

самостоятельных занятий физическими упражнениями, для увеличения двигательной активности, увеличения мотивации студентов, за счет дополнительных домашних заданий. Показана целесообразность тренировки мышечной системы глаз, выполняя специальные комплексы лечебной физической культуры, для поддержания хорошей трудоспособности, предупреждения и профилактики близорукости.

Ключевые слова: Близорукость, цилиарные мышцы, склера, специальная медицинская группа, корригирующие упражнения, физическое воспитание.

Annotation: *Tuvakov A.N., Ivachenko P.M., Tuvakov A.A. The efficiency of using remedial gymnastics to the students affected by short-sightedness during physical training lessons.*

In the article the efficiency of using remedial exercises to the students affected by short-sightedness has been studied. The complexes of developing, special correcting and breathing exercises, methods of massage and self-massage have been methodologically pointed out. The necessity of including independent physical training into the educational process for increasing motion activity and motivation in students has been proved. The reasonability of training the eye muscular system, practicing special complexes of remedial exercises for maintaining working capacity and for preventing short-sightedness has been showed.

Key words: short-sightedness, correcting exercises, sciera, special medical group, physical training

Турка Ростислав

Львівський державний університет фізичної культури

СПОРТИВНО-МАСОВІ ЗАХОДИ В СИСТЕМІ СПОРТ ДЛЯ ВСІХ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

У статті розглядаються спортивно-масові заходи як засіб підвищення фізичної активності дорослого населення. Розглянуто проблеми рухової активності громадян та способи її підвищення. Визначено, що головний мотив респондентів до занять руховою активністю - окращення стану здоров'я. Встановлено, що спортивно-масові заходи стимулюють їх учасників систематично займатися руховою активністю. Зазначено, що актуальним проблемним є залучення до спортивно-масових заходів тих, хто не займається руховою активністю.

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, спортивно-масові заходи, спорт для всіх.

Постановка проблеми. Обсяги рухової активності дорослого населення у сучасній дійсності нашої суспільства ще далекі від бажаного. Пасивний спосіб життя характерний для більшості населення незалежно від статі та віку [1, 8]. Аналіз літературних джерел доводить, що в першій половині ХХ століття інтерес населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності зростає. З кожним роком збільшувалась кількість фізкультурників і досягла майже 19 млн. осіб [2]. На такий результат впливало багато чинників і один із них – це проведення різноманітних спортивно-масових заходів. Основу таких заходів складали: конкурси, огляди, спортивні свята, спартакіади, фізкультурні паради та ін. [7]. У наш час проблему фізичної пасивності населення стараються вирішувати, зокрема на державному рівні Всеукраїнський Центр фізичного здоров'я населення (ВЦФЗН) «Спорт для всіх» та його обласні міські структурні підрозділи.

Спортивно-масові заходи, які проводять обласні ЦФЗН «Спорт для всіх» для населення повинні покращувати фізичний стан громадян України й залучати людей до занять руховою активністю [3]. У зв'язку з цим, актуальним питанням щодо ролі спортивно-масових заходів у залученні населення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я і тривалість життя хвилює і громадян, і уряди, і міжнародні організації. За даними досліджень Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (2005-2010рр) спостерігається старіння населення. Порівнюючи стан здоров'я населення України з населенням Європейського Союзу (ЄС), за даними ВООЗ (2009р.), бачимо що показник смертності (на 1000 населення) в Україні становить 16,3 осіб, тоді як у країнах ЄС – 6,7. Також очікувана тривалість здорового життя серед українців становить 59,2 роки, а у населення ЄС – 67 років [9]. Аналіз стану здоров'я населення України у порівнянні з іншими країнами окреслює проблеми системи охорони здоров'я нашої держави. Стан здоров'я дорослого населення України знаходиться на дуже низькому рівні (В. Земцова, 2006). Україна втрачає працездатне населення через різноманітні захворювання. Половина дорослого населення від 18 до 65 років страждає від одного або декількох хронічних захворювань. Це в порівнянні з низькою тривалістю життя означає, що значна частина дорослого населення в Україні сьогодні знаходиться у зоні ризику. Висока поширеність нездорового способу життя (паління, зловживання алкоголем, погане харчування і відсутність фізичної активності) серед населення і відносить їх у зону ризику [1].

Рухова активність є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її загального виховання, одним з засобів профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого дожиття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля [8, 5].

Дослідники: М.М. Булатова, О.Т. Литвин (2004), Т.Ю. Круцевич (2006), Н.В. Москаленко (2010) твердять, що діючи в Україні система фізичного виховання не дозволяє досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства та не виконує в повному обсязі своїх функцій, не стимулює до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності.

Відомо, що використання різноманітних засобів фізичного виховання сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (О. Качеров, І. Козетов, 1999; Б.М. Шиян, 2002 та ін.). Щодо норм рухової активності для дорослого населення, за рекомендаціями ВООЗ. Їм слід приділяти не менше 150 хвилин на тиждень заняттям аеробікою або не менше 75 хвилин на тиждень аеробним вправам високої інтенсивності [9].

Ситуація, що склалася в Україні показує, що до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 13% населення [1,6].

Для вирішення проблеми активізації залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять Постановою Кабінету Міністрів України (18.01.2003 р. №49) в країні розпочалося утворення Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На сьогодні функціонує близько 200 обласних, міських, районних центрів, які мають здійснювати діяльність щодо залучення різних груп населення до занять фізичною культурою [4]. Дослідження, присвячені вивченню діяльності мережі цих центрів (Жданова О.М., Чеховська Л.Я, Грибовська І.Б., Данилевич М.В., Тхір Н.В., 2008-2010 рр.) виявили, що пріоритетним аспектом їх діяльності є проведення спортивно-масових заходів. Одним з головних їх завдань є не тільки визначення переможця чи досягнення високого спортивного результату, але і залучення нових людей до активних занять фізичною культурою.

Частково вивчали питання підвищення рухової активності дорослого населення Ріпак І.М. (2003), Ріпак М.О. (2006), студентів – Захаріна Є.А. (2008), Базильчук В.Б. (2004), школярів – Трачук С.В. (2011), Салман Х.Р. (2006) та

ін. Однак, у цих працях було не достатньо досліджено питання щодо дієвості спортивно-масових заходів на залучення учасників до фізкультурно-оздоровчих занять

Мета дослідження: обґрунтувати роль спортивно-масових заходів як засобу залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми залучення населення до фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Встановити систематичність занять оздоровчою фізичною культурою учасників спортивно-масових заходів.
3. Визначити мотиви учасників спортивно-масових заходів, що спонукають їх до занять руховою активністю.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково методичної літератури.
2. Соціологічні методи (анкетування).
3. Методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження виконано відповідно до теми 3.9. Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (№ державної реєстрації 0111U001735).

Результати дослідження та їх обговорення. Задля вирішення поставлених завдань, нами проведено анкетування учасників спортивно-масових заходів, які проводить Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх». У процесі проведення низки змагань, а саме: з гирьового спорту (м. Городок), з настільного тенісу (м. Жовква), фестивалю «Мама, тато, я – спортивна сім'я» (м. Сокаль) було опитано 109 учасників, середній вік яких становив 31,3 років. Серед респондентів були представники молодіжного віку (18 – 28 р.) – 50,5 %; I зрілого віку (29 – 39 р.) – 28,5 %; II зрілого віку (40 – 60 р.) – 17,5 % та похилого віку (61 – 74 р.) – 3,5 %. З них 58 % мають вищу, 24 % - середньо-спеціальну та 18 % - середню освіту.

Результатами анкетування встановлено, що більшість учасників змагань залучені до рухової активності. Оскільки 86 % респондентів відповіли, що систематично займаються різними видами рухової активності. На нашу думку, це, з однієї сторони, є позитивно, а з іншої – показує проблему залучення до подібних заходів тих, хто не займається руховою активністю.

На питання щодо мети занять руховою активністю 61% респондентів відповіли – покращення стану здоров'я. Серед відповідей також зазначено: проведення корисного дозвілля та спілкування – 39%, покращення фігури – 21%, профілактика захворювань – 21%, зниження ваги – 10%. Однак, під керівництвом тренера (інструктора) займається лише третина респондентів (34 %), а решта, в основному представники I та II зрілого віку, тренуються самостійно (рис. 1). Учасники змагань, які не займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями систематично, зазначили головною причиною цього відсутність вільного часу.

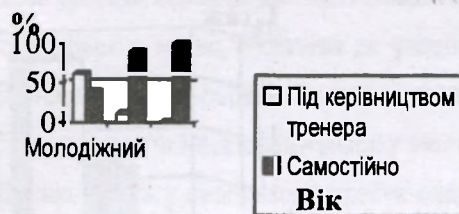


Рис. 1. Організація рухової активності учасників змагань

Найбільш популярними видами рухової активності опитаних респондентів є: спортивні ігри – 44%, біг – 31%, м'які види спорту – 26%, їзда на велосипеді – 18%, настільний теніс – 17%, плавання – 15%, оздоровчі види гімнастики – 12% (рис. 2).

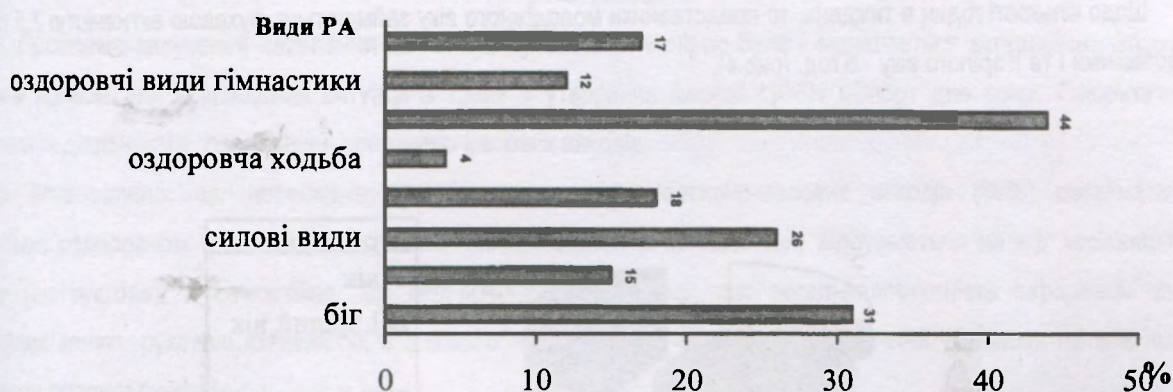


Рис. 2. Популярність видів рухової активності серед респондентів

Такий вибір можна пояснити тим, що спортивні ігри є досить популярними видами рухової активності та не вимагають для проведення складного спортивного інвентарю.

На питання, звідки ви дізнались про можливість відвідування занять більшість (63%) відповіли, що інформація поступила від друзів або знайомих, котрі вже займаються. Четверта частина (23%) опитаних відповіли, що дізналися про заняття під час змагань (як учасник або глядач).

Учасники змагань, які займаються систематично зазначили що стаж їх рухової активності становить 11,8 років (рис.3).

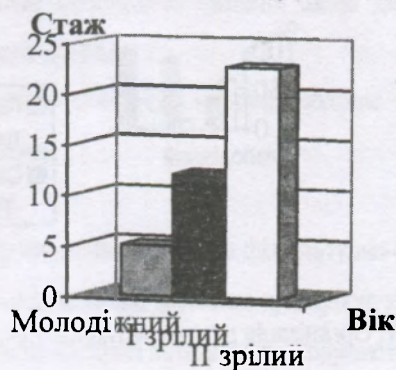


Рис.3. Стаж занять руховою активністю

Щодо кількості годин в тиждень, то представники молодіжного віку займаються руховою активністю 7,5 год., а представники I та II зрілого віку - 5 год. (рис.4).

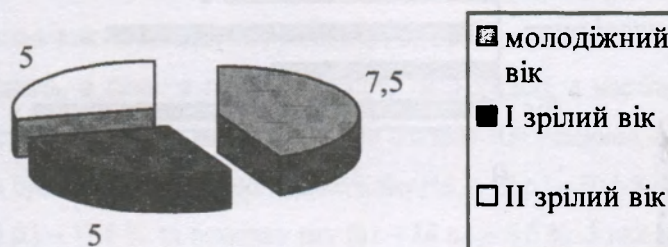


Рис.4. Об'єм фізкультурно-оздоровчих занять на тиждень (год.)

На питання, хто ініціював їх участь у змаганнях, більшість учасників (49%) молодіжного віку відповіли тренери (інструктори), а респонденти I зрілого віку (35%) та II зрілого віку (53%) – власна ініціатива (рис.5).

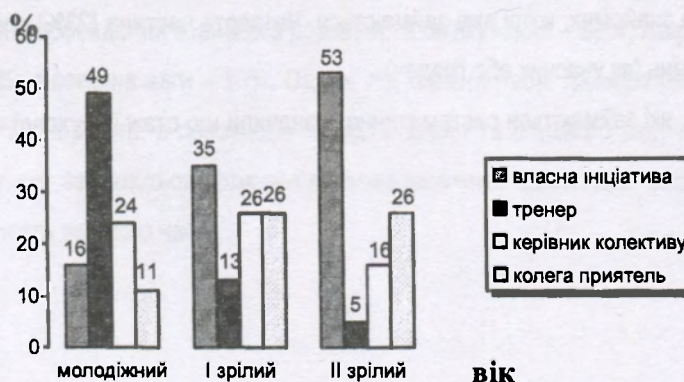


Рис. 5. Ініціатори участі респондентів у змаганнях

Загалом прослідковується прямий взаємозв'язок між відповідями: якщо більшість представників молодіжного віку тренуються під керівництвом тренера, то і, більшою мірою, ініціатива до участі у змаганнях іде від них. У представників I та II зрілого віку ситуація – протилежна. Вони, переважно, тренуються самостійно, опираючись на власні знання (або інші мотиви), і, відповідно, самі виступають ініціаторами участі у змаганнях.

Згідно теорії фізичного виховання відомо, що участь у змаганнях потребує спеціальної фізичної підготовки. Саме тому наступне запитання – чи готувалися респонденти спеціально до змагань. На нього ми отримали наступні відповіді: "так" – 93%, "ні" – 7%. Основними мотивами участі респондентів у змаганнях були: відстояти честь команди (53%); перевірити власні сили (44%); відчувати дух змагань (20%); провести цікаво вільний час (16%); підвищити рівень тренуваності (15%); покращити стан здоров'я (14%).

Регулярне проведення змагань є стимулом для подальших систематичних занять руховою активністю – так час переважна більшість (93%) опитаних.

ВИСНОВКИ

1. Проблема залучення населення до занять руховою активністю була і залишається актуальною. Зокрема важливим кроком для покращення ситуації в країні є утворення мережі ЦФЗН «Спорт для всіх». Пріоритетним завданням їх діяльності є проведення спортивно-масових заходів.

2. Встановлено, що переважна більшість учасників спортивно-масових заходів (86%) систематично займаються оздоровчою фізичною культурою. Проте, заняття в більшій мірі, відбуваються не під керівництвом тренера (інструктора), а самостійно. Це свідчить, з одного боку, про загальнодоступність інформації щодо систематичних занять руховою активністю, а з іншого – про те, що середньостатистичний українець не має змоги оплачувати послуги фахівців.

3. Визначено, що головним мотивом до занять руховою активністю є покращення стану здоров'я (61%). Також серед мотивів які, зазначили учасники спортивно-масових заходів були: корисне дозвілля та спілкування (39%), покращення фігури (21%), профілактика захворювань (21%), зниження ваги (10%).

Дослідженням доведено, що до участі у заходах залучаються особи, котрі вже систематично займаються руховою активністю (середній стаж занять 11,8 років). Саме тому надзвичайно актуальним і необхідним є залучення тих, хто не займається руховою активністю через спортивно-масові заходи.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, щоб вивчити роль інших фізкультурно-спортивних заходів на залучення населення до рухової активності та запропонувати дієві засоби залучення тих, хто не займається руховою активністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / Булатова М., Литвин О. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3 – 9.

2. Деметер Г. А. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г. А. Деметер.–М.: Советский спорт, 2005. – 146 с.

3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 37 – 43.

4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки від 31 серпня 2011 р. N 828-р

5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський [та ін.]. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
6. Сутула В. О. Здоров'я школярів, як соціально-педагогічна система / В. О. Сутула, Т. С. Боднар // Вісник Луганськ. Нац. Ун-ту імені Т. Шевченка. – 2010. – Ч. 2. – № 17. – С. 295.
7. Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта / В. В. Столбов. – М. : Просвещение, 1982. – С. 112–117.
8. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
9. <http://www.who.int/en/>

Turka P. O. Sportivno-massovye мероприятия в системе спорт для всех как средство вовлечения населения к систематическим занятиям двигательной активностью.

В статье рассматриваются спортивно-массовые мероприятия как способ повышения физической активности взрослого населения. Рассмотрены проблемы двигательной активности граждан и способы ее увеличения. Определено, что главный мотив занятий респондентов двигательной активностью - улучшение состояния здоровья. Установлено, что спортивно-массовые мероприятия стимулируют их участников систематически заниматься двигательной активностью. Отмечено, что актуальным и проблемным остается вопрос о том, как привлечь к спортивно-массовым мероприятиям тех, кто не занимается двигательной активностью.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, спортивно-массовое мероприятия, спорт для всех.

Turka R. O. Sporting events in the system "Sport for all" as a means of involvement of the citizens in regular physical activity.

Sporting events as a means of improvement of physical activity of the adults is discussed in the article. The problems of citizens' physical activity and methods of its improvement are given. A questionnaire, in which the participants of sporting events took part, was conducted. Health improvement is set to be the main aim of the activity. It is set, that sporting events encourage their participants to conduct physical activity regularly. It is marked, that the problem of involvement of new people with the help of the events is still unsolved.

Key words: health, motor activity, sporting events, sport for all.

Тучак О.А.

Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Фізичний стан дитини є основою, на якій розвиваються духовні сили і розумові здібності. Завданням дослідження було визначити основні принципи фізичного виховання та дослідити рівень фізичного розвитку дітей 7-10 років із затримкою психічного розвитку. Фізичне виховання дітей із даним захворюванням повинно бути спрямованим на корекцію та підвищення загального фізичного і психічного розвитку організму, сприяти зміцненню здоров'я і загартуванню організму, розвитку основних рухових якостей. Результати антропометричних досліджень та