонентів тактичної, технічної, фізичної та інших видів готовності до споживання послуг;
- організація комплексного контролю за рівнем різнобічної підготовленості та за станом здоров'я споживача послуг;
- консультативна допомога з різних напрямів побудови та змісту навчально-тренувального процесу.

**Функція розширення ринку праці** передбачає створення робочих місць, підготовку фізкультурно-спортивних кадрів та визначення джерел фінансування працівників сфери спорту для всіх.

**Функція сприяння економічному зростанню** є особливою функцією яка реалізується двома шляхами: зміцненням здоров'я та підвищенням працездатності громадян, які є головним джерелом економічного зростання держави; вдосконалення ринку платних послуг у сфері спорту для всіх, що вносить свою частку у наповнення державного бюджету.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

- 1) Які групи функцій виконує система спорту для всіх?
- 2) Які функції об'єднує оздоровча функція системи спорту для всіх?
- 3) Які функції об'єднує соціальна функція системи спорту для всіх?
- 4) Які функції об'єднує економічна функція системи спорту для всіх?
- 5) Чим визначається профілактична функція системи спорту для всіх?
- 6) Чим визначається функція відновлення працездатності системи спорту для всіх?

- 7) Які три основні стадії виділяють у психологічній підготовці в процесі соціалізації?
- 8) На які перспективні напрями використання рухової активності людини під час дозвілля звертає увагу Є. Н. Приступа?
- 9) Як визначають поняття фізкультурно-оздоровчої послуги дослідники?
- 10) Як визначають поняття спортивно-оздоровчої послуги дослідники?

### **Рекомендована література**

1. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сула. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 36-47.
2. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник/Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: "Говерла", 2014. – С. 38-48.