

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Павлова Ю. О.**

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ І СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ**

Лекція з навчальної дисципліни

**«ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**

**Для студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)**

**(спеціалізація «Фізична культура»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії та  
методики фізичної культури

„30” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ І. Р. Боднар

## **Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення**

Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальной поведінці. Програма «Баскетбол опівночі». Проект “Kickz”. Проект «Чесна гра». Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у формуванні соціальних зв'язків. Чемпіонати світу серед безпритульних. Перспективи використання фізкультурно-оздоровчих технологій для підвищення освітнього рівня населення та вирішення проблем працевлаштування.

**Використання фізкультурно-оздоровчих технологій для запобігання асоціальной поведінці.** Асоціальна поведінка заперечує суспільні норми та принципи, вона проявляється як аморальні чи протиправні дії. Асоціальна поведінка проявляється у вигляді насильницьких та ненасильницьких злочинних дій (делінквентна поведінка), штучній зміні свого психічного стану за допомогою психоактивних речовин чи певної діяльності (адиктивна поведінка), відході від сформованих у конкретному соціумі норм (девіантна поведінка) тощо. На сьогодні, для України проблема асоціальной поведінки та способів запобігання їй постає особливо гостро.

Імовірність розвитку асоціальной поведінки зростає за наявності так званих чинників ризику, до яких належать низький освітній рівень, незадовільне матеріальне становище, погано розвинуті соціальні-психологічні навички, невисокий рівень самоєфективності, відсутність підтримки батьків або поганий стан здоров'я батька та матері.

Заняття фізичною культурою та спорту слід розглядати як такі, які здатні запобігати чи пом'якшити прояви асоціальной поведінки. Участь у тренуваннях дає змогу заповнити вільний час людини, розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самоєфективність, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими. Розуміння цінності дисципліни, дотримання правил та виконання обов'язків позитивно впливає на поведінку осіб, які здійснили певні злочини. Участь осіб, для яких властива асоціальна поведінка, у довготривалих рекреаційно-оздоровчих проектах, навчання на волонтера або тренера допомагає

повірити у власні сили, сприяє соціальній інтеграції, формує повагу до себе та впевненість у подальшому працевлаштуванні.

Залучення дітей до здоров'язбережних програм сприятиме підвищенню якості життя. Учені вивчали такі складники якості життя – фізичне, когнітивне та емоційне благополуччя, вільний час, родина, друзі, шкільне середовище та соціальна взаємодія (зокрема, булінг). До дослідження були залучені 286 дітей п'ятих та шостих класів з північної та південної Греції. За допомогою оцінювальної системи KIDSCREEN виявлено, що в дітей експериментальної групи спостерігали суттєве поліпшення якості життя за фізичним, психічним і соціальним компонентами. Також діти мали кращі стосунки із друзями, стабільний настрій.

Одна з найбільш відомих рекреаційно-оздоровчих програм, що спрямована на зниження рівня злочинності – **проект “Баскетбол опівночі”** (Midnight Basketball), що активно впроваджувався в США в 90-х рр. ХХ ст. Розробник проекту вважав, що якщо проводити безпечні та цікаві заняття у вечірні години, коли здійснюється найбільша кількість злочинів (між 22<sup>00</sup> та 2<sup>00</sup>), то рівень злочинності в містах знизиться. Учасниками проекту були бідні афроамериканці віком 17–21 рік, за грою спостерігали двоє працівників поліції. Програма здобула значну інформаційну підтримку та стала об'єктом зацікавлення вчених.

У Великій Британії для запобігання асоціальній поведінці та зниження злочинності серед дітей та молоді реалізовано **проект “Kickz”**. У ньому взяли участь близько 50 тис. осіб віком 12–18 років, які тренувалися з працівниками професійних футбольних клубів 2–3 рази на тиждень. Заняття обов'язково проводили в п'ятницю та в суботу увечері, вони не лише сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості учасників, додатково було організовано серію тренінгів, спрямованих на досягнення успіху, гартування волі, розвитку мотивації, лідерських навичок, а також навчання здорового способу життя та запобігання різним видам залежностей. Важливою особливістю такої програми був принцип участі, учасників не налаштовували на перемогу будь-якою ціною, позаяк це могло лише поглибити проблему, особливо якщо молода людина схильна до ризикованої поведінки. Лише впродовж 2006 року було підготовлено

5 052 волонтери, акредитацію отримали 6 827 осіб, працевлаштовано в клуби 398 учасників програми. Кожний фунт, який витратили на програму, дав змогу зекономити або отримати 7 фунтів до державного бюджету. Кількість злочинів, які скоювали неповнолітні, зменшилася на 20 %. Високоєфективними є і інші рекреаційно-оздоровчі програми. Так, під час проекту в м. Айлесбері (Велика Британія) до занять регбі було залучено 670 дітей віком 8–12 років. Заняття проводили влітку, серед учасників спостерігали зниження рівня асоціальної поведінки на 10,5 % порівняно з поточним роком та на 35 % порівняно з попереднім роком.

Дітям та молоді подобається займатися фізичною культурою та спортом, оскільки така активність передбачає спілкування з друзями й однолітками. На сьогодні доведено ефективність педагогічного підходу, що допомагає формувати життєві навички в молодого покоління під час занять фізичною культурою та спортом. В Україні 2012 року в загальноосвітніх навчальних закладах упроваджено дворічну програму “Чесна гра” (“Fair Play”). Проект “Чесна гра” в Україні був започаткований як складова соціальної ініціативи до чемпіонату Європи та мав на меті запобігти шкідливим звичкам та ВІЛ-інфікуванню молоді, сформувати відповідальне ставлення до своїх вчинків. Під час проекту організація GIZ провела навчання для волонтерів, забезпечила учасників футбольним інвентарем та сприяла впровадженню результатів роботи в навчально-виховний процес середніх шкіл. Серед учасників програми “Чесна гра” на 31 % збільшилася кількість осіб, які здатні тримати під контролем негативні емоції, на 18 % стало більше молоді, яка навчилася самостійно розв’язувати власні проблеми, 23 % зазначили, що проект допоміг знаходити спільну мову з іншими, а кожний другий зауважив, що став почувати себе значно краще та впевненіше. Необхідно зазначити, що такі зміни без сумніву надалі позитивно вплинуть на психологічний клімат у шкільному колективі.

Отже, серед додаткових переваг занять фізичною культурою, що впливають на якість життя, необхідно згадати чесну гру, командну роботу, безпеку та лідерство. Фізична культура надає можливості для формування позитивних моделей поведінки в молоді, незалежно від життєвих обставин.

Наставники-тренери позитивно впливають на соціально-емоційний розвиток учасників за допомогою діалогу та активного слухання, вони сприяють не лише фізичному розвитку вихованця, але можуть прогнозувати та запобігати ризикованим ситуаціям. Заняття фізичною культурою здатні поліпшити мотивацію, оскільки вчать як досягнути короткострокових та довгострокових завдань, як долати перешкоди. Такі навички необхідні і для інших сфер життя, вони допомагають вірити у власні здібності та реалізовувати їх.

**Роль фізкультурно-оздоровчих технологій у формуванні соціальних зв'язків.** Соціальний капітал можна визначити як певний набір неформальних цінностей та норм, яких дотримуються учасники групи та які необхідні для їх ефективної співпраці. Довіра, взаємодія та зобов'язання – важливі складові соціального капіталу.

Для соціального капіталу важливі усі актуальні ресурси, необхідні для формування тісних та позитивних зв'язків у суспільстві, він здатний забезпечити відчуття належності до групи, сприяє такій взаємодії з родиною та друзями, що здатна полегшити повсякденне життя. Зв'язки формуються між усіма членами суспільства, вони відповідають можливостям людини і підтримці, яку вона може отримувати від інших осіб чи організацій, а відсутність соціального капіталу не лише позбавляє людину багатьох можливостей, але й призводить до самотності.

Три четверті осіб (76 %) мають стійку потребу належати до певної громади, проте лише 50 % довіряють своїм сусідам, кожний четвертий з десяти переживає, що може стати жертвою злочину. Майже половина літніх опитаних (45 %) віком 75 років та старше називають телевізор одним із способів проведення вільного часу та взаємодії зі світом, 6 % зазначили, що не мають близьких друзів, 32 % мають лише одного-двох.

Повноцінна належність до певних соціальних груп (соціальна інклюзія) необхідна для повної реалізації потенціалу людини. Натомість соціальне виключення є результатом нерівних можливостей, що можна спостерігати на прикладі освіти, працевлаштування, здоров'я, матеріального становища. Своєю чергою згадані явища зумовлюють нерівність, сповільнюють прогрес та

проявляються в бідності, безпритульності, поганому фізичному і психічному здоров'ї, безробітті.

Відчуття ізольованості може бути наслідком незначної кількості соціальних зв'язків, розпаду сім'ї, хвороби, втрати роботи, матеріальних труднощів, що погіршує інтеграцію в суспільство. Натомість велика кількість соціальних зв'язків дає змогу поліпшити емоційну підтримку під час різних життєвих подій, сприяє в пошуку роботи або певних послуг. Згідно з індексом “Краще життя”, 88 % опитаних стверджують, що мають особу, на яку можуть покласти у важку хвилину.

Заняття фізичною культурою та спортом допомагають підвищити рівень соціальної активності та інтегруватися в наявні соціальні мережі, що своєю чергою сприяє поліпшенню якості життя. Так, студенти, які активно займалися індивідуальними чи командними видами спорту або фізичною культурою в оздоровчих фітнес-центрах мали не тільки краще самопочуття чи настрої, але й стосунки з оточенням.

Фізична культура здатна поліпшити якість життя емігрантів, оскільки допомагає налагодити їм нові контакти та увійти в наявні соціальні мережі. Емігрантів часто піддають стигмі, оскільки їх пов'язують з негативними подіями в суспільстві, а це зумовлює самотність та перешкоджає реалізувати власний потенціал. У процесі спостереження за групою емігрантів зі Східної Європи виявлено, що 60 % з них інтегруються в місцеві соціальні мережі саме за допомогою занять у спортивних клубах. Членство в клубах суттєво підвищувало задоволеність життям, допомагало відчувати себе щасливим.

Важливе значення для створення нових соціальних мереж може мати волонтерство в спорті, оскільки воно здатне об'єднати людей різної статі, віросповідання, матеріального стану, а отже, сприяє формуванню зв'язків між такими особами, які зазвичай не перетинаються. Учені одним із наслідків участі в програмі “Крок до спортивного волонтерства” (Step into Sport Volunteer Training Programme) відзначили розвиток емпатії в молоді віком 14–19 років.

Спеціалізованим фізкультурно-оздоровчим проектом, що спрямований на подолання соціального виключення, можна вважати чемпіонат світу з футболу

серед безпритульних. Основну увагу глядачів зосереджено на результатах учасників чемпіонату, їхніх здобутках та виконаній роботі, а тому проект дає змогу подолати стереотипи та упередження, зокрема соціальне виключення осіб, які втратили житло. Фізична культура та спорт надає низку переваг для виключених з соціуму осіб: 1) створення безпечного середовища, заперечення насильства; 2) надання можливості для здобуття нових навичок, 3) передача досвіду учасниками, рівне спілкування з усіма членами соціуму.

**Перспективи використання фізкультурно-оздоровчих технологій для підвищення освітнього рівня населення та вирішення проблем працевлаштування.** Освіта сприяє розвитку дітей та молоді, повній реалізації їх здібностей, виконує функцію інтеграції та соціального захисту. Вона є мінімальною вимогою при працевлаштуванні, а певний освітній рівень та здатність ефективно навчатися – необхідна умова якісного життя людини. Фізична активність – чинник, що позитивно впливає на здатність запам'ятовувати, зосереджуватися, допомагає підтримувати життєвий тонус на високому рівні. Своєю чергою це сприяє академічній успішності, високій продуктивності навчання та праці.

Немає однозначних підтверджень того, що заняття фізичною культурою та спортом суттєво підвищують рівень інтелекту дитини, проте процеси, що відбуваються на клітинному рівні за умов високого рівня фізичної активності (підвищення синтезу білка), безпосередньо стосуються навчання, запам'ятовування, мислення, прийняття рішень. Заняття фізичною культурою та спортом сприяють розвитку самоефективності, формуванню мотивації, розумінню причинно-наслідкових зв'язків, що також корисні для вивчення нової інформації.

Безробіття часто є причиною бідності, втрати місця проживання, фізичних і психічних захворювань, соціального виключення. Згадані обставини своєю чергою знижують імовірність і перешкоджають офіційному працевлаштуванню. Фізична культура та спорт здатні зруйнувати таке коло соціального виключення та допомогти влаштуватися на роботу.

Комунікативність та командна робота – одні з основних характеристик, які на сьогодні цікавлять роботодавців; їх формування та розвиток можливі за допомогою волонтерства та командних видів спорту. Близько 80 % роботодавців ураховують та дуже цінують, якщо в резюме згадано про волонтерську працю. Волонтерство може бути певною альтернативою оплачуваній роботі для неповносправних осіб, це можливість підвищити кваліфікацію чи отримати досвід роботи для тих, хто раніше не працював.

У результаті спостереження за особливостями працевлаштування у 25 європейських країнах виявлено, що особи з вищим рівнем фізичної активності частіше знаходять роботу. Можна підкреслити такі переваги активного проведення вільного часу з погляду роботодавця: 1) добрий стан здоров'я і як наслідок – висока продуктивність праці; 2) можливість стати учасником міцної соціальної мережі; 3) високий рівень мотивації, що зумовлює належне виконання професійних обов'язків. За підрахунками науковця, регулярні заняття фізичною культурою та спортом у вільний час здатні підвищити дохід на суму, яку можна отримати після додаткового навчання впродовж 1 року.

Таким чином, фізична культура здатна позитивно впливати на громаду, підвищувати рівень довіри, розвивати почуття власної гідності, створювати нові можливості для соціально незахищених верств населення, що своєю чергою підвищує рівень згуртованості суспільства в цілому та ініціативність усіх учасників зокрема. Це допомагає знизити рівень злочинності, сприяє співробітництву, зайнятості та доходам населення, підвищити продуктивність праці та поліпшити здоров'я.

## **література**

### **Основна:**

1. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик, Наталія Сороколіт, Оксана Микитюк ; за наук. ред. Олени Шиян. – Л. : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.



3. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступа : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1)

**Допоміжна:**

4. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2015. – 500 с.
5. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
7. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я / Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Павлова Ю. О. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 124 с.
8. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ – Режим доступа : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf).