УДК 796.035

«ТИЖДЕНЬ ДОСТУПНОГО СПОРТУ» ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ростислав ТУРКА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються спортивно-масові заходи як засіб підвищення фізичної активності дорослого населення. Наведено аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури щодо проблеми рухової активності громадян та засоби її підвищення. Подано результати анкетування 135 учасників акції «Тиждень доступного спорту» у м. Львові. Визначено головні причини пасивного ставлення до занять руховою активністю. Установлено, що спортивно-масові заходи стимулюють їх учасників систематично займатися руховою активністю.

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, спортивно-масові заходи, систематичні заняття, доросле населення.

Постановка проблеми. Аналіз стану здоров'я населення України свідчить про погіршення якості та скорочення тривалості життя [7]. Результати численних досліджень доводять, що більшість населення країни живе за принципом фізичної пасивності. Обсяги рухової активності дорослого населення ще далекі від бажаного [3, 4]. Для поліпшення ситуації в Україні різноманітні організації здійснюють популяризацію фізичної культури та спорту, надають фізкультурно-оздоровчі послуги.

Спортивно-масові заходи, які проводяться для населення, повинні спонукати громадян до систематичних занять, що може значною мірою вплинути на рівень їх рухової активності. У зв'язку з цим, є потреба дослідити вплив спортивно-масових заходів на систематичність відвідування фізкультурно-оздоровчих занять їх учасників і глядачів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична пасивність характерна для більшості громадян України різного віку. За даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (2005–2010рр), Україна посідає 74-те місце серед 162 країн світу та 37-ме в Європі за очікуваною тривалістю життя [7]. Стан здоров'я дорослого населення України знаходиться на дуже низькому рівні (В. Земцова, 2006 р.). Україна втрачає працездатне населення через різноманітні захворювання. Сьогодні фактично кожен п'ятий громадянин працездатного віку в країні має серцево-судинні захворювання. Висока поширеність нездорового способу життя (куріння, зловживання алкоголем, неякісне харчування, відсутність фізичної активності) серед населення відносить його до зони ризику [1, 5].

Але, як свідчать дослідження багатьох авторів, залучення населення до різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного й цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та їх профілактики, пізнання можливостей власного організму [2, 3, 6]. Рухова активність є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її загального виховання.

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

Однак в Україні до занять фізичною культурою та спортом залучено лише 13% населення [3].

Частково вивчали проблему підвищення рухової активності дорослого населення І.М. Ріпак (2003), М.О. Ріпак (2006), студентів – Є.А. Захаріна (2008), В.Б. Базильчук (2004), школярів – С.В. Трачук (2011), Х.Р. Салман (2006) та ін. Однак у цих працях було не достатньо

© Турка Р., 2013

досліджено питання щодо дієвості впливу спортивно-масових заходів на залучення їх учасників до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета дослідження: дослідити вплив спортивно-масових заходів на залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання дослідження:

1. Вивчити інформацію з літературних джерел про наявні форми й заходи залучення населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Визначити ефективність акції «Тиждень доступного спорту» щодо залучення населення до занять руховою активністю.
3. Установити причини пасивного ставлення людей до занять руховою активністю.

Методи дослідження:

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

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» (номер державної реєстрації 0111U001735).

Результати дослідження та їх обговорення. Для збільшення кількості залучених до занять руховою активністю державними та громадськими організаціями проводиться активна пропаганда здорового способу життя та користі від занять руховою активністю. Зокрема, набувають дедалі більшої популярності різноманітні заходи, спрямовані на залучення людей до фізкультурно-оздоровчої діяльності, серед яких: акції, лекції та семінари на тему оздоровчої фізичної культури й здорового способу життя, зустрічі з відомими спортсменами, ярмарки спорту. Одна з організацій, що активно впроваджує нові форми залучення населення до занять руховою активністю є Львівське громадське об'єднання «Самопоміч», яка у своїй структурі має відділ промоції здорового способу життя. Програма діяльності відділу містить різноманітні заходи в дитячих садочках, школах, училищах, семінари здоров'я для літніх людей, ярмарки спорту. Упродовж 2011 року в програмі промоції здорового способу життя взяло участь понад 20 000 тис. мешканців міста Львова різних вікових груп: від дошкільнят до людей похилого віку.

З програмою з програмою з популяризації здорового способу життя, вперше в Україні, було проведено акцію «Тиждень доступного спорту». Метою акції була популяризація фізичної культури та спорту серед населення міста й залучення до занять руховою активністю. Під час акції мешканці Львова могли упродовж семи днів відвідати безкоштовні заняття в фітнесклубах, тренажерних залах. Тобто спробувати себе в різних видах рухової активності й обрати фізкультурно-оздоровчі заняття для систематичного відвідування.

Для досягнення поставленої мети проведено анкетування учасників акції «Тиждень доступного спорту». Загалом було опитано 135 осіб, середній вік яких становив 36,4 року. Серед респондентів були представники молодіжного віку (18 – 28 р.) – 41 %, I зрілого віку (29 – 34 р.) – 18%, II зрілого віку (35 – 54 р.) – 24 %, похилого віку (55 – 74 р.) – 17 %.

Більшість учасників (72,5%) не залучені до рухової активності, проте 89% із них хотіли б займатися оздоровчою фізичною культурою і лише 11% – не виявили такого бажання. Більшість опитаних (91%) вважають, що такий захід сприяє залученню населення до занять руховою активністю. Також 96% респондентів стверджують, що цю акцію потрібно проводити й наступного року.

На запитання: «Звідки ви дізналися про акцію «Тиждень доступного спорту»?» одна третина (30%) респондентів відповіли, що отримали інформацію з газети. Друга третина опитаних (29%) відповіли, що інформація надійшла від друзів і знайомих. Також серед відповідей респонденти зазначили такі джерела інформації:

- Інтернет (18%);
- реклама на телебаченні (радіо) (15%);
- оголошення на вулиці (8%).

Отож, пропагандиську діяльність, що здійснює громадське об'єднання, можна вважати ефективною. Безкоштовна львівська газета з однойменною назвою «Самопоміч» виступає головним джерелом цієї інформації, бо є популярною серед мешканців міста. Проте не слід забувати і про інформацію від друзів чи знайомих, яка ставить перед організаторами акції високі вимоги, тому що лише добрий продукт люди готові самостійно рекламувати.

Усіх опитаних респондентів ми умовно розподілили на дві групи. Перша група учасників акції, котрі прийшли на пробне заняття; друга група учасників, які не скористалися такою можливістю. Перша група учасників налічувала 66 осіб (48,8%), із них залишилося займатися руховою активністю у тому клубі, де й проводилося пробне заняття лише 20% осіб. Більшість учасників (65%), на жаль, не залучилися надалі до систематичних занять. Слід зазначити, що серед тих, котрі прийшли на пробне заняття було 10 осіб, які вже займаються оздоровчою фізичною культурою. Вони скористалися нагодою відвідати одне безкоштовне заняття під час акції для порівняння (рис. 1.).

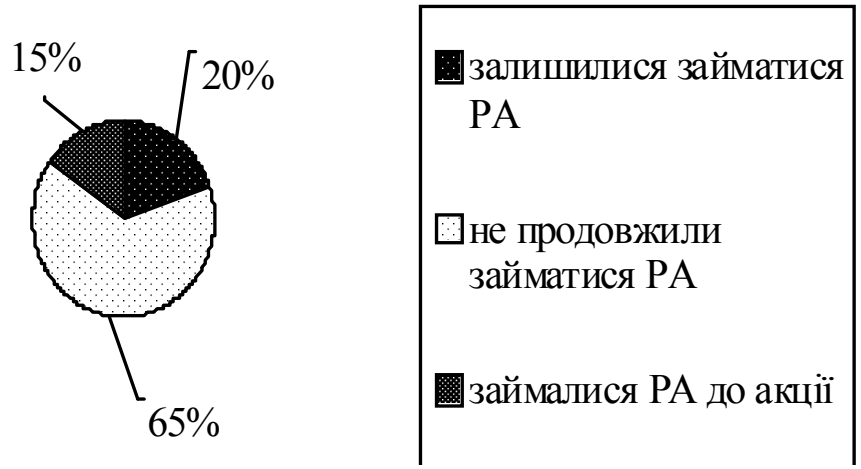


Рис. 1. **Вплив проведеної акції на залучення до занять (відповіді осіб, котрі прийшли на пробне заняття)**

Не прийшли на пробне заняття 69 осіб. Серед них – 78% не займаються руховою активністю, 16% займалися руховою активністю до і під час акції й 6% таких, котрі почали займатися оздоровчою фізичною культурою в короткий термін після проведеної акції. Вони не встигли відвідати пробне заняття під час акції, а вже після неї пішли самостійно спробувати той чи інший вид рухової активності і залишилися займатися (рис. 2).

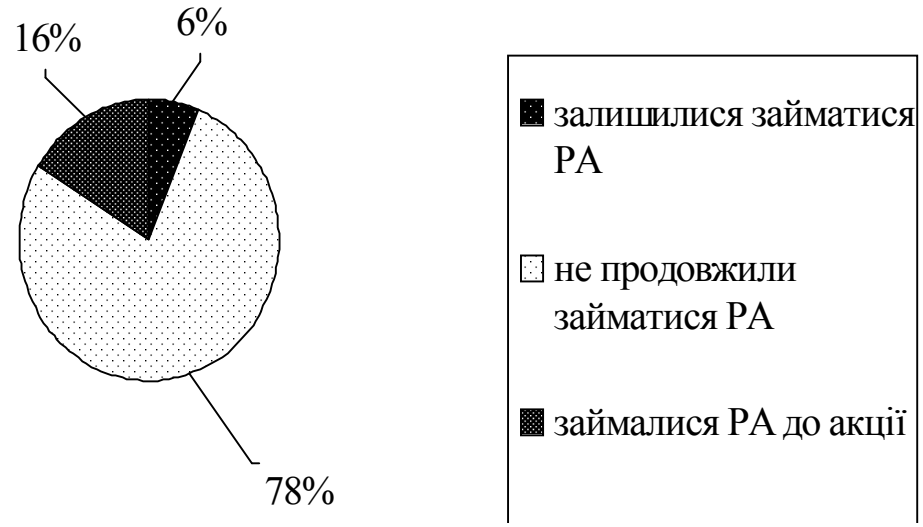


Рис. 2. **Вплив проведеної акції на залучення до занять (відповіді осіб, котрі не прийшли на пробні заняття)**

Порівнюючи відповіді респондентів першої та другої груп, установлено, що ті особи, котрі прийшли на пробне заняття, продовжили займатися руховою активністю у 20% випадків, а ті, що проігнорували таку можливість, почали займатися руховою активністю лише у 6% випадків.

Респонденти, котрі не займаються руховою активністю, головною причиною називають відсутність вільного часу. Порівнюючи відповіді респондентів, можна констатувати, що ієрархія причин зберігається як у тих, що відвідали пробне заняття, так і у тих, що не ходили на нього. Проте зауважимо, що кожний окремий варіант відповідей має різне значення для опитаних. Так, особи, що не прийшли на пробне заняття, у 65% відповідей зазначили причиною «відсутність вільного часу», а причину «висока вартість послуг» – 20%. Ті ж, що прийшли на пробне заняття, причину щодо відсутності вільного часу називали у 44% випадків, а причину щодо вартості послуг – у 35% випадків (рис. 3).

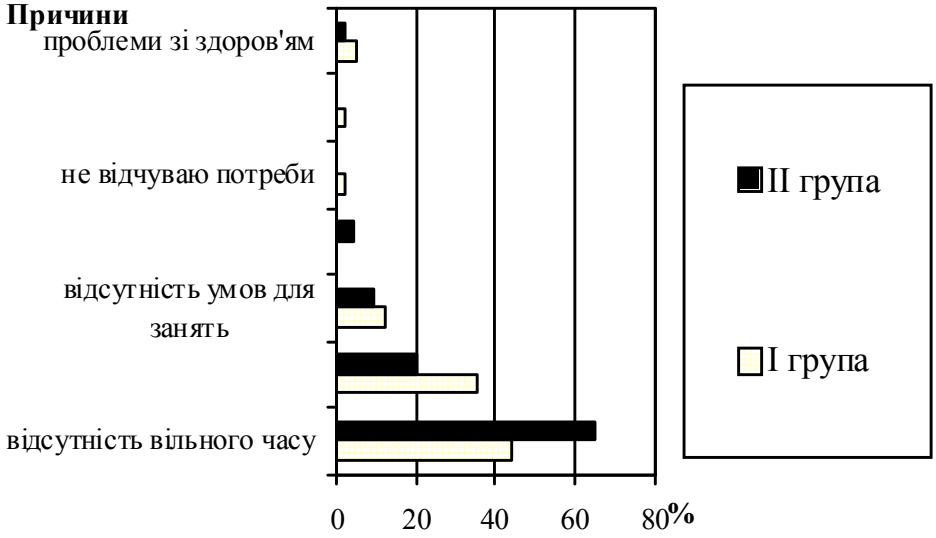


Рис. 3. **Причини, через які респонденти не займаються руховою активністю**

Загалом причина, щодо відсутності вільного часу в сучасному суспільстві існує, тому що люди багато часу приділяють роботі й не завжди залишається вільний час та сили для відвідування фізкультурно-оздоровчих занять. Але не слід забувати і те, що особи, котрі мають бажання займатися, шукають можливості, а ті, котрі не мають такого бажання, – причину.

Згідно з результатами проведеної акції, загальний відсоток залучених до систематичних занять руховою активністю становить 12,6%. Якщо розглядати результати за віковими групами, то можна констатувати, що найвищий відсоток тих, хто залишився займатися руховою активністю, є у представників похилого віку (17%), найнижчий відсоток – у представників I зрілого віку (4%) (див. рис. 4). На нашу думку, це зумовлено тим, що особи похилого віку більше відчувають потребу в заняттях руховою активністю через вікові зміни в системах організму та проблеми зі здоров'ям.

Висновок. Надалі проводити активний пошук нових шляхів залучення населення до занять фізичною культурою та спортом. Зокрема великої популярності набувають різного роду акції, спрямовані не на загальне доведення користі рухової активності, а мають чітку прикладну й адресну спрямованість.

Проведені нами дослідження показують, що переважна більшість (72,5%) учасників спортивно-масових заходів систематично не займаються оздоровчою фізичною культурою. Установлено, що головною причиною пасивного ставлення до занять руховою активністю є відсутність вільного часу, викликана, головним чином, вимогами сучасного суспільства. Також серед причин, які зазначили учасники спортивно-масових заходів, є висока вартість послуг, відсутність умов для занять, проблеми зі здоров'ям, відсутність бажання або потреби, невизначеність із видом рухової активності.

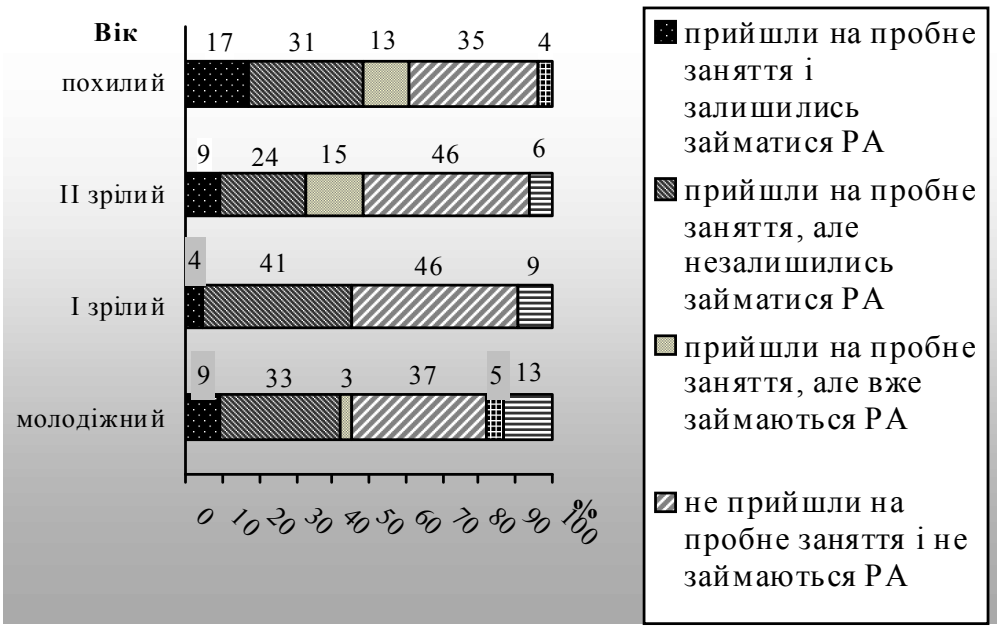


Рис. 4. **Результати проведення акції «Тиждень доступного спорту»**

Підсумовуючи результати проведеної акції, слід зауважити, що до систематичних занять руховою активністю вдалося залучити лише 12,6% її учасників. Проте встановлено вплив участі респондентів у спортивно-масових заходах на систематичність відвідування фізкультурно-оздоровчих занять. Відповіді респондентів дають підстави стверджувати, що активні учасники акції – ті, що відвідали пробне заняття, з більшою ймовірністю будуть займатися РА в майбутньому.

Список літератури

1. *Апанасенко Г. Л.* Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Наук. світ. – 2005. – № 11. – С. 2–5.

2. *Апанасенко Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 248 с.

3. *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.

4. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2006. – № 2. – С. 37 – 43.

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. 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.

7. http://www.who.int/en/

**«НЕДЕЛЯ ДОСТУПНОГО СПОРТА»
КАК СРЕДСТВО ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Ростислав ТУРКА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются спортивно-массовые мероприятия, как способ повышения физической активности взрослого населения. Приведен анализ и обобщение научно-методической литературы, в кото-

рой рассмотрены проблемы двигательной активности граждан и способы ее повышения. Проведено анкетирование 135 участников акции «Неделя доступного спорта» в г. Львов. Определены главные причины пассивного отношения к занятиям двигательной активностью. Установлено, что спортивно-массовые мероприятия стимулируют их участников систематически заниматься двигательной активностью.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, спортивно-массовые мероприятия, систематические занятия, взрослое население.

"A WEEK OF AVAILABLE SPORT" AS MEANS OF CITIZENS INVOLVEMENT TO THE SPORT AND RECREATION ACTIVITY

Rostyslav TURKA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Sporting events as means of improving physical activity among the adults are discussed in the article. Analysis and summary of the scientific and methodological sources are presented, in which the problems of citizens' physical activity and methods of its improvement are given. A questionnaire among 135 participants of a sporting event "A Week of Available Sport" in Lviv was conducted. The main reasons for passive attitude towards physical activity have been defined. It is determined, that sporting events encourage their participants to conduct physical activity regularly.

Key words: health, motor activity, sporting mass events, systematic exercises, adult citizens.