

ВІДНОШЕННЯ ЧОЛОВІКІВ 18-25 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Любомир Маланюк

Львівський державний університет фізичної культури
Прикарпатський державний університет ім. В. Стефаника

Анотація. Досліджено відношення чоловіків 18-25 років до занять руховою активністю. Вивчено рівень та характер звичної рухової активності, характер попередньої практики використання засобів фізичної культури ступінь залученості до фізкультурно-оздоровчої діяльності, суб'єктивний стан здоров'я чоловіків 18-25 років. Становить інтерес аналіз умов, які необхідні обстежуваним для успішної участі в руховій активності. Переважна більшість респондентів відзначили дві умови: бажання займатися й наявність вільного часу.

Ключові слова. Чоловіки 18-25 років, рухова активність, рівень здоров'я.

Аннотация. Маланюк Л. Отношение мужчин 18-25 лет к занятиям двигательной активностью. Исследовано отношение мужчин 18-25 лет к занятиям двигательной активностью. Изучено уровень и характер привычной двигательной активности, характер предыдущей практики использования средств физической культуры степень привлеченности к физкультурно-оздоровительной деятельности, субъективное состояние здоровья мужчин 18-25 лет. Представляет интерес анализ условий, которые необходимы обследуемым для успешного участия в двигательной активности. Подавляющее большинство респондентов отметили два условия: желание заниматься и наличие свободного времени.

Ключевые слова. Мужчины 18-25 лет, двигательная активность, уровень здоровья.

Annotation. Malanyuk L. An attitude of 18-25 years old men toward participation in physical activity. An attitude of 18-25 years old men toward participation in physical activity was studied. The level and peculiarities of daily physical activity, nature of previous practical use of physical education means, extent of involvement into health related physical fitness as well as subjective health state of 18-25 years old men were investigated. Analysis of conditions which are necessary inspected out for successful participation in a motor performance is of interest. The overwhelming majority of respondents was marked with two conditions: the desire to be engaged and presence a free time.

Keyword: 18-25 years old men, physical activity, health level

Вступ.

У нас час є всі підстави стверджувати, що сучасний стан фізичного виховання населення України не відповідає тим вимогам, які сприяли б насамперед збереженню та зміцненню здоров'я людини, адже медико-демографічна ситуація, яка склалася останнім часом в Україні, свідчить про незадовільний стан здоров'я населення, що проявляється у низькій народжуваності, порівняно високому рівні смертності, насамперед чоловіків працездатного віку, скороченні середньої очікуваної тривалості життя, у поширенні хронічних неінфекційних захворювань [1,3].

За даними соціологічних опитувань лише 15% українців вважають себе здоровими [2]. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників.

Хронічні неінфекційні хвороби залежать в першу чергу від чинників ризику захворювань та стилю життя. Їх коріння лежить в способі життя населення, поширеності шкідливих звичок, зміні традицій харчування, підвищенні психоемоційних навантажень, зниженні фізичної активності населення. Населення працездатного віку – це той контингент населення, смертність якого в Україні зростає випереджальними темпами у 2005 році у чоловіків вона зросла на 12,2%, що майже в три рази перевищує смертність в розвинутих країнах світу [2]. При збереженні в Україні надалі сучасного режиму смертності в працездатному віці з покоління сучасних 16-річних юнаків до 60 років доживе лише 60%. А це вимагає посилення уваги до стану здоров'я юнаків та чоловіків першого зрілого віку, як основи збереження здоров'я чоловіків у більш зрілому віці.

Слід зазначити стрімке зростання розробленості вченими названої проблеми [4,5]. Спеціальні праці висвітлюють зв'язки здорового способу життя з фізичним, психічним та соціальним станом людини. Але як зазначають численні науковці відношення чоловіків до фізкультурно-оздоровчих занять, норми звичної рухової активності чоловіків різного рівня здоров'я не дослідженні в повному обсязі. На думку автора розробка цього питання дозволить збагатити методи і форми управління оздоровленням найбільш кризової категорії населення з точки зору тривалості та якості життя.

Дослідження виконані згідно теми 3.2.7. «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження - визначити відношення чоловіків 18-25 років до занять руховою активністю та проаналізувати суб'єктивний стан здоров'я досліджуваного контингенту

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами досліджувалося відношення чоловіків до занять руховою активністю за анкетною, запропонованою для масових досліджень науковим відділом здоров'я та фізичних вправ Інституту Купера. Анкета містить 10 питань. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я

чоловіків проводилась шляхом анкетування. Оцінка здоров'я населення шляхом анкетування дає можливість контролювати у динаміці рівень захворюваності, а також виявити ряд проблем, пов'язаних із здоров'ям населення та обсягами необхідної допомоги. У дослідженнях брали участь 300 чоловіків 18-25 років.

Результати дослідження та їх обговорення

Питання, запропонованої анкети включали оцінку позиції чоловіків щодо занять руховою активністю у теперішній час. Відповіді розподілилися наступним чином: тільки незначний відсоток (4 %) мотивовані до занять фізичними вправами; менше 30 % опитаних не проти занять фізичними вправами і знають про їх користь; близько 60 % планують займатися фізичними вправами, оскільки знають, що це необхідно, проте заняття не доставляють їм задоволення і 16 % респондентів не планують це робити найближчим часом.

Анкета передбачала оцінку цілеспрямованості респондентів щодо занять фізичними вправами. На жаль більшість респондентів (80 %) не ставлять перед собою за мету заняття фізичними вправами у найближчий час і не відслідковують досягнення проміжних результатів у процесі занять. Тільки невелика кількість опитаних встановлюють цілі і впевнені, що це вносить певну визначеність у життя і дозволяє контролювати що відбувається.

На питання «Наскільки важливе для Вас поняття здоров'я і гарного самопочуття у теперішній час» респонденти відповіли, що теоретично слід приділяти час і зусилля для підтримки власного здоров'я, проте у свідомості молодих людей такі поняття, як «молодість» і «здоров'я» нероздільні. Очевидно, тому їм властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Однак не можна не бачити протиріччя між уявленим станом здоров'я та фізичною підготовленістю і їхніми реальними показниками. Тільки менше 15 % опитаних чоловіків цілеспрямовано займаються зміцненням здоров'я і покращенням самопочуття, а тих для кого здоров'я і самопочуття є основою всіх досягнень і для кого це є єдиним пріоритетом у заняттях серед опитаних чоловіків 18-25 років взагалі не було виявлено.

Опитування передбачало виявлення намагань чоловіків до фізичного вдосконалення. Більшість респондентів підтримують думку про необхідність позитивних змін, проте не впевнені, що це варте зусиль, які доведеться для цього затратити. Відсоток чоловіків, які повністю задоволені своїм фізичним станом і тих, хто націлений на досягнення фізичного вдосконалення і готові цього досягати однаковий, проте невисокий (12 %).

На питання щодо власної оцінки себе і своїх можливостей відповіді респондентів розподілилися таким чином (табл.1):

Таблиця 1

Оцінка респондентами себе і власних можливостей

№	Відповіді на запропоноване питання	Відсоток відповідей
1	Мене в більшості випадків не задовольняє те, як я виглядаю, почуваю себе і те, що я спроможний зробити	10 %
2	Мені хотілося б багато чого змінити у собі	30 %
3	Я прекрасно справляюся з тим, що я маю виконати, я пишаюся багатьма своїми досягненнями і спроможний здолати більшість проблем	55 %
4	Я маю сили, здібності і пишаюся своїми досягненнями	5 %

Для більшості респондентів даного віку (60 %) властива дещо завищена самооцінка, неадекватна, менш критична, тоді як у чоловіків зрілого віку [4] виявлено 48% критичної самооцінки і тільки 18% заниженої самооцінки; лише 34% завищеної самооцінки.

Питання анкети включали визначення думки респондентів про їх фізичну форму, зовнішній вигляд. Тільки невелика частка опитаних повністю хотіла б змінити свій зовнішній вигляд (відповідь за цим питанням повністю протилежна стосовно відповідей дівчат і жінок). Так само як і за результатами питання щодо самооцінки більшість молодих чоловіків думають, що виглядають непогано, особливо у підходящому одязі і не більше десятої частини опитаних вважають, що виглядають прекрасно у будь-якому одязі і в будь-якій ситуації.

Думки респондентів стосовно фізичного здоров'я розподілилися таким чином (табл.2):

Таблиця 2

Оцінка респондентами власного здоров'я

№	Відповіді на запропоноване питання	Відсоток відповідей
1	Мені б хотілося почуватися здоровим	10 %
2	Я відчуваю себе здоровим для свого віку у порівнянні з багатьма чоловіками, яких мені приходилось зустрічати	50 %
3	Я практично здоровий	35 %
4	Я абсолютно здоровий	5 %

Більшість опитаних респондентів вважають себе відносно здоровими, проте абсолютно здоровими вважають себе тільки 5 % чоловіків 18-25 річного віку.

Відносно думки респондентів щодо фізичних можливостей відповіді респондентів свідчать про практичну задоволеність більшості респондентів власними даними фізичної підготовленості. Проте відповіді багатьох передбачають великі можливості щодо їх покращення. І тільки 3 % респондентів на їх думку мають виключні фізичні можливості і радо їх демонструють.

Стосовно впевненості респондентів у досягненні мети – вдосконалення власного тіла – відповіді респондентів розподілилися наступним чином: більшість опитаних чоловіків впевнені у тому, що правильне сполучення фізичних вправ і раціонального харчування дозволяють зробити тіло більш досконалим, а також впевнені, що можуть досягти успіху у цьому питанні, якщо прикладуть достатньо зусиль. І тільки невелика частка опитаних стверджує, що більшість недоліків передається спадково і спроби позбавитися їх стали б порожньою тратою часу і сил.

Щодо наполегливості респондентів у досягненні мети, більшість чоловіків стверджують, що при наявності правильної мотивації і результатів можуть завершити виконання програми. Проте дослідження свідчать, що більшість тих, хто починає займатися, переривають заняття через різні причини і тільки 10 % продовжують участь у програмах.

Результати анкетування щодо оцінки відношення до занять руховою активністю свідчать в цілому про невисокий відсоток чоловіків 18-25 років готових до активної участі у програмах підвищення рухової активності. Їм необхідна додаткова допомога при визначенні належних цілей занять, крім того, їм необхідно приділяти більше уваги у обговоренні результатів їх занять фізичними вправами. Під цим розуміється розуміння учасниками, який вид рухової активності підходить для них, наявність достатніх навичок для отримання задоволення від рухової активності і мотивація для продовження активного способу життя.

Стосовно суб'єктивної оцінки стану здоров'я дослідження засвідчують, що в цілому чоловіки оцінюють власний стан здоров'я ліпше, ніж жінки. Кількість негативних оцінок стану здоров'я серед жінок перевищувала число позитивних, а у чоловіків – навпаки. Зокрема, позитивно відповіли 40 % жінок та 60 % чоловіків, при цьому лише 9 % жінок та 18 % чоловіків повністю задоволені своїм станом здоров'я. Незадоволені частково або повністю станом власного здоров'я – відповідно 56 і 38 % респондентів.

В усі часи здоров'я людини розглядалось як одна з найвищих цінностей суспільства, що становить основу економічного та духовного розвитку держави. Аналіз результатів соціологічних досліджень показує, що стан власного здоров'я та здоров'я членів сім'ї були і залишаються найпріоритетнішими цінностями серед життєвих орієнтирів, як чоловіків, так і жінок. Це цілком природно, оскільки збереження і поліпшення здоров'я забезпечує продовження активного працездатного періоду життя. Важливо, що значення здоров'я усвідомлюється сьогодні не лише населенням старших вікових груп, але й молоді. Це свідчить про позитивні тенденції формування настанов здорового способу життя та поведінки самозбереження серед молодшої частини українського населення. Так, на питання про рівень важливості стану власного здоров'я для чоловіків, питома вага тих, хто відповів «дуже важливо» склала 96%.

На питання «Як часто ви берете участь у фізкультурно-оздоровчих чи спортивних заходах?» та «Чи займаєтесь ви фізичними вправами?» позитивні відповіді респондентів склали 20 і 23 % відповідно. Метою фізкультурно-оздоровчих занять даного контингенту є спілкування, можливість мати друзів; досягти високих спортивних результатів; підтримка і поліпшення фізичної підготовленості; поліпшення зовнішнього вигляду; поліпшення загального самопочуття; перевірка своїх сил; поліпшення настрою. Проте більшість, хоча і ставлять перед собою спортивні та рекреаційні цілі, займаються нерегулярно. Тривалість занять та кратність недостатні для підвищення та підтримки безпечного рівня фізичного здоров'я.

Винятково важливе значення має рівень і характер рухової активності, характер попередньої практики використання засобів фізичної культури ступінь залученості випробуваних до фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку із цим, випробуваним були запропоновані для відповіді кілька анкет, зміст яких у своїй сукупності давав можливість оцінки суб'єктивного рівня рухової активності (табл. 3).

Таблиця 3

Загальна характеристика рухової активності чоловіків (у % до числа опитаних)

№	Питання	Відповіді
1	<i>Ваше відношення до занять руховою активністю:</i>	
	1) позитивне	90,3
	2) негативне	–
	3) байдуже	9,7
2	<i>Що Вам відомо про вплив занять руховою активністю на організм:</i>	
	1) корисно для здоров'я	90,3
	2) поліпшує поставу і фігуру	9,7
	3) профілактика різних захворювань	–
	4) відомо небагато	–
3	<i>Чи подобаються Вам заняття фізичними вправами:</i>	
	1) так, дуже	35,5
	2) подобаються	38,7
	3) байдуже	25,8
	4) відношусь негативно	–

4	<i>Чи маєте досвід занять фізичними вправами</i>	
	1) так, займався у дитинстві	22,6
	2) виконував вправи самостійно	16,1
	3) маю досвід занять у спортивній секції	29,0
	4) маю досвід занять у фізкультурно-оздоровчій групі	32,3
	5) не маю досвіду	–
5	<i>Що на Вашу думку є необхідними для занять фізичними вправами</i>	
	1) матеріальне оснащення	19,5
	2) наявність вільного часу	29,0
	3) наявність спортивної форми та інвентарю	6,0
	4) бажання	64,5
	5) доступна методична інформація	–
6	<i>Яку форму організації занять фізичними вправами Ви вибираєте</i>	
	1) індивідуальну з інструктором	16,1
	2) групову	19,5
	3) самостійно	58,1
	4) не виділяю	6,3
7	<i>Причини, що спонукають до занять фізичними вправами</i>	
	1) соціальні	3,4
	2) естетичні	64,5
	3) оздоровчі	26,7
	4) спортивні	5,4

Рівень існуючої рухової активності обстежуваних у цілому однорідний - близько 30% займалися фізичними вправами тільки в дитячому віці. Приблизно 25% обстежених осіб обмежують свою рухову активність тільки пішохідними прогулянками. Лише одиниці обстежуваних з досліджуваної групи чоловіків займаються у фізкультурно-оздоровчих групах.

Висновки.

Підсумки анкетного опитування свідчать про низький рівень рухової активності обстежуваних, хоча більшість із них досить інформовані про сприятливий вплив фізичних вправ на організм, особливо у випадках позитивного впливу засобів фізичної культури що відповідає "статусу" рухової активності в рейтингу соціальних цінностей більшості населення України. Так, близько 90% обстежених декларують позитивне відношення до оздоровчих занять, однак займаються ними в цей час лише деякі. При цьому варто брати до уваги певну завищеність суб'єктивних оцінок респондентів при визначенні рівня рухової активності.

У цілому результати анкетування свідчать в основному про декларативне відношення обстежуваних до позитивного впливу засобів фізичної культури що відповідає "статусу" рухової активності в рейтингу соціальних цінностей більшості населення України. Так, близько 90% обстежених декларують позитивне відношення до оздоровчих занять, однак займаються ними в цей час лише деякі. При цьому варто брати до уваги певну завищеність суб'єктивних оцінок респондентів при визначенні рівня рухової активності.

Становить інтерес аналіз умов, які необхідні обстежуваним для успішної участі в руховій активності. Переважна більшість респондентів відзначили дві умови: бажання займатися й наявність вільного часу. На думку соціологів ці два фактори тісно взаємозалежні - бажання займатися приводить до пошуку вільного часу для занять. Ці фактори не мають об'єктивних причин і ставляться до сфери мотиваційно-поведінкових характеристик людини, рівня його освіти й здатності створити більше стійку установку на здоровий спосіб життя.

Серед мотивів занять фізичними вправами обстежувані вказали в основному бажання бути здоровими (оздоровчий мотив) й бажання мати гарний зовнішній вигляд. Однак, ці бажання без відповідної установки не можуть робити регламентуючої дії.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на об'єктивну оцінку рівня рухової активності чоловіків, аналізу взаємозв'язку рівня рухової активності і здоров'я чоловіків 18-25 років та розробку програм оздоровчих занять для даного контингенту

Література

1. Демографічна криза в Україні і проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії /НАН України; Ін-т економіки; За ред. В.Стешенка – К., 2001. – 560 с.
2. Лібанова Е.М. Новітні тенденції смертності населення України / Демографія та соціальна економіка – 2006. – №1. – С.23-37.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури К., 2004. – 9 с.
4. Семенов В.В. Физиологическая потребность в двигательной активности у лиц зрелого и пожилого возраста: Автореф. дис... канд. мед. наук Тюмень, 2003. – 20 с.
5. Ріпак І.М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 Львів. держ. ін-т фіз. культури — Л., 2003. — 20 с.

Надійшла до редакції 29.09.2008р.