

2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України на 2007-2011 роки.

3. Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Постанова КМУ від 18 січня 2003 року.- № 49. –Київ.

УЧАСТЬ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Ольга Жданова, Тетяна Господарчук

*Львівський державний університет фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я наших співгромадян дедалі стає гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності сягає лише 13% відсотків. За цим показником Україна значно поступається таким державам, як Фінляндія, Швеція, Великобританія, Чехія і Німеччина [1].

Для вирішення проблеми в Україні було утворено мережу центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Мета діяльності зазначених організацій викладена у «Положенні про Всеукраїнський центр»: «створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення»[2]. Однак, проведені нами дослідження, виявили, що в плануванні Всеукраїнського і двох обласних (Львівського та Волинського) центрів пріоритетною є діяльність з проведення масових заходів змагальної спрямованості: 25,8%; 25,8%; 34,3% загальних обсягів запланованої у 2007 році діяльності [3].

Для успішного виконання мережею центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» мети діяльності, необхідно звернути увагу на активізацію їх співпраці з фізкультурно-оздоровчими клубами, фітнес – центрами та іншими осередками. Одним із напрямків такої діяльності, зазначений у вищезгаданому «Положенні», є організація консультаційних пунктів для осіб, які прагнуть отримати інформацію щодо самостійних фізкультурно-

оздоровчих занять та інших питань. Існує необхідність консультаційної допомоги і тим, які відвідують фізкультурно-оздоровчі клуби, тому що кількість годин організованих занять, як правило, не вирішує проблеми оптимальних обсягів рухової активності і потребує доповнення. Важливою також є підтримка мотивації до систематичних занять, яку також могли би підтримувати консультативні пункти.

Відповіді на вищезазначені та інші питаннями автори намагалися знайти, проводячи опитування у фізкультурно-оздоровчих клубах м. Луцька за участю 170 чоловіків і жінок, які відвідують оздоровчі тренування. Результати обробки анкет та співставлення відповідей двох груп респондентів на окремі питання коментуються у статті.

В оздоровчих клубах займаються чоловіки і жінки, в основному, віком 22-30 років (71,4% та 54,3% відповідно), ще приблизно третина жінок є віком 31-40 років (30%). Половина опитаних чоловіків і 71,6% жінок мають вищу освіту

Оцінюючи у відповідях на питання анкети стан свого здоров'я, респонденти - чоловіки і жінки дали приблизно однакові відповіді: хороший - 57,1% відповідей чоловіків і 42,9 жінок; стан задовільним - 28,6% чоловіків і 38,6% жінок. Лише 14,4% чоловіків і 8,6% жінок - респондентів задекларували наявність відмінного здоров'я.

Обробка заповнених анкет дала можливість констатувати, що більшу половину опитаних чоловіків привело в організовані групи прагнення мати міцне здоров'я (55,2% відповідей). Потребу розпочати фізкультурно - оздоровчі заняття сформувало у 39,5% жінок прагнення внормувати масу тіла, ще у 22% - прагнення мати міцне здоров'я.

Як відомо, дуже важливою для досягнення результатів оздоровчого тренування та оздоровчого ефекту є систематичність занять. Тому, проводячи анкетування, ми намагалися з'ясувати цей аспект рухової активності респондентів. Їх відповіді на питання анкети свідчать, що систематичними свої заняття назвали 63% опитаних чоловіків та 53,6% жінок; ще 22% чоловіків і 20,3% жінок визначили їх як сезонні.

В ході опитування ми цікавилися: якими є результати участі респондентів в оздоровчих заняттях. Обираючи варіанти відповідей, 41,4% чоловіків 34,5% жінок зазначили, що покращилося їх самопочуття, третина (31%) чоловіків - стали менше хворіти, 26,% жінок зменшили свою масу тіла.

Більше половини чоловіків (54,5%) відвідують три заняття на тиждень, 27,3% - двічі на тиждень відвідують клуб, а ще 18,2% опитаних мають чотири фізкультурно-оздоровчих заняття на тиждень. Більшість учасниць анкетування так само відвідують два або три заняття на тиждень (47,6 і 42,9% відповідно). На питання про достатність кількості занять, 79,2% респондентів-чоловіків і 44,8% жінок обрали відповідь: «не зовсім вистачає».

На наступне питання анкети мали відповідати тільки ті респонденти, які відчувають нестачу наявної кількості оздоровчих занять. Ми цікавилися: як вони поповнюють свою рухову активність? Майже половина респондентів-чоловіків (46,2%) відповіли, що займаються іншими видами рухової активності, ще 19% - проводять, окрім організованих, самостійні заняття. 15,4% опитаних зазначили, що виконують щоденно ранкову гімнастику. Разом з тим, 19,2% респондентів нічого додатково не роблять і тому не досягають оптимальних обсягів рухової активності, які можуть спричинити позитивний вплив на стан здоров'я та самопочуття.

Разом з тим, третина респондентів-жінок (36,8%) нічого додатково не роблять, приблизно така ж кількість жінок (33,8%) зазначили, що займаються іншими видами рухової активності. Окрім організованих, мають ще і самостійні заняття, поповнюють недостатність кількості занять щоденною ранковою зарядкою – такі варіанти відповідей були зафіксовані, відповідно, у 14,7% анкет.

У подальшому, нас цікавив спосіб визначення респондентами змісту самостійних занять. На питання анкети більшість чоловіків (63%) відповіли, що цей зміст визначають за власним досвідом, ще 22,2% - за прикладом друзів та знайомих; 7,4% визначають зміст занять, користуючись спеціальною літературою і така сама кількість респондентів, зазначили в анкетах, що під час самостійних занять роблять ті вправи, які виконували раніше під керівництвом тренера на організованих заняттях.

Майже половина опитаних жінок (43,9%) визначають зміст занять за власним досвідом, ще 28,8% - роблять, що забажається, а 13,6% - визначають зміст занять користуючись спеціальною літературою. За прикладом друзів, знайомих програмують заняття 13,6% жінок, а 4,5% написали в анкетах свій варіант відповіді: вони намагаються наблизити зміст самостійних занять до змісту тих, на яких займаються під керівництвом тренера.

Анкетою було передбачено з'ясування ставлення респондентів до організації консультативних пунктів у яких можна визначити

рівень здоров'я і фізичного стану, отримати консультації з питань самостійних занять, проконтролювати вплив навантажень на організм. Слід зазначити, що 75 % опитаних назвали бажаним роботу таких консультативних пунктів, ще 17,8% вибрали варіант відповіді: «вкрай необхідні», а 7,2% - «потрібні», при цьому жоден із опитаних не зазначив варіанту відповіді «не потрібні».

«Потрібні» або «бажані» консультативні пункти зазначили, відповідно, 50,7% і 40,6% опитаних жінок. Слід зазначити, що ще 2,9% жінок обрали варіант відповіді: «вкрай потрібні». На фоні попередніх варіантів відповідей, незначна кількість жінок обрали варіант відповіді: «не потрібні», їх кількість – 5,8%.

Як відомо, важливим складником системи фізкультурно-оздоровчих тренувань є заходи змагальної спрямованості, в тому числі конкурси, які мають доповнювати тижневі заняття, роблять різноманітним та привабливим процес фізкультурно-оздоровчих тренувань. На відповідне питання анкети були отримані наступні відповіді: ніколи не беруть участі у названих заходах – 66,4% опитаних чоловіків і 85,7% жінок. Відповідь респондентів свідчать про те, що до заходів змагальної спрямованості, яким присвячують значні обсяги своєї діяльності центри «Спорт для всіх» не достатньо активно залучаються учасники фізкультурно-оздоровчих тренувань, які проводяться в клубах. З нашої точки зору, цей контингент в першу чергу повинен бути учасником змагань та інших заходів, які проводяться центрами за місцем проживання та масового відпочинку.

Завершальна частина анкети містила два запитання для з'ясування точки зору респондентів на питання формування мотивації у населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. На запитання: «Чи вважаєте Ви населення України переконаним у необхідності фізкультурно-оздоровчих занять?» 57,2 відсотків респондентів - чоловіків зазначили, що, на їх думку, «переконана половина», більше третини респондентів (35,7%) вважають, що переконана незначна кількість і лише 7,1% опитаних вважають, що більшість населення переконана у необхідності таких занять.

В той же час на думку 24,3% жінок - переконана незначна кількість, а ще 10% опитаних відповіли, що більшість населення такого переконання не має.

Серед впливових чинників, які здатні сформувані у більшості громадян стійку мотивацію до систематичних занять респондентами-чоловіками зазначена необхідність: відповідних порад лікарів (51,7%

відповідей); підключення до вирішення проблеми ЗМІ, проведення активної реклами (37,9% відповідей). Майже аналогічні відповіді зазначили респонденти-жінки: 42,3% - необхідність порад лікарів, 35,3% вважають, що переконаність у важливості фізкультурної активності повинні формувати у населення ЗМІ та активна реклама. Необхідність започаткування спеціалізованих періодичних видань, присвячених фізкультурно-оздоровчій діяльності та випуску більшої кількості спеціальної літератури зазначили 10,6% та 9,4% респондентів відповідно.

У підсумку слід зазначити, що участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення може активізуватися за рахунок їх плідної співпраці з фізкультурно-оздоровчими клубами та осередками, організації мережі консультативних пунктів, залучення до участі у багато чисельних заходах змагальної спрямованості учасників організованих клубами фізкультурно-оздоровчих занять.

Література:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. Затверджена постановою Кабінету Міністрів України у вересні 2006 року.
2. Про затвердження Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 29.05.2003Б № 1366.
3. Жданова Ольга, Господарчук Тетяна. Окремі аспекти планування діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». //Матеріали міжнародної конференції «Молода спортивна наука України. –Львів, 2007.

DZIAŁALNOŚĆ KRAJOWEJ FEDERACJI „SPORTU DLA WSZYSTKICH”

Olha Zhdanowa

Politechnika Opolska (Opole, Polska)

Jedną z form rekreacji w dzisiejszych czasach jest tak zwany „sport dla wszystkich”. Sport dla wszystkich są to wszystkie formy zajęć o treści ruchowo sportowej, którym człowiek oddaje się z własnej woli w czasie wolnym od zajęć codziennych. Cechą charakterystyczną "sportu dla