

вписуються у запропоновану класифікацію, а саме задач на відхилення від закону Харді-Вайнберга, та розробці методичних рекомендацій з їх розв'язання.

Список використаних джерел

1. Барабанщиков Б.И. Сборник задач по генетике / Б.И. Барабанщиков, Е.А. Сапаев. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1988. – 192 с.
2. Грин Н. Биология. В 3 т. Т. 3: пер. с англ. / под ред. Р. Сонера / Н. Грин, У. Стаут, Д. Тейлор. – М.: Мир, 1990. – 376 с.
3. Песецакая Л. Н. Сборник задач по генетике: [учеб.-метод. пособие] / Л.Н. Песецакая, Г.Г. Гончаренко, Н.Н. Острейко. – Гомель, 2002. – 114 с.
4. Философский словарь / [Под ред. И.Т. Фролова]. – 5-е изд. – М.: Политиздат, 1987. – 590 с.
5. Барна І.В. Біологія. Задачі та розв'язки: [навч. посіб.] / І.В. Барна, М.М. Барна, Л.С. Барна. – Тернопіль: Мандрівець, 2005. – 384 с.
6. Барна І.В. Методика розв'язування задач: Навч. посіб. / І.В. Барна. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 216 с.

The article deals with methodological conditions of formation of the elements of methodological knowledge of high school students in biology, such as knowledge of the law Hardy-Weinberg and conditions of authenticity. Such conditions as understanding of the essence of methodological category "law"; gradual complication terms of tasks (known and seeking); formulation of a problem which provides mandatory actualization of knowledge about the law, conditions of authenticity, mathematical formulas of expression have been analyzed. The author developed a classification of learning tasks of population genetics biology course high school. Theoretical knowledge of students are transformed into practical skills of analysis of the genetic structure of populations as ideal and those for which the conditions of authenticity are not met.

Key words: *methodological knowledge, the methodological conditions of formation of methodological knowledge, the law of Hardy-Weinberg, conditions of authenticity law, classification of learning tasks of population genetics.*

УДК 796.4.011.3 – 053.8

Корносенко О.К.

Kornosenko O.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ (НА ПРИКЛАДІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ)

ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF ADULTS: PROBLEMS AND PROSPECTS (EXEMPLIFIED BY FITNESS)

У статті виявлено основні чинники, які зумовлюють погіршення стану здоров'я українців. Головні причини невисокої тривалості життя громадян України криються переважно у нездоровому способі життя – курінні, зловживанні алкоголем, відсутності фізичних навантажень і не раціональному харчуванні.

Здійснено аналіз чинних нормативних документів: регіональних і державних програм розвитку фізичної культури, які регламентують діяльність щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед дорослого населення. Серед найбільш суттєвих проблем державного регулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності серед дорослого населення виявлено: відсутність системності й послідовності у реалізації намічених планів і заходів, слабе міжвідомче узгодження стратегічних завдань фізкультурно-оздоровчої політики; недостатність моніторингу

розвитку галузі фізкультурно-оздоровчих послуг, недосконалість механізмів ухвалення рішень щодо регулювання діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів; односпрямованість цільових регіональних програм на підготовку учнівської та студентської молоді, фрагментарне урахування у них інтересів дорослого населення.

Установлено, що популярними й привабливими закладами для занять дорослого населення є фітнес-клуби, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги. Проведено соціологічне опитування серед громадян і виявлено основні мотиви й причини, які спонукають людей до занять оздоровчими видами фітнесу. Серед головних чинників виокремлено: потребу в покращенні стану здоров'я, корекції фігури, зміні способу життя, недостатність рухової активності.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча діяльність, доросле населення, оздоровчий фітнес, фітнес-клуби.*

Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного і науково-технічного прогресу, з урахуванням істотної модифікації ціннісних установок, є проблемою первинного значення. Швидкий технічний прогрес та соціально-економічні трансформації, які сьогодні відбуваються в Україні, досить негативно відбиваються на якості життя і здоров'я населення, це проявляється у загальному зниженні працездатності, збільшенні захворюваності, передчасному старінні, підвищенні рівня смертності, тощо.

Аналіз соціально-економічного розвитку України й окремих її регіонів свідчить про труднощі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед дорослого населення. Розгляд організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у даному контексті повинен вестися з точки зору здійснення її на різних рівнях: по-перше, як ініціативна самодіяльність людини по формуванню і підтримці власного фізичного, духовного і соціального здоров'я, відповідного способу життя; по-друге, як система державних, громадських і комерційних організацій, що забезпечують реалізацію потреб людини в здоровому способі життя; по-третє, як сукупність певних форм і технологій здійснення цієї діяльності і отримання бажаних результатів удосконалення фізичної підготовленості й використання засобів фізичної культури для активного відпочинку. Таке системне бачення проблематики потребує нового підходу до вибору стратегії управління функціонуванням галузі фізичної культури, розробки нової парадигми її розвитку. Взагалі ситуація характеризується певною неузгодженістю й асиметрією у забезпеченні системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка полягає у її переважаючій спрямованості на професійний спорт, фізичний розвиток дітей та молоді і недостатній увазі масовій фізичній культурі, прямо пов'язаній з проблемами оздоровлення і рухової активності дорослого населення. На цьому фоні виявляється науково-практичне протиріччя, що вимагає невідкладного вирішення: при існуючій потребі у підвищенні якості життя і здоров'я нації з опорою на потенціал фізичної культури, як чинника забезпечення соціального благополуччя і здорового способу життя, проблематика організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед дорослого населення практично не розроблена.

Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед дорослого населення фрагментарно розкриті в працях учених К. Айрапетової, С. Дудіцької, О. Дуло, О. Зендик, Т. Імас, Т. Круцевич, І. Маріонди, В. Товт та ін. [1; 2; 4; 5; 7].

Метою нашого дослідження є аналіз чинників, які зумовлюють погіршення стану здоров'я українців, регіональних і державних програм розвитку фізичної культури, які регламентують діяльність щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед дорослого населення; виявити основні проблеми в організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед дорослих, накреслити шляхи їх вирішення.

Соціально-побутове життя людини залежить від стану здоров'я організму загалом і від міри використання його психофізичного потенціалу. Основними чинниками, які зумовлюють погіршення здоров'я суспільства є:

- шкідливі екологічні умови: забруднення повітря, води, ґрунту канцерогенами й іншими речовинами, різка зміна атмосферних явищ тощо;

- незбалансоване харчування, куріння, зловживання алкоголем та ліками; шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, схильність до спадкових і дегенеративних захворювань;
- низький рівень якості фізкультурної освіти, низький загальний освітній і культурний рівень; гіподинамія, недостатність та неефективність заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивного характеру, недосконалість методик навчально-тренувальних, оздоровчих програм;
- низький рівень медичної допомоги і невчасна профілактична діагностика стану здоров'я та ін. [10].

Досліджуючи перелічені чинниками, розуміємо, що більшість причин невисокої тривалості життя громадян України криються переважно у нездоровому способі життя – курінні, зловживанні алкоголем, відсутності фізичних навантажень і не раціональному харчуванні. Саме вони провокують виникнення захворювань системи кровообігу, які є основною причиною передчасної смертності українців і щорічно забирають життя близько 400 тисяч чоловік.

Конституція України як основоположний документ указує, що держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує людині охорону здоров'я. Але по факту, держава лише дає змогу використати конституційні права, а їх реалізація багато в чому залежить від організації фізкультурно-оздоровчої діяльності на місцевому рівні, а також від самої людини, від її активності у цій галузі.

З метою збільшення чисельності людей, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення фізичної підготовленості і фізичного розвитку населення упроваджено відповідні державні програми. Концептуальні засади розвитку фізичної культури регламентує «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», яка була затверджена Указом Президента України у червні 1994 року. 1 вересня 1998 року була прийнята Цільова комплексна програма – «Фізична культура – здоров'я нації». Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Вони розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначають їх роль у житті суспільства, показують тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслюють практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут громадян, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та інших їх забезпечень на певних етапах розвитку суспільства [8; 9; 10].

Проте єдина державна програма не може враховувати усієї різноманітності інтересів та побажань людей різного віку, місцевих умов, національних та регіональних традицій й регламентує, у більшій мірі, вимоги до фізкультурної освіченості учнівської та студентської молоді. Для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності серед дорослого населення державним урядом розроблено регіональні програми, які діють лише на території певної області. Наприклад, «Цільова комплексна програма розвитку фізичної культури і спорту» у Дніпропетровській області діє до 2016 року, «Регіональна цільова соціальна програма «Молодь Дніпропетровщини» розрахована на 2012-2021 роки, «Регіональна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту» у Донецькій області – на 2012-2016 роки, «Програма розвитку футболу в Чернівецькій області» – на 2006-2008 роки та ін. Але більшість програм односпрямовані, деякі з них застаріли і не оновлюються.

Проведений аналіз регіональних цільових програм підтримки і розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволив виявити й узагальнити основні їхні завдання: розширення мережі фізкультурно-оздоровчих закладів за місцем проживання, заохочення сімейних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності; – створення спортивної інфраструктури з урахуванням потреб й інтересів населення, формування у людей потреб до фізичної досконалості й здорового способу життя, мотивація до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості; – професіоналізація і наукова основа діяльності тренерів у реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи та ін.

Аналіз державних й регіональних програм розвитку фізичної культури і спорту доводить, що незважаючи на певні позитивні моменти, ситуація далека від бажаної і обумовлює необхідність коригування політики щодо реалізації цінностей фізичної культури. Основний

потенціал розвитку галузі фізкультурно-оздоровчих послуг знаходиться в координації і об'єднанні ресурсів і фінансування, наявних на державному і місцевому рівнях управління. Особливої уваги вимагає проблема функціонування безкоштовних фізкультурно-оздоровчих закладів, доступності послуг фізичної культури для верств населення з низьким рівнем доходу.

Найбільш суттєвими проблемами державного регулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності серед дорослого населення є: – відсутність системності і послідовності у реалізації намічених планів і заходів, слабе міжвідомче узгодження стратегічних завдань фізкультурно-оздоровчої політики; недостатність моніторингу розвитку галузі фізкультурно-оздоровчих послуг, недосконалість механізмів ухвалення рішень щодо регулювання діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів; односпрямованість цільових регіональних програм на підготовку учнівської та студентської молоді, фрагментарне урахування в них інтересів дорослого населення.

Отже, заручниками недосконалої системи фізичного виховання нашої країни стають у більшій мірі дорослі люди, зважаючи на свої соціальні, психологічні, побутові проблеми, саме вони обмежені у виборі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота серед дорослого населення багато в чому визначає здоров'я нації в цілому, сприяє передачі досвіду й цінностей фізичної культури майбутнім поколінням, слугує прикладом у реалізації життєвих надбань.

Сьогодні основною організаційною ланкою менеджменту у фізкультурно-оздоровчій діяльності серед дорослого населення, у тендерному контексті, є клубно-спортивні або спортивно-оздоровчі заклади – фітнес-клуби. Останнім часом великої популярності отримали багатофункціональні велнес-клуби, які призначені для задоволення широкого спектру фізкультурно-оздоровчих інтересів і потреб людей. Кожен заклад відповідно до своєї функціонально-цільової спрямованості пропонує тренувальні програми, здійснює систематичне соціологічне опитування населення й допомагає бажаним вибирати формати відповідно до своїх можливостей і побажань. Особливої популярності і соціальної значущості мають клуби, в яких працюють персональні тренери, що спрямовують свою роботу на підготовку людей з урахуванням їх індивідуальних потреб та особливостей фізичного розвитку (такі, що мають надлишкову вагу), віку (літні люди), статі (окремо для чоловіків і жінок), рівня підготовленості (люди, у яких немає досвіду занять фізичними вправами, або навпаки – з високим рівнем підготовленості), мети заняття (особи, які бажають професійно займатися спортом (бодібілдингом, пауерліфтингом, тощо) або ті, які займаються рекреаційною діяльністю з метою оздоровлення, приємного проведення дозвілля).

Заняття фітнесом повністю задовольняють потреби людини у руховій активності, що сприяє збереженню і зміцненню фізичного здоров'я, а різноманіття програм робить їх доступними й дозволяє задовольнити будь-які інтереси. На основі опитування встановлено, що чисельність жінок віком від 18 до 60 років (працездатний вік), які регулярно займаються фітнесом коливається в межах 11-19% в містах України, а у сільській місцевості – від 0,5-2%. Такий низький відсоток занять оздоровчими фітнес-програмами пояснюється відсутністю у жінок фінансових та технічних можливостей, нігілізмом до засобів фізичної культури як оздоровчого чиннику, незадовільним станом здоров'я, що обмежує рухову активність, низьким рівнем мотивації. Поняття «чоловічого» фітнесу суттєво відрізняється як кількісними, так і якісними показниками. Кількість чоловіків працездатного віку, які займаються оздоровчими видами фітнесу в містах України коливається в межах 19,5-21%, а у сільській місцевості – від 0,3-0,5%. До того ж, слід зазначити, що активність людей, які проживають у великих містах України вища. Це говорить про те, що мегаполіси пропонують більші можливості для занять (територіальна зручність розташування фітнес-клубів), люди більш забезпечені вільним часом й потерпають від проявів гіпокінезії, загальна й фізична культура знаходяться на більш високому рівні.

Окрім того, люди розуміють, що не будь-яка фізична активність дозволяє досягти бажаних результатів. Зважаючи на це, представниці «прекрасної» статі можуть обирати не зовсім жіночі види фізичних вправ – заняття у тренажерних залах, функціональні, колові тренування. На думку учених Т. Івчатової та О. Лядської [3; 6], жінки віддають перевагу руховій діяльності, яка здійснює різноплановий вплив на їхній організм та спосіб життя. Чоловіки більш консервативні

у виборі тренувальних програм, вважають, що лише силові види фітнесу вписуються у поняття статевої ідентичності й сумісні з уявленнями про мужність та імідж чоловічої статури [1].

За результатами наших досліджень, проведених у 2014-2015 рр., більшість опитаних людей (94%) відмітили позитивний вплив від занять оздоровчими видами фітнесу, зокрема, 72% респондентів знизили вагу, отримали бажані форми тіла; 22% – відчували покращення у роботі серцево-судинної та дихальної систем, зменшилися випадки захворювання на ГРЗ, знизилися больові відчуття у спині, покращилася постава. Провідною мотивацією до занять фітнесом люди називають зміцнення здоров'я, нормалізацію ваги тіла, можливість спілкування. Також встановлено, що участь жінок у заняттях інтенсивними видами фітнесу досягає максимуму в 20-35 років, а після 45 років їх активність різко знижується. У цей період у жінок починає погіршуватися здоров'я, що спонукає їх до альтернативних (ментальних) видів фітнесу: йоги, занять за системою Пілатеса, боді-флексу, китайської гімнастики та ін. Зацікавленість чоловіків фітнес-програмами також пропорційна віковим особливостям, так найбільший інтерес до тренувань проявляють юнаки 18-30 років, що обумовлюється їхнім соціальним статусом, біологічними і психологічними чинниками – прагненням бути кращим серед осіб своєї соціальної групи, бажанням привернути до себе увагу жінок. Чоловіки зрілого віку, після 30 років, характеризуються меншою активністю до занять, що обумовлено низкою чинників: соціальною і біологічною зрілістю, фізіологічною стабільністю, що зумовлює задовільний стан здоров'я. Після 45 років зацікавленість оздоровчими видами фітнесу у них зростає, що пов'язано із погіршенням здоров'я, працездатності, незадовільним зовнішнім і функціональним станом, потребою у зміні способу життя, корекції фігури.

Соціологічне опитування й власний досвід роботи дозволили виявити мотиви, які спонукають людей до занять оздоровчими видами фітнесу, які можна умовно поділити на чотири групи:

- 1) косметичні – зниження ваги і корекція фігури, покращення постави і загального зовнішнього вигляду;
- 2) медико-гігієнічні – покращення функціонального стану організму, загартування, зниження ризику захворюваності, оптимізація режиму харчування;
- 3) фізичні – підвищення фізичної працездатності, розвиток окремих фізичних якостей і рухових здібностей, формування техніки виконання певних вправ, танцювальних умінь, досвід спортивних тренувань;
- 4) психологічні – нервово-психічна стійкість, покращення емоційного самопочуття, зниження дії стресових ситуацій.

За статистикою, люди відвідують клуби з метою схуднути і покращити фігуру, але більшість відвідувачів продовжує регулярно тренуватися вже після того, як мета була досягнута. Це говорить про те, що ними рухає не потреба, а бажання, вони визнають, що тренування для стали них невід'ємною частиною життя. Також у фітнес-клубі люди можуть спілкуватися, заводити знайомства, ділитися своїми успіхами і невдачами, вести і пропагувати здоровий спосіб життя. Ці та інші соціальні блага дозволяють людині здобути не лише фізичну міцність, а й психологічний комфорт, позбавитися наслідків стресів, отримати емоційне задоволення.

Резюмуючи вище сказане зауважимо, що головні причини невисокої тривалості життя громадян України криються переважно у нездоровому способі життя – курінні, зловживанні алкоголем, відсутності фізичних навантажень і не раціональному харчуванні. Саме вони провокують виникнення функціональних захворювань систем організму, зниження працездатності, передчасне старіння і високий рівень ранньої смертності. Належний рівень організації фізкультурно-оздоровчої роботи не лише дозволить покращити фізичний і функціональний стан здоров'я людей різного віку, але й здійснить позитивний вплив на їх переконання практично в усіх аспектах: інформаційному, освітньому, мотиваційному, поведінковому, що якнайкраще позначиться на їх побуті, благополуччі і соціальному статусі в цілому.

Аналіз чинних нормативних документів (регіональних й державних програм розвитку фізичної культури) виявив певну неузгодженість й асиметрію у забезпеченні системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка полягає у її переважаючій спрямованості на професійний спорт, фізичний розвиток дітей та молоді і недостатній увазі масовій фізичній культурі,

прямо пов'язаній з проблемами оздоровлення і рухової активності дорослого населення. Проведене соціологічне опитування показало, що найбільш популярними й привабливими закладами для занять дорослого населення є фітнес-клуби, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги відповідно до інтересів і потреб відвідувачів. Серед головних чинників, які спонукають людей до занять оздоровчими видами фітнесу, можна відзначити потребу в покращенні здоров'я, корекції фігури, зміні способу життя, появу гедоністичного уявлення, згідно з яким вільний час повинен служити не лише для підготовки до нового робочого дня, але й для задоволення рухової активності та особистих потреб людини.

Список використаних джерел

1. Айрапетова К.Г. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / К.Г. Айрапетова; Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.
2. Дудіцька С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 81-82.
3. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т.В. Івчатова ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2005. – 20 с.
4. Імас Т.В. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т.В. Імас; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2013. – 20 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2-х т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / ред.: Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 367 с.
6. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О.Ю. Лядська ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.
7. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних силах : навч. посіб. / В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда; Ужгород. нац. ун-т. – Ужгород : Графіка, 2010. – 76с.
8. Електронний ресурс: <http://zakon0.rada.gov.ua>.
9. Електронний ресурс: <http://search.ligazakon.ua>.
10. Електронний ресурс: <http://horting.org.ua>.

The article identifies the major factors that determine the aggravation of the Ukrainian people. The main reasons for the low life expectancy of citizens in Ukraine lie mainly in unhealthy lifestyle – smoking, alcohol abuse, lack of exercise and unbalanced diet.

The analysis of current regulations, regional and state programs of development of physical culture, which regulate activities of physical culture and healthy activities in the adult population and identified the major problems of the organization has been made. Among the most significant problems of state regulation of physical-culture and wellness activities among adults are: the lack of consistency and consistency in the implementation of the plans and activities, weak interagency coordination of strategic objectives of physical-culture and healthy politics; lack of monitoring of the industry of fitness services, inadequate mechanisms for making decisions on regulation of physical-culture and healthy facilities; unidirectional of targeted regional programs to prepare pupils and students, fragmented consideration in the interests of the adult population.

It has been established that popular and attractive facilities for training adults are fitness clubs that provide sports and recreational services. A sociological survey among citizens has been held and the main motives and motivations of people in employment healthy fitness types. The main factors were singled out: the need to improve health, correction of body, changing lifestyle, absence of physical activity.

Keywords: physical education, adult population, fitness, fitness-clubs.