

УДК 796.035

ПОРІВНЯННЯ ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ФАХІВЦІВ ЩОДО ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Ольга ЖДАНОВА, Любов ЧЕХОВСЬКА, Ірина ГРИБОВСЬКА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті наведено результати опитування фахівців, які проводять організовані форми занять у різних установах, а також учасників занять і фізкультурно-спортивних заходів. Установлено методи, які використовують фахівці для залучення населення до рухової активності, а також мотиви, які спонукали респондентів до початку занять і участі у заходах змагальної спрямованості.

Ключові слова: рухова активність, фізкультурні фахівці, учасники змагань, систематичні заняття.

Постановка проблеми. Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для України на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є:

- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році;

- не сформованість сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання й масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, дотримання здорового способу життя і подовження його тривалості;

- погіршення стану здоров'я населення з хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням, які різко прогресують [5, 6].

Однією із причин зазначених проблем є обмежена рухова активність [5, 6].

У характеристиці стану сфери фізичної культури і спорту України, яка міститься у Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту, зазначено, що лише 13% населення залучено до занять фізичною культурою й спортом і за цим показником наша країна посідає одне з останніх місць у Європі. Окрім того, зазначається, що передусім значення набуває формування в громадян переконання в необхідності систематичного використання різноманітних форм фізичного виховання, масового спорту, раціональної рухової активності [2].

Установлено критичний стан залучення населення до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою факторів, у тому числі й недостатнім пропагуванням здорового способу життя.

На думку науковців [1, 3 та ін.], слід формувати й підтримувати позитивну мотивацію населення до фізкультурно-спортивних занять. Досягти цього можливо завдяки пропаганді здорового способу життя у формі інформаційних компаній та соціальної реклами цінностей рухової активності. Для залучення до фізкультурно-спортивних занять якомога більшої кількості населення доцільно доводити до його відома спеціальну інформацію шляхом просвітницько-пропагандистської діяльності.

Тому вивчення досвіду фізкультурних фахівців різного профілю щодо залучення та шляхів активізації різних груп населення до фізкультурно-спортивної діяльності є актуальним та соціально вагомим.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідницькі завдання вирішувалися згідно з темою 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2016 рр.

Мета роботи – вивчення досвіду роботи фізкультурних фахівців різного профілю щодо залучення населення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На звітному етапі розробки наукової теми ми продовжили анкетування фізкультурних фахівців різного профілю діяльності, які проводять організовані форми фізкультурно-спортивних занять. Розроблена анкета містила питання, які стосуються діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних занять. Окрім того, було опитано учасників організованих форм занять та змагань [1].

В анкетуванні фахівців взяли участь 108 осіб, серед яких 40 тренерів із різних видів спорту, 28 шкільних учителів і викладачів фізичної культури у вишах, 40 інструкторів фізкультурно-оздоровчих установ.

На питання: «Чи входить до ваших функціональних обов'язків залучення населення до занять фізичною культурою?» більшість респондентів дали ствердну відповідь. Однак слід зазначити, що відповіді різних груп опитаних відрізняються. Так, лише всі (100%) учителі та викладачі фізичної культури дали однозначну відповідь «так» на це питання. Тренери з видів спорту й інструктори оздоровчих установ дали позитивну відповідь у 85% та 73% анкет відповідно.

Щодо методів, якими користуються для залучення населення до систематичних занять, то опитувані у своїх відповідях найчастіше відзначали такі: особисті усні звернення до ймовірних учасників занять; бесіди з тими, хто прийшов «довідатися»; залучення за допомогою тих, які вже займаються.

Останній варіант відповіді респонденти обирали найчастіше. Так, 64% вчителів і викладачів фізичної культури найчастіше, саме у такий спосіб залучають до позаурочних форм фізкультурно-спортивних занять. У групі тренерів таких відповідей було 60%, інструкторів – 72%.

Також слід зазначити, що респонденти, за винятком учителів і викладачів, відзначили як дієвий метод залучення до занять інформацію у ЗМІ. Це пояснюється тим, що тренери та інструктори (ствердна відповідь у 25% та 27% випадках відповідно) не мають можливості контактувати з ймовірними учасниками занять, на відміну від учителів і викладачів, які зустрічаються з ними під час навчального процесу.

Відповідь на питання, що стосується мотивації до занять фізичною культурою була не однозначною. Учителі та викладачі найчастіше використовують у своїй роботі такі мотиви: буде ліпшим стан здоров'я (82%); без фізкультурних занять неможливий здоровий спосіб життя (82%); поліпшиться фігура, постава й зовнішність (79%).

Тренери, своєю чергою, до мотивів про хороший стан здоров'я (63%) та поліпшення фігури (60%) додають спортивні досягнення та їх роль в особистому житті (50%).

Усі інструктори фізкультурно-оздоровчих установ (100%) зазначили головним мотивом той, що стосується поліпшення фігури, постави та зовнішності. На другому місці за кількістю відповідей – поліпшення стану здоров'я (81%), а на третьому – мотивація до здорового способу життя (54%).

Такий розподіл пріоритетів мотивації передусім пояснюється розумінням мети, якої досягаються в процесі фізкультурних занять. Учителі та викладачі зосереджують свою увагу на стані здоров'я та здоровому способі життя, інструктори оздоровчих установ – на поліпшення фігури, постави та зовнішності. Тренери своєю чергою серед головних чинників впливу на учасників занять називають мотив, що стосується спортивних досягнень та їх значення для особистого успіху.

Під час анкетування вивчалася думка респондентів щодо інших учасників залучення населення до систематичної рухової активності. Вчителі та викладачі фізичної культури, тренери з різних видів спорту відповіли на нього практично однаково. Так, усі вони зазначили, що батьки повинні активно сприяти залученню дітей до занять фізичною культурою. На другому місці, на їх думку, повинні бути шкільні вчителі та вишівські викладачі (86% та 63% відповідно), а на третьому місці – лікарі (75% та 43% відповідно). Інструктори фізкультурно-оздоровчих установ вважають, що головним ініціатором участі населення у фізкультурних заняттях повинні бути лікарі (90% відповідей). Такий розподіл пріоритетів серед варіантів

відповідей зумовлений, головним чином, контингентом населення, з яким працюють різні групи фахівців. Так, працівники освітянської сфери та тренери працюють переважно, з дітьми та підлітками, для яких ставлення батьків щодо спорту та фізичної культури часто стає власним ставленням. Інструктори оздоровчих установ визначають, що головними ініціаторами повинні бути лікарі тому, що вони зазвичай, працюють з дорослими людьми, які приходять до них на прийом із проблемами здоров'я.

Окрім опитування різних груп фахівців, на звітному етапі дослідження вивчалися мотиви, які спонукали до початку занять їх учасників. Необхідну інформацію було запозичено із анкет, що обов'язково заповнюються членами шейпінг - залів Львівської обласної федерації шейпінгу «Досконалість» и «Сихівчанка», а також із анкет, запропонованих учасникам окремих заходів змагальної спрямованості [1].

Анкета, яку пропонують заповнити перед початком занять шейпінгом, містить запитання: «Звідки ви дізналися про наш зал?» Було проаналізовано відповіді на нього у 47 анкетах. Отримано такі результати: 36% опитаних відповіли, що дізналися від подруги, яка в цьому залі займається, 27% – від знайомих, 13% – з WEB сайту Федерації шейпінгу Львівської області, по 9% – з газет та настінних оголошень і 6% – самостійно обрали вид занять на «Тиждень доступного спорту».

Отже з цього випливає, що серед видів і форм пропаганди й реклами найефективнішими є поради знайомих чи друзів. Це ставить перед оздоровчими клубами високі вимоги щодо якості послуг, які вони надають, тому що лише добре організовані та ефективні фізкультурно-оздоровчі заняття, їх учасники готові самостійно рекламувати. Також за результатами міні-анкетування можна констатувати, що дуже незначна кількість осіб доклала зусиль до самостійного вибору фізкультурно-оздоровчих занять на ринку, так лише 6% опитаних самі обрали заняття шейпінгом серед інших видів занять під час «Тижня доступного спорту».

На звітному етапі дослідження було проведено анкетування учасників спортивно-масових заходів, які проводить Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх» [21]. До числа змагань, на яких було зосереджено нашу увагу, увійшли змагання з гирьового спорту (м. Городок), змагання з настільного тенісу (м. Жовква), фестиваль «Мама, тато, я – спортивна сім'я» (м. Сокаль). Загалом було опитано 109 осіб.

Більшість учасників названих заходів змагальної спрямованості залучені до систематичної рухової активності (86% відповідей). Головною метою своїх занять респонденти назвали поліпшення стану здоров'я (61% відповідей). Серед варіантів відповідей також обрано проведення корисного дозвілля та спілкування – 39%, поліпшення фігури – 21%, профілактику захворювань – 21%, зниження ваги – 10%.

Не всі учасники змагальних заходів займаються під керівництвом тренера (інструктора), це лише третина респондентів (34%), а решта, в основному представники I та II зрілого віку, тренується самостійно. Учасники змагань, які нехтують систематичними організованими формами фізкультурно-оздоровчих занять під керівництвом фахівця, назвали головною причиною – відсутність вільного часу.

На питання: «Звідки ви дізналися про можливість занять?», більшість (63%) відповіли, що інформацію отримали від друзів або знайомих, котрі вже займаються. Четверта частина (23%) опитаних відповіли, що дізналися під час змагальних заходів (як учасник або глядач).

У зв'язку з тим, що частина респондентів не відвідує систематично тренувальних занять, ми поцікавилися чи спеціально готувалися респонденти до змагань. На запитання було отримано такі відповіді: «так» – 37%, «ні» – 23%. Основними мотивами участі респондентів у змаганнях були такі: відстояти честь команди (53%); перевірити власні сили (44%); відчувати дух змагань (20%); провести цікаво вільний час (16%); підвищити рівень тренуваності (15%); поліпшити стан здоров'я (14%).

Таким чином, головним мотивом до занять руховою активністю значної кількості учасників змагальних заходів є поліпшення стану здоров'я, проведення корисного дозвілля та спілкування, поліпшення фігури – 21%, профілактика захворювань – 21%, зниження ваги – 10%.

Участь у заходах змагальної спрямованості має також спектр мотивів, зокрема таких: відстоювання честі команди, відчуття духу змагань, проведення вільного часу, поліпшення стану здоров'я. Самі змагальні заходи були джерелом інформації щодо можливості систематичних занять для 23% респондентів.

Як свідчать результати опитування учасників занять та змагальних заходів, у більшості з них спільним мотивом до занять було поліпшення здоров'я, а також інші мотиви, які в різних групах респондентів є дещо різними. Поштовхом для початку занять для більшості респондентів були поради тих, які вже займаються.

Висновки:

1. Більшість опитаних фахівців різного профілю вважають своїм професійним обов'язком залучення населення до систематичних занять. Це 100% опитаних працівників сфери освіти, 85% – тренерів з видів спорту та 73% інструкторів оздоровчих установ. Найбільш дієвим засобом залучення більшість респондентів усіх груп вважають вплив на потенційних учасників занять за допомогою тих, які вже їх відвідують.

2. Використовуючи мотивацію до занять, учителі та викладачі зосереджують свою увагу на стані здоров'я та здоровому способі життя, інструктори оздоровчих установ – на поліпшенні фігури, постави та зовнішності. Тренери, серед головних чинників впливу називають мотив, що стосується спортивних досягнень та їх значення для особистого успіху.

3. Більшість респондентів всіх груп вважають, що батьки передусім повинні сприяти залученню дітей до фізкультурно-спортивних занять. На другому місці, на їх думку, повинні бути шкільні вчителі та вишівські викладачі (86% та 63% відповідно), на третьому місці – лікарі (75% та 43% відповідно). Інструктори фізкультурно-оздоровчих установ вважають, що головним ініціатором участі населення у фізкультурних заняттях повинні бути лікарі (90% відповідей).

4. Під час дослідження виявлено певну невідповідність кількості учасників змагань, які задекларували систематичність своїх занять (86%), та кількості респондентів (23%), які засвідчили відсутність спеціальної підготовки до змагань, тобто систематичних занять. Це свідчить про не зовсім щирі відповіді на питання щодо систематичності занять частини респондентів та участь у заходах змагального змісту осіб, які до них не підготовлені. Така участь може бути шкідливою для здоров'я. Заходи змагального змісту повинні бути складовою системи оздоровчого тренування.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні різних технологій залучення населення до систематичних оздоровчих занять.

Список літератури

1. Жданова О. М. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять // Данилевич М., Грибовська І., Чеховська Л. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини / за ред. Євгена Приступи. – 1., 2012 – Вип.16, Т.2. С. 81 – 87.
2. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / Земцова В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 12 – 14.
3. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держ. комітет України з питань фіз. культури і спорту. – 2004. – 16 с.
4. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки : Постанова КМУ від 15 листопада 2006 р. N 1594.
5. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки: Розпорядження КМУ №828-р від 31.08.11 року.
6. <http://www.who.int/en/>

**СРАВНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

Ольга ЖДАНОВА, Любовь ЧЕХОВСКАЯ, Ирина ГРИБОВСКАЯ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье приведены результаты опроса специалистов, которые проводят организованные формы занятий в разных учреждениях, а также участников занятий и физкультурно-спортивных мероприятий. Выявлены методы, которые используют специалисты для вовлечения населения в двигательную активность, а также мотивы, которые побудили респондентов к началу занятий и участию в мероприятиях соревновательного содержания.

Ключевые слова: двигательная активность, физкультурные специалисты, участники соревнований, систематические занятия.

**COMPARISON OF PHYSICAL SPECIALISTS ACTIVITY OF INVOLVING
THE POPULATION TO SYSTEMATIC PHYSICAL ACTIVITIES**

Olga ZHDANOVA, Liubov CHEKHOVSKA, Iryna GRYBOVSKA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. There results of questioning the specialists that conduct organized trainings in the different institutions and their participants are presented in the article. The methods that are used by specialists for involving the population in the physical activity are found out along with the reasons that have stimulated the participants to begin physical trainings and to take part in competitive activity are also determined here.

Keywords: physical activity, physical specialists, participants of competitions, systematic trainings.