

У респондентів Польщі на рівень РА не впливають такі демографічні чинники як освіта, сімейний стан, умови проживання. Натомість досліджувані які систематично здійснюють допомогу у вихованні онуків мають нижчий рівень рекреаційної РА.

Таким чином, встановлено, що демографічні чинники мають істотний вплив на рухову активність осіб похилого віку України і Польщі.

Література:

1. Les A. Sprawność funkcjonalna jako czynnik warunkujący jakość życia kobiet w starszym wieku: Praca doktorska /A.Les. –Warszawa: AWF. – 2009. – 77 s.
2. Lobożewicz T. Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce/T.Lobożewicz. –Warszawa: Wydawnictwo AWF, 1991. –68 s.
3. Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions // Taylor A. H., Cable N.T., Faulkner G., Hillsdon M., Narici M. // *Jornal Sports Science*. – 2004. –22(8). – 703–725s.
4. Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem and Affective Influences // Elavsky S., Meauley E., Motl R. W., Konopack J.F., Marquez D. X., Hu L., Jerome G. J., Diener E. / *Annals of Behavioral Medicine*. –2005. – № 30. – 138–145 c.
5. Prout H. T. Psychotherapy with persons who have mental retardation/ H. T. Prout, K. M. Nowak-Drabik // Prout H. T., Nowak-Drabik K. M. / *An evaluation of effectiveness American Journal on Mental Retardation*, 2003. – 108(2). – С. 82–93.
6. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / Rejeski W. J., Mihalko S. L. // *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. – 2001. – № 56. – 23–35 c.

ФОРМИ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ольга Жданова, Любов Чеховська

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Україна займає 150 місце серед 223 країн світу за показником середньої тривалості життя. Мешканці нашої країни живуть на 10 років менше, ніж у Євросоюзі та багатьох країнах СНД.

За даними Держстату, кожен десятий українець не доживає до 35 років, а кожен четвертий – до 60 років [4]. Демографічна криза зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 млн. у 1992 році до 45,4262 млн. у 2014 році [4].

Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу здоров'ю та є суттєвим викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку.

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність є потужним засобом зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя (М. Nocol, 2008; F. Sofi, 2008; I. Janssen, 2010) [2,3]. Саме тому, необхідно шукати дієві шляхи залучення широких верств населення до рухової активності з метою збереження та зміцнення здоров'я (М.В. Дутчак, 2009)[1].

Мета роботи – дослідити наявні форми залучення населення м.Львова до рухової активності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, документальний метод (документи звітності).

Результати дослідження. Для встановлення наявних форм залучення населення до рухової активності нами проаналізовані описові звітні документи громадського об'єднання «Самопоміч». Встановлено заходи, які проводить відділ промоції здорового способу життя, серед яких:

«Ярмарок Спорту» – унікальний щорічний проект, спрямований на популяризацію фізичної культури і спорту. Мета – промоція здорового способу життя, фізичної активності та спорту серед дітей та молоді міста; показ того, що спорт може бути цікавим, захопливим, а головне – доступним. Слоган заходу: «Прийди та спробуй!».

Вперше в Україні був реалізований у 2010 році у м. Львові. Протягом кількох днів на відкритих і закритих майданчиках відбуваються показові виступи та презентують себе близько 60 різноманітних видів спорту. Відвідувачі заходу можуть взяти участь у майстер-класах з усіх видів спорту. За три дні «Ярмарок спорту» відвідує від 10 000 мешканців. Його гостями виступають зірки спорту світової величини.

Традиційно на заході презентують оновлений «Довідник спорту» – унікальний безкоштовний путівник по спортивним секціям м. Львова. Щорічні соціологічні дослідження, які проводяться по завершенню «Ярмарку спорту» показують, що відвідуваність дітьми спортивних сек-

цій міста зростає майже на 40%. «Ярмарок спорту» відбувається за підтримки Львівської міської ради та спортивних федерацій міста.

Фестиваль силових видів спорту «Будь сильним!» – унікальний проект популяризації здорового способу життя, фізичної культури і спорту. Це подія, яка демонструє могутність та переваги силових видів спорту, таких як стронгмент, важка атлетика, пауерліфтинг, боді-білдинг, армреслінг. Подія тематична для усіх вікових груп населення Львова, адже на фестивалі можна не тільки побачити видовищні виступи стронгменів України, але і взяти участь в майстер-класі та отримати повну довідку про будь-який силовий вид спорту у місті. Захід щорічно проводиться впродовж двох днів в Палаці спорту «Україна» з 2012 року.

Фестиваль триває два дні та складається з двох частин:

- *соціальна* – розроблена специфічна програма фестивалю в форматі «інформаційний ярмарок» для учнів міських шкіл та інтернатів. Для цього в залі Палацу спорту «Україна» розміщують інформаційні стенди, в яких можна отримати повну довідку про будь-який представлений у м. Львові силовий вид спорту (важка атлетика, бодібілдинг, фітнес, армреслінг та ін.). Також можна взяти участь у майстер-класі від професійного інструктора чи навіть розробити для себе аматорську програму занять у домашніх умовах. Паралельно з ярмарком, професійні аніматори проводять шоу-програму, яка акцентує увагу на залученні дітей до здорового способу життя змалку. У програму входять різноманітні конкурси, загадки, аматорські змагання, а після нагородження переможців – солодкий стіл.
- *офіційні змагання* – це частина, яка розрахована на молодь, людей середнього та старшого віку. У рамках фестивалю відбуваються офіційні змагання зі стронгменту за титул найсильнішої людини України. Львів приймає спортсменів з Чернівецької, Харківської, Донецької, Дніпропетровської, Київської, Івано-Франківської та багатьох інших областей України. Вправи, які виконують учасники, кожного року змінюються, але в основному це: дамбл, прогулянка фермера, кантування покришки, лог-ліфт, мертва тяга. Завдяки видовищності цього виду спорту та духу конкуренції між кремезними спортсменами створюється атмосфера, яка мотивує відвідувачів вести здоровий та активний спосіб життя.

Кожний відвідувач отримує інформаційний буклет з адресами та контактними номерами всіх гуртків та секцій силових видів спорту, представлених у Львові;

Тиждень доступних танців – проект популяризації здорового способу життя через танець.

Провідні танцювальні клуби міста безкоштовно навчали усіх бажаючих брейк-дансу, хіп-хопу, контемпту, румбі, ча-ча-ча, танго, джаз-фанку, сальсі, східному танцю та багатьом іншим стилям.

У проєкті беруть участь танцювальні клуби: «Едельвейс», «Рондо» «Романтик», «Аеліта», «Лідер», «Фортуна-денс»;

Тиждень доступного спорту – проект, під час якого можна спробувати різні види рухової активності: танці, фітнес, аеробіку, пілатес, відвідати заняття з йоги чи тренажерний зал. Згодом обрати для себе заняття на дозвіллі.

Мета заходу – популяризація здорового способу життя серед мешканців міста, залучення львів'ян середнього віку до занять спортом. Усі бажаючі, за умови попередньої реєстрації, можуть отримати абонемент, що дає змогу безкоштовно відвідувати заняття впродовж тижня.

Встановлено, що у проєкті 2013 року зареєструвалось понад 350 львів'ян, близько 50% з них відвідали пробне заняття, з них 20% залишилися в обраній секції та продовжили тренування, а для 6% проєкт став поштовхом до ведення здорового способу життя і активних занять спортом. Статистика звернень свідчить, що «Тиждень доступного спорту» зацікавив людей усіх вікових категорій: 13,5% відвідувачів – до 20 років, 20–45 років – 48%, 45 і старші – 38,5 %.

У проєкті беруть участь львівські фітнес-клуби «Ківі-фітнес», «Інтерспорт», «FitCurves», «ФІТНЕС-Форевер», спортивно-оздоровчий центр «Vita-sapa» та Львівська обласна федерація шейпінгу;

«Центри здоров'я для літніх людей» – унікальний проєкт популяризації здорового способу життя та активного дозвілля серед людей похилого віку. Заняття доступні для усіх бажаючих пенсіонерів, адже участь у програмі абсолютно безкоштовна.

Основна мета «Центрів здоров'я» – популяризація здорового способу життя серед львів'ян похилого віку.

Заняття з оздоровчої гімнастики і ходьби, танців проводять професійні інструктори у приміщенні міського палацу культури імені

Г.Хоткевича тричі на тиждень. Вони адаптовані до особливостей та потреб літніх людей. Раз на три місяці медики та спортсмени проводять у Центрах ознайомчі лекції на теми здорового способу життя, особливостей здорового харчування та фізичних навантажень у старшому віці. Центр здоров'я працює на безкоштовній основі.

Станом на 2012 рік середня відвідуваність Центрів здоров'я становила 35 відвідувачів за заняття;

«День здоров'я» – проект, який проводиться у дитячих садочках міста. Основна метою – показати батькам, яким корисним є спорт та переконати їх у тому, що заняття фізичною культурою можливі й потрібні вже з раннього віку.

«Яскравий день у школі» – проект, який проводиться у загальноосвітніх школах міста. Основна мета – зробити спорт масовим явищем, залучити школярів до спортивних гуртків, а також привчити дітей до здорового способу життя. Діє за принципом: новий тиждень – нова школа.

Заняття організовуються для учнів 1–5 класів, а проводять їх тренери секцій, що діють поблизу школи. «Яскравий день у школі» переважно відбувається на 6 уроці. Під час «Яскравого дня у школі» серед дітей та батьків розповсюджують інформаційно-довідковий буклет «Довідник здоров'я», що містить інформацію про усі спортивні клуби і секції міста, їх розташування та контакти керівників.

Станом на 2012 рік заходи було проведено у понад 30 школах міста, близько 2 тисяч школярів долучились до «Яскравих днів у школі». В акції брали участь представники УДЮМКів, спортивних шкіл і танцювальних клубів, гравці футзального клубу «Енергія».

Окрім представлених заходів у місті відбувається щорічний форум вчителів фізкультури, щоб поділитись досвідом. Мета щорічного форуму – впровадити кращі методики викладання у Львівські школи та покращити діалог між вчителем фізкультури та дитиною. Щороку на професійних форумах вони дізнаються про нові методики виховання дітей, вдосконалюють свої знання з психології.

Четвертий міський Форум вчителів фізкультури відбудеться 14.03.2014 р. Впродовж навчання заслужені вчителі фізичної культури зі Львова та Івано-Франківська, представники Львівської міської ради, громадські діячі, психологі лікарі знайомитимуть педагогів із кращими практиками викладання. Учасники форуму дізнаються про інновації у сфері

фізичного виховання молоді, зможуть поділитися професійним досвідом та отримати поради та відповіді на наболілі запитання. Теми форуму завжди підбираються виключно за професійним спрямуванням вчителів.

У комплексі це створює необхідний ґрунт для популяризації здорового способу життя.

ГО «Самопоміч» під час проведення вищезазначених проєктів, здійснює опитування дітей та їх батьків. Було встановлено, що більшість дітей не мають організованого дозвілля. Тому 89,1% дітей щодня проводять біля телевізора від 1 до 3 годин, та 90% дітей проводять щоденно за комп'ютером від 1 до 3 годин.

Опрацювання цих статистичних даних стало підґрунтям для випуску «Довідника здоров'я» – довідково-інформаційного видання, яке містить структуровану інформацію про медичні заклади, які функціонують у місті: станції швидкої допомоги, поліклініки, лікарні, пологові будинки, медичні центри, дитячі медичні установи тощо. Дуже важливою є також друга частина довідника «Ваше здоров'я» — це прості та зрозумілі рекомендації та поради щодо найбільш поширених симптомів при захворюваннях.

Згідно зі звітними документами, за чотири роки відділ промоції здорового способу життя досягнув позитивних результатів. Суттєво збільшилася кількість дітей у секціях міста, а секцій – побільшало.

Пошук необхідної інформації відбувається на основі довідників «Довідник дитячого дозвілля», «Довідник спорту» та «Довідник здоров'я».

Висновки:

1. Доведено необхідність пошуку дієвих шляхів залучення широких верств населення до рухової активності.

2. Встановлено наявні форми залучення населення до рухової активності у м. Львові, які проводить ГО «Самопоміч».

Література:

1. Дутчак М.В. Система спорту для всіх як складова здорового способу життя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 міжнарод. наук. конгрес, присвячується 80-річчю НУФВ-СУ¹ (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.) : тези доповідей/ відпов. за вип. В. О. Капуба; НУФВСУ – К.: Олімпійська література, 2010. – С.613.

2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Апікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. на здоб. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», 2012. – 20 с.
4. Держкомстат. Офіційний сайт «Населення України»: Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ В СТРУКТУРІ СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Вікторія Земцова, Світлана Приймак

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м.Київ*

Постановка проблеми. Терміни «надсмертність слов'янських чоловіків» (CockerhameW., 2000) та «країна вдів»[4] стосовно України міцно вкоренилися в лексиконі міжнародних організацій охорони здоров'я. За показниками тривалості життя українські чоловіки істотно відстають від представників цивілізованих країн світу. Аналіз медико-демографічних показників в Україні за останні роки [2] показав, що смертність різко зросла серед населення саме середнього віку, особливо його чоловічої половини – майже у два рази.

Важливо зазначити, що смертність чоловіків працездатного віку майже в 4 рази перевищує смертність жінок відповідного віку (тривалість життя чоловіків в Україні поступається тривалості життя жінок на 11.7 років).

У даній ситуації зміни можуть відбутися тільки за умов формування у населення мотивації до ведення здорового способу життя та піклування про своє здоров'я. Сьогодні медицина не в змозі подолати проблему хронічної захворюваності, яка постійно набирає обертів. Потрібно шукати нові шляхи, які б дозволили попередити захворювання, переосмислити поведінку і звички людей, а також створити культ здорового способу життя населення.