

7. Edward D. Track and Field Coaching Manual / D. Edward, J. Hansen, T. O'Rourke, S. Stolley. – LA84 Foundation, 2001. – 456 p.
8. Csikszentmihalyi M. Running Flow / M. Csikszentmihalyi, P. Latter, C. Duranso Weinkauff – Human Kinetics, 2017. — 200 p.
9. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
10. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O. Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

Пономарьов С.В., Павлось А.В., Смірнова Л.М., Кубрак Я.Д.
Національний університет «Львівська політехніка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ

Розглянуто питання місця і ролі фізичної культури у повсякденному житті для забезпечення належного рівня рухової активності дорослого населення. Емпіричним дослідженням встановлено ставлення респондентів до занять фізичною культурою та спортом, а також чинники, які перешкоджають цьому. Обґрунтовано, що основні фактори залучення дорослого населення до занять є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання.

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, якість життя, доросле населення.

С.В. Пономарёв, А.В. Павлось, Л.Н. Смирнова, Я.Д. Кубрак .Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения: состояние и перспективы. *Рассмотрены вопросы места и роли физической культуры в повседневной жизни для обеспечения надлежащего уровня двигательной активности взрослого населения. Эмпирическим исследованием установлено отношение респондентов к занятиям физической культурой и спортом, а также детерминанты, которые препятствуют этому. Обосновано, что основные факторы привлечения взрослого населения к занятиям является формирование потребности в укреплении здоровья средствами физического воспитания.*

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, качество жизни, взрослое население.

S. Ponomarev, A. Pavlos, L. Smirnova, Ya. Kubrak. Physical culture in everyday life adult population: state and prospects. *The questions the place and role of physical culture in everyday life are considered to ensure the proper level of motor activity in the adult population is considered. As relatively cheap, accessible, reliable means of preserving and strengthening health is landmarks in the fight against sedentary lifestyles play physical culture.*

The task of the work – space Physical Culture in the life of the faculty of the National University "Lviv Polytechnic" to investigate. Methods – analysis and synthesis of scientific literature, sociological methods (sociological survey), methods of mathematical statistics. A 600 people, members of National University "Lviv Polytechnic", including 300 men and 300 women aged 35 to 50 years is interrogate.

The leading role of physical culture in addressing this issue hypokinesia, and thus improve the health of adults is determined. In empirical research the attitude of respondents to physical culture and sports, as well as the determinants that prevent it is established. Of attracting the adult population to employment are the formation of the need for strengthening health by means of physical education it is substantiated that the main factors. That the success of attracting people to employment depends on a clear belief in the necessity and benefits of regular physical training is shows the analysis of test questions. Important in attracting people to the physical development and improvement is to develop interest in physical culture were identified.

Key words: physical culture, motor activity, quality of life, adult population.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Недостатня рухова активність одна з багатьох проблем яка вкрай гостро виражена в сучасному суспільстві певною мірою обумовлена сучасним способом життя [1, 4, 6]. Встановлено, що значне погіршення стану здоров'я населення, яке констатується у численних розвідках, пов'язане із способом життя – гіпокінезією та гіподинамією, особливими станами організму, обумовленими недостатнім обсягом рухової активності [2].

Констатується, що доросле праце спроможне населення щоденно реалізує лише 20-25 % природних потреб у рухах [6]. Згідно даним наукових джерел [3, 6, 9], гіпокінезія є основним джерелом більшості хвороб і сама вважається хворобою багатьма спеціалістами в галузі медицини. Відтак, хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя становить реальну загрозу стану здоров'я, так як є передумовою найбільш масових захворювань, сприяє прогресуванню існуючих захворювань та погіршенню стану здоров'я загалом.

Дефіцит обсягу рухової активності – один із чинників, який визначає відхилення від норм у функціонуванні систем організму. Результати численних експериментальних досліджень [1-10] доводять шкodu малорухомого способу життя. Через це і виникає необхідність у пошуках найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з недостатністю рухової активності.

Визначне місце у боротьбі із малорухомиим способом життя відводиться фізичній культурі, як доволі дешево, доступному, надійному засобу збереження та зміцнення здоров'я. Фізична культура в цьому разі є не тільки засобом виховання і покращання фізичної підготовленості, а нерідко й основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [2, 3].

Незважаючи на те, що здоров'я є визначним в структурі якості життя, а значення фізичної культури в його формуванні є загально визнаною, наявні лише поодинокі спроби пошуку шляхів його її раціонального використання для забезпечення високої якості життя дорослого населення. Таким чином, наукові розвідки, які спрямовані на забезпечення належного рівня рухової активності у повсякденному житті дорослого населення засобами фізичної культури, є вельми актуальним.

Згідно численним емпіричним даним, існує прямо пропорційний взаємозв'язок між рівнем рухової активності та рівнем захворюваності [4, 6, 9]. Автоматизація та механізація виробництва, швидкий розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності. Доведено [4, 6, 9], що сучасний ритм життя призводить до виникнення певних зрушень у стані здоров'я, зумовлює виникнення функціональних розладів та обмеження функціональних можливостей організму. Науковці вважають [1, 5, 8], що тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотніми і спричинюють розвиток найрозповсюдженіших захворювань, так званих «хвороб цивілізації»: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарата, інфаркта міокарда, тощо.

На думку спеціалістів [1-10], найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні покращання стану здоров'я населення є всебічне використання засобів фізичної культури. Вважається, що засоби фізичного виховання дають змогу компенсувати брак рухової активності та сприяти ефективному зменшенню захворюваності серед населення. Визначено, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом мають позитивний ефект, який виявляється перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

Враховуючи роль оздоровчих занять фізичною культурою та критичну ситуацію, що склалася зі станом здоров'я населення, існує необхідність принципово нового підходу до вирішення цієї проблеми.

Мета дослідження – дослідити місце оздоровчої фізичної культури у житті професорсько-викладацького складу Національного університету «Львівська політехніка».

Методи та організація дослідження: у роботі використано такі методи дослідження на теоретичному (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури) й емпіричному рівні (соціологічний метод - анкетування). Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

Для визначення ставлення професорсько-викладацького складу Національного університету «Львівська політехніка» до систематичних занять фізичною культурою та рівня загальної обізнаності значенні фізичної для покращання та збереження здоров'я, було проведено анкетування. Проанкетовано 600 осіб, працівників НУ «Львівська політехніка»: з них 300 чоловіків і 300 жінок віком від 35 до 50 років. Для оцінювання отриманих результатів проведена статистична обробка матеріалу.

Анкета складена з використанням питань класичних опитувальників, які апробовані у сфері фізичного виховання та широко використовуються спеціалістами галузі [5, 6, 8]. Наприклад, у цій роботі було проаналізовано відповіді респондентів на питання: «Оцініть ваше ставлення до занять фізичною культурою», «Вкажіть причини, які перешкоджають вам займатися фізичною культурою та спортом», «Вкажіть види спорту, яким ви надасте перевагу».

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових матеріалів з досліджуваного питання свідчить, що в доступних нам літературних джерелах ця проблема є висвітлена доволі широко. Втім, зважаючи на фундаментальні дані, якими оперує наука [1-10] стосовно необхідності занять фізичною культурою, проблема ставлення до цих занять дорослого населення, від якої залежить рівень рухової активності з урахуванням мінливості суспільних перетворень досліджена на сьогодні не достатньо.

Отримані результати анкетування (рис. 1) свідчать про те, що більшість респондентів загалом позитивно ставиться до занять фізичною культурою та спортом. Серед опитаних чоловіків 240 виявляють позитивне ставлення до спорту, 36 – «Негативне», решта 24 – «Утримались від відповіді». Серед жінок 190 виявили «Позитивне ставлення до занять спортом», 50 – «Негативне», решта 60 – «Утримались від відповіді».

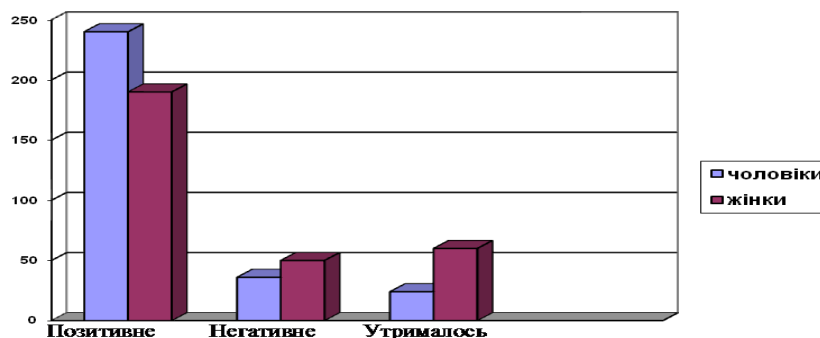


Рис. 1. Ставлення до занять фізичною культурою та спортом

На підставі проведених досліджень, можна стверджувати, що доросле населення усвідомлює, що фізична культура і спорт є дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Водночас соціальна практика свідчить, що у більшості населення всі погляди на збереження власного здоров'я цілком і повністю асоціюються з медициною [1, 5, 6]. Проте існуюча система охорони здоров'я орієнтована, переважно, на боротьбу з уже існуючими захворюваннями і нездатна вплинути на його зміцнення та профілактику. Відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою є потужним фактором покращання стану здоров'я, чинником корекції та компенсації порушених внаслідок захворювання функцій.

Щодо відповідей на питання про те, що перешкоджає заняттям фізичною культурою і спортом (рис. 2), спостерігаємо, що найвагомішою чинником відсутності в повсякденному житті занять фізичною культурою є «Брак вільного часу»: серед опитаних «так» відповіли 170 чоловіків та 140 жінок, друге місце посідає відповідь: «Стан здоров'я»: 100 чоловіків та 120 жінок, третє: «Відсутність бажання»: 30 чоловіків та 40 жінок.

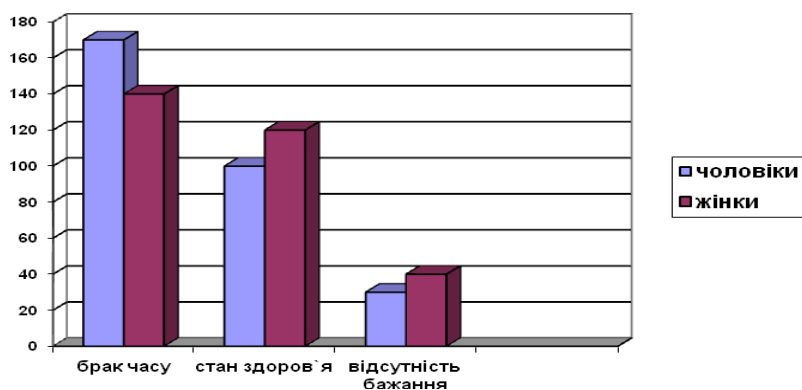


Рис. 2. Чинники, які перешкоджають займатися фізичною культурою та спортом

Аналіз отриманих результатів щодо відповіді на це питання показує, що відсутність занять фізичною культурою у повсякденному житті респондентів через «Брак часу» пояснюється зайнятістю людини в соціально-виробничій сфері. Відповідь у формі «Відсутність бажання» свідчить про низький рівень загальної обізнаності частини населення в галузі фізичної культури та недостатню мотивацію до занять фізичною культурою. Згідно багато чисельним науковим даним, останнє вважається однією з першочергових проблем сучасного суспільства на шляху до підвищення рухової активності.

Доволі висока кількість респондентів, що вказує на «Стан здоров'я», нам видається підтверджує попереднє твердження щодо низького рівня обізнаності про виникнення та розвиток захворювань, зумовлені рядом чинників, зокрема способом життя та браком рухової активності. На думку багатьох авторитетних науковців, практиків, стан здоров'я дорослого населення перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем рухової активності та способом життя. Визначено, що здоров'я визначається рівнем особистої фізичної культури та ставленням до здорового способу життя [1]. Вчені зазначають [1, 6, 10], що певний перелік хвороб спричинені нераціональним способом життя, характерним для якого є неоптимальне використання психофізіологічних резервів і фізичних можливостей організму. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність дорослого населення свідчить, що більша частина дня переважно проводиться сидячи. Внаслідок цього в організмі відбувається порушення основних процесів життєдіяльності, що, своєю чергою, веде до виникнення цілого ряду ускладнень [1, 4]. Встановлено, що дилема «залишатись здоровим чи хворіти», яка стоїть перед кожним, вирішується, переважно, способом життя і лише невеликою мірою – усім комплексом медичних заходів. Наукові дослідження з цього питання [1, 2, 10] свідчать, що головним у процесі залучення населення до фізичного розвитку та вдосконалення є формування інтересу до фізичної культури, в основі якого лежить формування мотивації до занять, що є рушійною силою свідомої поведінки, визначальним фактором досягнення кінцевого результату. Аналіз досліджуваного питання показує, що успішність залучення населення до занять залежить від чіткого переконання у необхідності та користі систематичних занять фізичною культурою.

Отримані дані, щодо переваг певному виду спорту (рис. 3) вказують на те, що чоловіки віддають перевагу ігровим видам спорту таким як футбол, та циклічним, таким як біг та плавання: серед опитаних чоловіків 140 займаються футболом, 80 – бігом, 20 – плаванням, 60 – лижним спортом. Жінки віддають перевагу ациклічним видам спорту: 50 опитаних займаються бігом, 130 – аеробікою, 10 – тенісом, лижним спортом» – 10.

Така перевага певних видів спорту пояснюється їхньою популярністю та пропагандою засобами масової інформації серед населення. Водночас вважається, що відсутність можливості займатись вибраними видами спорту є однією з причин відсутності занять фізичною культурою у житті дорослого населення.

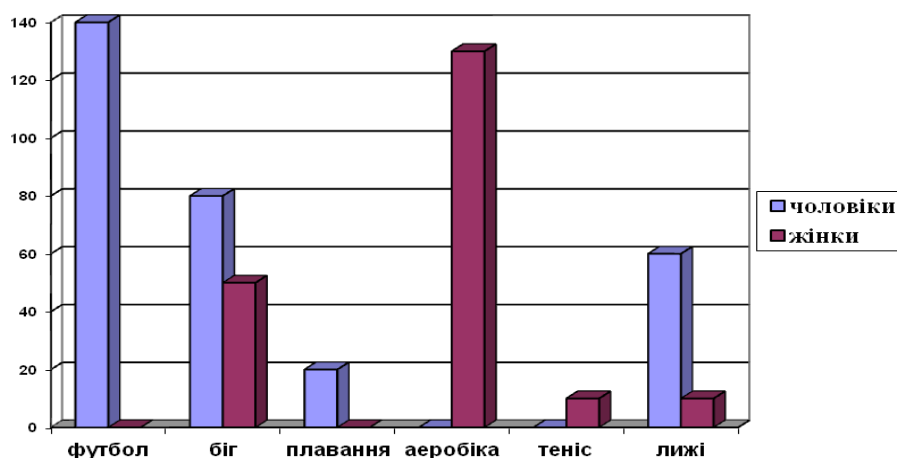


Рис. 3. Види спорту, яким надає перевагу

Висновки. 1. Визначено провідне місце фізичної культури у вирішенні цієї проблематики гіпокінезії, а, отже, покращання стану здоров'я дорослого населення.

2. Встановлено, що доросле населення загалом позитивно ставиться до занять фізичною культурою та спортом, проте більшість респондентів вказує на відсутність часу для занять фізичними вправами. Основним фактором залучення дорослого населення до занять є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання, і, в такий спосіб, сприяння зниженню захворюваності з урахуванням того, що рухова активність та фізичні вправи є найважливішою умовою формування належного стану здоров'я та здорового способу життя.

3. Зважаючи на визначені види спорту, заняттям якими надає більшість опитаних існує необхідність створення належних умов для забезпечення занять.

У перспективі планується дослідити можливості навчальних закладів освіти залучення працівників до занять фізичною культурою.

Література

8. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
9. Григорович Е. С. Физическая культура // Е. С. Григорович, В. А. Переверзев / Минск: «Вышэйшая школа», 2008. – 222с.
10. Краснов В. П. Основы оздоровчого тренування // В. П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. - К.: «Аграрна освіта», 2005. – 177 с.
11. Мельниченко О. А. Підвищення рівня та якості життя населення: механізм державного регулювання : монографія / О. А. Мельниченко. – Харків : Магістр, 2008. – 232 с.
12. Павлова Ю. Фізична культура та якість життя різних груп населення / Ю. Павлова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139, т. 2. – С. 130–132.
13. Smith K. W. Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research: a meta-analysis / K. W. Smith, N. E. Avis, S. F. Assman // Qual. Life Res. – 1999. – Vol 8. – P. 447–459.
14. Taillefer M. C. Health-related quality of life models: systematic review of the literature / Taillefer M. C., Dupuis G., Roberge M.-A., Lemay S. // Social Indicators Research. – 2003. – Vol. 64. – P. 293–323.
15. The relative influence of individual and contextual socio-economic on consumption of fruit and soft drinks among adolescents in Europe / C. A. Vereecken, J. Inchley, S. V. Subramanian [et al.] // European Journal of Public Health. – 2005. – Vol. 15, N 3. – P. 224 – 232.
16. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Іu. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak [et al.] // Journal of Physical Education and Sport – 2016. – Vol. 16(2), art. 65. – P. 418–423.
17. Zeller M. H. Predictors of health-related quality of life in obese youth / M. H. Zeller, A. C. Modi // Obesity. – 2006. – Vol. 14. – P. 122–130.

Стасюк Р. М., Васильєв В.В., Куриленко О. В.
Сумський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ СПОРТУ

Дослідження було проведено на базі Сумського державного університету. У статті вивчено основні аспекти розвитку психології в сфері спорту. Справжній етап розвитку психологічної науки в галузі спорту характеризується низкою проблем і тенденцій, які визначають її зміст і практичну значимість в осяжному майбутньому, а також перспективи найближчого розвитку. Всі ці тенденції лише позначають вектори розвитку, групуючи навколо себе накопичений досвід і знання. Пам'ятаючи про важливість і практичної спрямованості всієї проблематики психології у сфері спорту, зупинимося в цій статті лише на питаннях психологічної підготовки.

Ключові слова: тактична діяльність, вирішення оперативних завдань, спеціальні здібності.

Стасюк Р. М., Васильєв В. В., Куриленко О. В. Психологические основы тактической деятельности в сфере спорта. Исследование было проведено на базе Сумского государственного университета. В статье изучены основные аспекты развития психологии в сфере спорта. Настоящий этап развития психологической науки в области спорта характеризуется рядом проблем и тенденций, которые определяют ее содержание и практическую значимость в обозримом будущем, а также перспективы ближайшего развития. Все эти тенденции только обозначают векторы развития, группируя вокруг себя накопленный опыт и знания. Помня о важности и практической направленности всей проблематики психологии в сфере спорта, остановимся в этой статье только на вопросах психологической подготовки.

Ключевые слова: тактическая деятельность, решение оперативных задач, специальные способности.

Stasyuk R., Vasilev V., Kurilenko O. Psychological bases of tactical activity in the sphere of sports. The study was conducted on the basis of the Sumy State University. The main aspects of the development of psychology in the field of sports are studied in the article. The present stage in the development of psychological science in the field of sports is characterized by a number of problems and trends that determine its content and practical significance in the foreseeable future, as well as prospects for immediate development. All these tendencies only indicate the vectors of development, grouping around them the accumulated experience and knowledge. Bearing in mind the importance and practical focus of all the problems of psychology in the field of sports, we will dwell in this article only on questions of psychological preparation.

There was a paradoxical situation: the need for psychological training is recognized, but it is not known how to apply it in a specific training process. The trainers began to form the body of man, and not to train his consciousness, as a result of this, only a