

27. Sillamy Norbert „Słownik psychologii” Wydawnictwo „Książnica”, Katowice 1998;(str.50)
28. Selye Hans „Stres życia” Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1960;(str.360)
29. Sołtysiak Jerzy „Droga ku zdrowiu” Instytut Związków Zawodowych, Warszawa 1983;(str.44)
30. Taylor Clifford, Levinson Robin K. “A jeśli to... depresja sezonowa” Prószyńska, Warszawa 2000;(str.14)
31. Walewska Katarzyna, Pawlik Jerzy „Depresja ujęcie psychoanalityczne” Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992 ;(str.245,267)
32. Wasilewski Dariusz „Jaśniejsze dni” w: [„Gazeta Wyborcza” – dodatek „Wysokie obcasy”nr. 7<151> z dnia 16.02.2002);(str.7)
33. Wolańska Teresa „Rekreacja ruchowa i turystyka” Warszawa 1989 ;(str.9,10)
34. Zimbardo Philip G. „Psychologia i życie” Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999 ;(str.651)

---

THE MEANING OF THE ACTIVE TOURISM AND THE PHYSICAL RECREATION IN MAINTENANCE INTERNAL PSYCHOLOGICAL BALANCE IN THE GROUP OF ACTIVE WORKERS

Anna ZIĘTARA

*Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*

**Abstract.** The article concerns the meaning of the active tourism and the physical recreation maintenance internal psychological balance. The problem seems to be very important because nowadays development of civilization and general lack of free time. The author made questionnaires researches among 100 active workers so as to find out their physical activity and psychological balance.

---

**МОЖЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ ОРГАНІЗОВАНИХ  
ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФОРМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ  
ЗАНЯТЬ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

Тетяна ГОСПОДАРЧУК

*Волинський державний університет імені Лесі Українки  
Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”*

**Постановка проблеми.** В Україні розгорнула свою діяльність мережа центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” [5]. Під керівництвом Всеукраїнського центру на сьогодні функціонує близько ста обласних, міських, районних центрів.

Одним із основних завдань мережі центрів, зазначених у “Методичних рекомендаціях”, розроблених на виконання Постанови КМУ від 18.01.2003 року [4] є залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

У виконанні зазначеного завдання є позитивні результати. Зокрема, за статистичними даними Волинським обласним та міськими у Володимир-Волинському, Ковелі, Ізюм-Волинську центрами впродовж 2004 року проведено 18 фізкультурно-спортивних заходів за участю 22,5 тисяч осіб, а у 2005 році – 40 заходів за участю 32 тисяч чоловік.

Зростає чисельність фізкультурно-оздоровчих клубів: у 2004 році їх було 21, у 2005 році – 59. Таке зростання чисельності клубів не слід пояснювати лише відкриттям нових. Обласний та міські центри продовжують накопичувати інформацію про мережу фізкультурно-оздоровчих клубів. Можна констатувати зростання відсотку дорослих, які розпочали фізкультурно-оздоровчі заняття: у 2003 році осіб віком 35 - 54 роки, які займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю за місцем проживання було 24,2%, у 2004 році - 32,9%.

Виведена статистика свідчить про позитивні результати, однак не дає відповіді на питання про наявність поєднання масових та індивідуальних форм занять. Необхідно звернути увагу на ставлення дорослого населення до фізкультурно-оздоровчих занять, шукати шляхи у формуванні позитивної мотивації до систематичної рухової активності, сприятиме використання для оптимізації її обсягів організованих та самостійні форм занять. Така інформація може бути отримана лише шляхом проведення масового анкетування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про важливість проведення маркетингу з різних питань активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності йшлося в багатьох публікаціях. Висвітлювалися також результати проведеного пілотажного анкетування, в ході якого респонденти, які залучилися до занять і які нехтують ними, різноманітні відповідали про розуміння необхідності таких занять. Одночасно вони вказували, що такої точки зору притримується не значна кількість населення України, а основні засоби переконання респонденти в анкетах пропонували: задіяти ЗМІ, використати більше популярної літератури та “нехай радять лікарі” [1,2].

Було також з'ясовано, що респонденти обирають для відвідування оздоровчих занять, які проводяться поблизу помешкання (35%), або роботи (17% відповідей) [3].

Респондентів, які розуміють користь фізкультурних занять, але не відвідують їх стримують чоловіків – недостатня поінформованість; жінок – відсутність вільного часу. Порівняння кількості грошей, які використовують на лікування не залучені до занять чоловіки за фізкультурно-оздоровчі заняття у клубах свідчить про перевагу першої [1].

**Метою статті є висвітлення результатів масового анкетування учасників фізкультурно-оздоровчих занять, з питань поєднання організованих та самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.**

**Організація дослідження.** На попередніх етапах дослідження нами розроблені та апробовані дві анкети, призначені для опитування зазначених вище груп респондентів

Для отримання вірогідних результатів нами опитано однаково кількість респондентів обох груп віком від 35 до 54 років. В середині кожної групи однаковою кількістю чоловіків і жінок. В цілому у дослідженні взяли участь 400 респондентів, мешканців міст Волинської області, в яких функціонують центри фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. В статті висвітлюються результати анкетування лише респондентів, залучених до фізкультурно-оздоровчих занять.

**Обговорення результатів.** В ході анкетування ми цікавилися: чи задоволені потреби респондентів у групових фізкультурно-оздоровчих заняттях? На це питання більшість респондентів обох статей (по 80%) відповіли, що їх потреби повністю задоволені, лише 20% чоловіків і жінок назвали частковим задоволення своїх потреб у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Пояснення таких відповідей можна знайти, аналізуючи відповіді на наступне питання анкети. Воно стосувалося систематичності оздоровчих занять. 80% респондентів обох статей відвідують їх систематично, 20% жінок і 10% чоловіків відвідують сезонним, а ще 10% чоловіків - не систематичним. Скоріше за все, ці дві останніх групи респондентів не задовольняють повністю своїх потреб організований фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка може принести позитивні результати лише за умови систематичності.

Для досягнення або підтримки бажаних фізичних кондицій необхідно присвячувати оздоровчому тренуванню певну кількість годин. Що до її визначення, різні науковці мають різні точки зору, однак обсяги рухової активності за тиждень називають у межах від 3,5 до 8 годин. Відповіді респондентів виявилися наступними: 55% присвячують оздоровчим заняттям 2-3 години на тиждень; 30% - тренуються 4-5 годин; 10% - тренуються 6-8 годин 5% - присвячують тренуванням менше 1 години (такі відповіді дали лише жінки).

Нас цікавили особливості організації оздоровчих занять респондентів. Виявилось, що більшість (80%) жінок займаються під керівництвом інструктора або тренера, 20% - поєднують організовані заняття із самостійними. Третина чоловіків віддає перевагу лише самостійним заняттям, 40% - під керівництвом інструктора, а 30% поєднують самостійні заняття і заняття під керівництвом інструктора.

Серед видів занять, яким віддають перевагу учасники анкетування, були названі чоловіками: біг, плавання, атлетична гімнастика; жінками: аеробіка, танці, шейпинг.

Ми просили респондентів оцінити місця фізкультурно-оздоровчих занять за зручністю їх розташування, комфортністю, доступністю. Відповіді свідчать, що більшість "відмінно" за цією ознакою виставили 40% опитаних, "добре" - 55%, "задовільно" - 5%. Оцінку "не задовільно" не обрав жоден учасник опитування.

Помірною назвали вартість фізкультурно-оздоровчих занять 100% опитаних жінок. Відповіді чоловіків були не такими одноставними: 60% - помірна ціна; 10% - дешево, дорога, 30% - дуже дорога. Жоден респондент не назвав ціну "не прийнятною".

Наступне питання анкети призначалося лише для тих респондентів, які відповіли на недостатність кількості організованих занять. Однак на нього відповіли всі учасники опитування обох статей. Відповіді виявили наступне: роблять щоденну зарядку (30% чоловіків і 20% жінок); займаються іншими видами рухової активності (20% чоловіків і 30% жінок); 10% - додатково займаються самостійно (10% чоловіків і 20% жінок); 40% - нічого додатково не роблять (40% чоловіків і 30% жінок).

Для тих, які займаються самостійно, передбачалося запитання: "Яким чином визначають зміст самостійних занять?" Виявилось, що 50% опитаних визначають зміст за власним досвідом; по 15% відповіли, що читають літературу або беруть поради знайомих та друзів, ще 5% - роблять, що забажається.

На питання, про доцільність консультативних пунктів, позитивно відповіли більшість опитаних, не зважаючи на те, займаються вони організовано або самостійно: 60% - потрібні; 25% - вкрай необхідні, 15% - бажані.

Що стосується оплати послуг консультативних пунктів, то 40% респондентів віддають перевагу оплачувати консультації, 25 - не згодні, а ще 25% - важко відповісти.

### Висновки

1. Опитування учасників фізкультурно-оздоровчих занять віком 35-54 років виявило, що 20% жінок поєднують організовані заняття із самостійними, а приблизно 60% чоловіків займаються тільки самостійно, або поєднують самостійні заняття з організованими.
2. Лише 15% опитаних, при визначенні змісту самостійних оздоровчих занять, звертаються до фахової літератури, більшість визначає зміст занять самостійно, що не гарантує його якості та адекватності.
3. Існує потреба відкриття центрами фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" консультативних пунктів для людей, які бажають займатися самостійно, вона підтверджена відповідями всіх респондентів, які обирали при заповненні анкети лише варіанти: вкрай необхідні, потрібні, бажані. Це дасть можливість корисного поєднання різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Бажано, щоб консультативні пункти співпрацювали з медичними установами, діагностувати стан здоров'я, фізичний стан і з врахуванням цього програмувати самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття.

### Література

1. Господарчук Т. Інструментарій моніторингу залучення різних груп населення до оздоровчих та спортивних занять // Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип..9: У 4-х т. –Львів:НВФ "Українські технології", 2005. –Т.1. С.3313-315.
2. Бданова О., Господарчук Т. Моніторинг участі дорослого населення у фізкультурно-оздоровчих заняттях // Тези доповідей ІХ міжнародного конгресу "Олімпійський спорт і спорт для всіх" - Київ, 2005. С. 566.
3. Бданова О., Господарчук Т. Визначення шляхів формування організаційних засад діяльності центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". Матеріали ІУ Всеукраїнської наук.практ.конференції - Львів, 2004 С.184-186.
4. Методичні рекомендації щодо діяльності Республіканського (Автономна республіка Крим), обласних, Київського та Севастопольського міських, районних у м. Києві та Севастополі, міських та районних у містах центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", Київ, 2003. - 6с.
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49 "Про утворення центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".

## МОЖЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ ОРГАНІЗОВАНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФОРМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Тетяна ГОСПОДАРЧУК

Волинський державний університет імені Лесі Українки,  
Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"

**Анотація.** Подаються результати анкетування чоловіків і жінок, віком 35-54 років, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Виявлено, що більшість респондентів не поєднують організованими заняттями, а також займаються самостійно. Вони самі

визначають зміст занять і позитивно відповідають на запитання про відкриття консультативних пунктів, які могли би надати допомогу.

**Ключові слова:** "Спорт для всіх", доросле населення, організовані та самостійні заняття, програмування, консультативні пункти.

---

## МЕРОПРИЯТЯ СОЕДИНЕНИЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Татьяна ГОСПОДАРЧУК

*Волинский государственный университет имени Леси Украинки,  
Волинский областной центр физического здоровья населения "Спорт для всех"*

**Аннотация.** Подаются результаты анкетирования мужчин и женщин в возрасте 35-54 лет, которые занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью. Выявлено, что большинство респондентов не ограничивается организованными занятиями, а также занимаются самостоятельно. Они сами определяют содержание занятий и положительно отвечают на вопросы об открытии консультативных пунктов, которые могли бы оказать помощь.

**Ключевые слова:** "Спорт для всех", взрослое население, организованные и самостоятельные занятия, программирование, консультативные пункты.

---

## POSSIBILITIES OF COMBINATION OF CONTROLLED AND INDIVIDUAL FORMS OF ADULTS FITNESS ACTIVITIES

Tetyana HOSPODARCHUK

*Volyn' State University named after Lesia Ukrainka,  
"Sport for All" Volyn' Regional Center of Physical Fitness*

**Abstract.** The article presents results of questionnaire held among men and women ageing 35-54 involved in physical fitness activities. It was found out that the majority of respondents, besides attending controlled fitness classes, practices independently. They usually do it at random; therefore they give positive replies concerning consulting centers, where one can achieve certain assistance and advice.

**Key words:** "Sport for all", adult population, controlled and independent sporting activities, programming, consultation centers.

---