

IV. РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В РАМКАХ РУХУ « СПОРТ ДЛЯ ВСІХ »

АНКЕТУВАННЯ УЧАСНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ, ЯК ЗАСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ШЛЯХІВ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

ТЕТЯНА ГОСПОДАРЧУК

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населення, збільшення числа споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг, формування стійкої мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять важливо встановити зворотній зв'язок між їх учасниками та організаторами. Одним із видів такого зв'язку ми вважаємо анкетування, за допомогою спеціально розробленої анкети.

Учасниками проведеного нами анкетування були чоловіки і жінки, віком 35-54 роки, які відвідують фізкультурно-оздоровчі клуби та спортивні споруди м.Луцька. Було опитано по 100 респондентів чоловічої та жіночої статі. Придатними для обробки виявилось 96 анкет заповнених чоловіками і 91 анкета, заповнена жінками.

Більшість респондентів чоловіків зайняті на розумовій праці, 40% виконують легку фізичну працю. Серед жінок, які відвідують оздоровчі заняття: 70% виконують легку фізичну працю, 20% - працю високої, і 10% - середньої інтенсивності.

Результати проведеного анкетування свідчать, що чоловіки і жінки, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, оцінюють стан свого здоров'я по різному. Відмінним його називають: 20% чоловіків і 50% жінок; хорошим - 60% і 10% відповідно; задовільним - 20% і 40% опитаних. Таким чином, жінки вважають свій стан здоров'я кращим.

Однак корективи у відповіді анкети вносить наступне питання, яке стосується визначення рівня свого фізичного стану (РФС). І хоча, як відомо, фахівці часто отожднюють стан здоров'я з рівнем фізичного стану, респонденти це положення не завжди підтверджують. Третина чоловіків констатувала високий РФС, серед жінок-респондентів таких лише 10%, вищим за середній свій РФС назвали по 40% респондентів обох груп. Жінок, які назвали свій РФС середнім вдвічі більше, ніж чоловіків (20% проти 10%).

Також серед жінок більше осіб, які мають РФС нижчий за середній (30% проти 20%). Низький рівень фізичного стану не констатував жоден респондент.

Види рухової активності на дозвіллі у більшості респондентів зводяться до піших прогулянок (по 60% опитаних чоловіків і жінок), майже всі інші респонденти відпочивають пасивно, за виключенням сезонних видів рухової активності: 10% жінок працюють на дачі, а така ж кількість чоловіків – збирають гриби та здійснюють туристські мандрівки.

Потребу розпочати фізкультурно-спортивні заняття у третини чоловіків сформуvalo прагнення мати міцне здоров'я, що причину назвали і 40% жінок. Значну кількість опитаних привело на оздоровчі заняття бажання внормувати масу тіла (50% чоловіків і 40% жінок). Не значній кількості чоловіків (10%) порадили займатися лікарями, жодна жінка – учасниця опитування не дала такої відповіді.

Згідно відповідей на питання анкети, систематичними назвали свої відвідування занять по 80% респондентів обох статей, сезонними або не систематичними – ще по 10% опитаних чоловіків і 20% жінок.

Вивчення тижневих обсягів рухової активності виявило, що респонденти обох статей розподілилися на приблизно однакові групи: 2-3 години на тиждень тренуються 60% чоловіків і 50% жінок; 4-5 годин – по 30% представників обох статей, 6-8 годин на тиждень займається по 10% опитаних.

Стосовно форм занять респондентів, було виявлено, що 30% чоловіків займаються самостійно, 40% - під керівництвом фахівця і ще 30% - поєднують самостійні та організовані форми занять. Жінок, які займаються тільки самостійно, серед респондентів не було, 80% - займаються під керівництвом фахівця, 20% - поєднують організовану та самостійну форми занять.

Чоловіки віддають перевагу: плаванню, бігу, силовому тренуванню; жінки - аеробіці, танцям, шейпінгу. Повністю задоволені заняттями виявилися по 80% респондентів обох статей, а ще по 20% - задоволеними частково.

Цікавим виявився аналіз причин обрання виду оздоровчих занять. «Задовольняє потребу» – так відповіли 40% чоловіків і 30% жінок. Третину респондентів обох статей привабив високий фаховий рівень проведення занять. По 30% відзначили важливість для них порад друзів, 70% жінок обрали заняття тому, що споруда знаходиться не далеко від роботи, а 10% чоловіків тому, що - не далеко від дому.

Про результати своїх фізкультурно-оздоровчих занять респонденти свідчили у відповідях на наступне запитання. Вони були такими: 40% опитаних констатували покращення самопочуття, 20% - зменшення ваги, 15% і 10% відповідно, зазначили, що цікаво проводять дозвілля та стали менше хворіти. Жоден із учасників анкетування не обрав варіант відповіді – «Результати відсутні».

На питання про доцільність організації консультативних пунктів з питань фізкультурно-оздоровчих занять, позитивно відповіла більшість опитаних, не зважаючи на те, займаються вони організовано або самостійно: 60% - обрали варіант відповіді - « потрібні»; 25% - «вкрай необхідні», 15% - «бажані».

Як відомо, додатковим стимулом продовження систематичних

фізкультурно-оздоровчих занять є участь у змаганнях та конкурсах. На присвячене такій часті питання анкети відповіді були наступними (табл.1)

Таблиця 1

Відповіді респондентів про участь у заходах змагальної спрямованості

<i>Варіанти відповідей</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>
Декілька разів на рік	30	-
Декілька разів на місяць	10	10
Не беру участі	60%	90%

Вищенаведені результати анкетування необхідно враховувати для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять, збільшення кількості чоловіків і жінок, які їх систематично відвідують, використовувати при проведенні пропаганди і реклами.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПОІНФОРМОВАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ПРО ОБ'ЄКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ЛЮБОВ ЧЕХОВСЬКА, ІРИНА КЛИМУС

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. В останні роки в Україні посилилися загрозливі тенденції зниження рівня здоров'я, середньої тривалості життя, що пов'язано із низькою руховою активністю. За даними науковців рівень рухової активності у повсякденній діяльності людей ще далекий від бажаного. Особливе занепокоєння викликають наявні відхилення у фізичному стані людей працездатного віку [3].

Однак, населення не достатньо володіє інформацією про діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій, їх місце знаходження та режим роботи, послуги, які вони надають.

У зв'язку з цим, пошук шляхів підвищення рівня поінформованості населення про діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій є актуальним. Нами вирішувалися наступні завдання:

1. Проаналізувати та узагальнити науковий здобуток вітчизняних авторів про діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій.

2. Вивчити зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих організацій Львівської області.

3. Запропонувати шляхи підвищення поінформованості населення про діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій у Львівській області.

Згідно літературних джерел встановлено, що система фізкультурно-оздоровчої діяльності щодо надання послуг населенню з рухової активності діяла ще при колишньому СРСР. Характерною особливістю фізкультурного руху була його оздоровча направленість. Основна функція фізкультурних організацій – впровадження фізичної культури у всі верстви населення,