

## ЗАЙНЯТІСТЬ НАСЕЛЕННЯ МІСТА ЛЬВОВА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

РОМАН ПЕТРИНА, НАДІЯ СТАДНИК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Рухова активність є не тільки запорукою здоров'я але й самою сутністю життя (Рябуха). Проте, у наш час спостерігається значне обмеження фізичної активності в усіх без винятку верств населення.

Населення не тільки не вміє, але й не бажає раціонально організувати свій розпорядок дня. Внаслідок цього, на сьогоднішній день, фізичним недолугам страждає до 80-90 % дорослого населення [2].

На сучасному етапі розвитку суспільства дедалі гостріше постає питання залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та визначення кількості зайнятих фізкультурною діяльністю.

На даний час, статистика по зайнятості львів'ян фізкультурно-оздоровчою діяльністю не ведеться. Адже саме за нею ми можемо дізнатись скільки людей в нашому місті є прихильниками рухової активності.

Метою нашого дослідження є визначення сучасного стану зайнятості населення міста Львова фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Перед роботою були поставлені такі завдання:

- 1) узагальнити досвід організації та проведення занять фізкультурно-оздоровчого характеру;
- 2) визначити специфіку зайнятості населення м. Львова фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Для вирішення поставлених задач застосовувались такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; інтерв'ювання; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось в три етапи впродовж 2003-2004 рр. на базі осередків фізкультурно-оздоровчого руху м. Львова. Були відвідані 25 закладів міста: фізкультурно-спортивне товариство "Динамо"; фітнес - центр "Еллада" при палаці спорту "Україна", СКА, ДЮСШ "Будівельник", салони краси та здоров'я "Ріо"; дім краси „Ареал”, Сихівська гімназія № 89; спортивні комплекси: ЛДІФК, ЛНПУ (Політехніки), Університету ім. Івана Франка, Комерційної Академії, Академії ветеринарної медицини, Академії друкарства, Фінансово – економічного інституту; СШ № № 98, 62, 97, 95 та інших.

Нами було розроблено два типи анкет: для тренерів та інструкторів ФК які проводять фізкультурно-оздоровчі заняття з широкими верствами населення міста Львова. На даний час розповсюджено і опрацьовано – 250 анкет для львів'ян та окремо 30 анкет для тренерів. Решту інформації було зібрано шляхом інтерв'ювання. Загалом було опитано біля 350 осіб.

Аналіз результатів анкетування дозволив отримати цікаві дані по зайнятості населення міста Львова фізкультурно-оздоровчою активністю.

Одним із питань, що ставилось в нашій анкеті стало визначення факторів, що спонукають до занять руховою активністю. Результати представлені на рисунку 1.

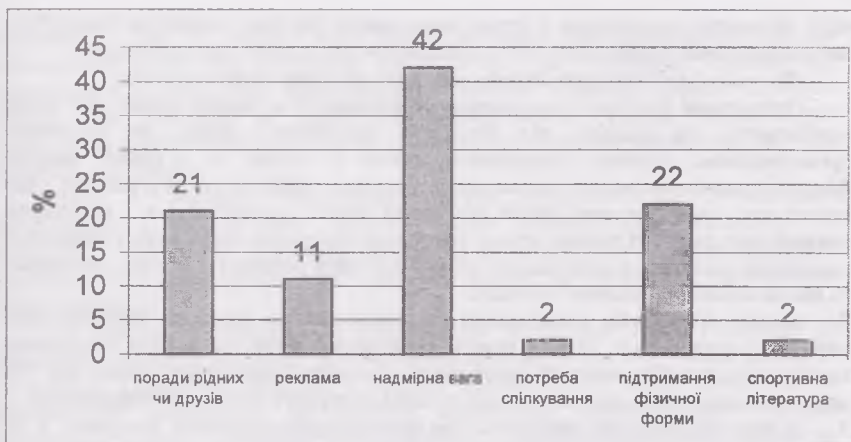


Рис.1 Фактори що спонукають до занять.

З діаграми видно що 21% осіб починають займатись завдяки пораді рідних і друзів; 11% через рекламу у пресі та на телебаченні; 42% через надмірну вагу; 2% через потребу у спілкуванні; 22% - потреба підтримання фізичної форми та стану здоров'я і 2% - спортивна література.

Отже, з отриманих даних можна зробити висновок, що найбільше спонукає населення до занять надмірна вага, але не менш важливим є потреба підтримувати фізичну форму та стан здоров'я.

У дослідженні ми спробували визначити найбільш популярні види занять фізичними вправами.

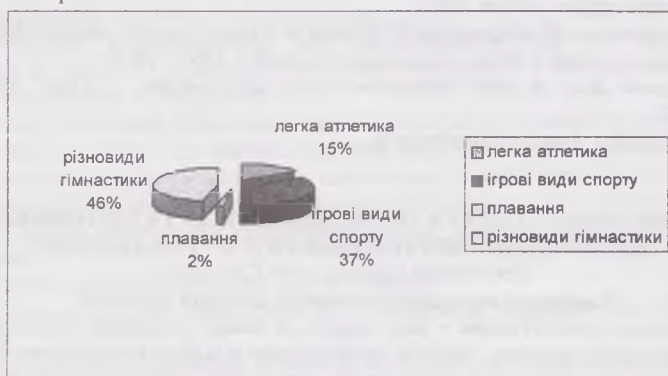


Рис.2 Види занять які переважають у фізкультурно – оздоровчій діяльності.

Можемо зробити висновок, що найпоширенішим видом занять є різні види гімнастики (ритмічна гімнастика, аеробіка, шейпінг, атлетична гімнастика і т.д.) –

46%, не менш популярними є ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон) – 37%, плавання – 2% та 15% - легка атлетика.

**Проведені дослідження дають підстави зробити такі висновки:**

1. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в нашій країні має певні особливості. На відміну від більшості зарубіжних країн, де основною організаційною формою оздоровчої роботи є клуби. В Україні заняття фізкультурно-оздоровчого характеру переважно здійснюють організації, що мають для цього достатні умови. На даний момент розвиваються і набувають значної популярності салони краси, спортивно-оздоровчі товариства і спортивні комплекси. Однак є певний досвід організації такої роботи у школах, дитсадках та інших неспеціалізованих закладах.

2. Аналіз результатів анкетування та інтерв'ювання дозволив виявити стан зайнятості населення м. Львова фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Результати засвідчують, що фізкультурно-оздоровчою діяльністю займається менше ніж 1% дорослого населення, що є станом критичним і потребує негайного покращення.

3. В ході дослідження виявилось, що фізкультурно-оздоровча діяльність у м. Львові має відмінності серед чоловіків і жінок. Для чоловіків вона виявляється в ігрових видах спорту ( волейбол, баскетбол, футбол, та ін.). Серед жінок більш популярними є різновиди гімнастики (шейпінг, аеробіка, атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, та ін.). Переважно займаються люди, що мають вищу освіту чи здобувають її. Це пов'язано з усвідомленням ними потреби у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Відвідуваність занять фізкультурно-оздоровчого характеру має сезонну періодичність. Взимку і у другій половині літа та восени відвідуваність занять різко зменшується, а весною та у першій половині літа різко зростає.

#### Література

1. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособ. Для ин-тов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.
2. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. – 1997. - № 4.
3. Баранов В.М. В мире оздоровительной фзкультуры. – Киев.: Здоров'я. 1987.
4. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ

Костянтин МЯСОВ, ІГОР САПУЖАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивне орієнтування - вид спорту, в якому учасники самостійно, за допомогою карти і компаса, повинні пройти певну кількість контрольних пунктів, розміщених на місцевості. Результати учасників визначаються по часу проходження дистанції [9].

Орієнтування є молодим, проте перспективним видом спорту. Перші масові змагання з цього виду спорту відбулися у Швеції, в курортному містечку Сальтшобадені 25 березня 1919 року. Ця країна і зараз посідає провідне місце серед країн, які культивують цей вид спорту. В Україні орієнтування