

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2022р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: МОТИВАЦІЯ РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ ТА
ЗАЛУЧЕННЯ ЛЮДЕЙ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ У СИСТЕМІ МЕРЕЖІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»**

Виконала: студентка групи _____
_____ Сулова О.М.

Керівник роботи:

Доц. без вчен. звання к.н. з ф.в і с
_____ Деркач В.М.

Миколаїв 2022р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
 Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
 Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
 Гарант освітньої програми

 (підпис)
 «__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Суслівій Олені Миколаївні

1. Тема роботи: Мотивація розвитку масового спорту та залучення людей до регулярної оздоровчої фізичної активності у системі мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"

Керівник роботи Деркач Віктор Миколайович, канд. н. з фіз. вих, доцент
 Затверджені наказом ректора № _____ від «__» _____ 2022 року

2. Термін подання роботи: 28.11.2022 р. – 03.12.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: робота складається з 82 аркушів, містить вступ, основну частину, яка складається з трьох розділів, висновки, список літератури та додатки.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).
Розділ 1. Теоретичні основи та розвиток мотивації у масовому спорті. _____
Розділ 2. Методи та організація дослідження. _____
Розділ 3. Соціологічне дослідження мотивації занять масовим спортом серед населення у системі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація складається з 15 слайдів.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Деркач В.М., доцент	Деркач В.М.	Деркач В.М.
II	Деркач В.М., доцент	Деркач В.М.	Деркач В.М.
III	Деркач В.М., доцент	Деркач В.М.	Деркач В.М.

7. Дата видачі завдання « ____ » _____ 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми		
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)		
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/		
4.	Аналітичний етап		
5.	Підготовка тексту магістерської роботи		
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unicheck	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	

Студент _____ Сулова Олена Миколаївна
(підпис) (ПІБ)

Керівник роботи _____ Деркач Віктор Миколайович
(підпис) (ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ У МАСОВОМУ СПОРТІ	10
1.1. Поняття, функції масового спорту та мета залучення людей до регулярної оздоровчої фізичної активності	10
1.2. Мотивація як компонент занять фізичною культурою та спортом	15
1.3. Регламентування діяльності мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» під час формування у громадян потреб у руховій активності	24
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1 Методи дослідження	34
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури	36
2.1.2 Метод опитування	36
2.1.3 Метод педагогічного спостереження	37
2.2 Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3. СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ МАСОВИМ СПОРТОМ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ У СИСТЕМІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»	40
3.1. Визначення завдань соціологічного дослідження	40
3.2. Аналіз результатів опитування	43
3.3. Рекомендації зі створення правильної мотивації населення до занять масовим спортом	62
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність. В останній час значно помітною є тенденція погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості населення. Помічається значне зростання числа хронічних і соціальних захворювань та високий рівень смертності. Це пов'язано як з соціальними причинами, так і з особистісними факторами заперечення та небажання займатися оздоровчою фізичною культурою та спортом. У сучасному світі у житті людей все більше місце займають різні технології та системи, які допомагають спрощувати життя, що також створює проблеми зі здоров'ям. Так, сучасний стиль життя сприяє зниженню рухової активності, коли люди багато часу проводять у сидячому положенні, а до роботи та інших місць добираються переважно на особистому чи громадському транспорті. Крім того, у людей зменшується кількість живого спілкування, через те, що стало простіше використовувати новітні технології та різні гаджети для швидкої комунікації з іншими людьми. Так проявляється проблема зменшення живого спілкування, яка в великих містах може навіть посилюватись.

Всі ці проблеми негативно впливають як на фізичний, так і на психологічний на стан людини. Через це, існує негативний вплив на поведінку та здібності людини. Одним зі способів вирішення вищевказаних проблем може бути активне заняття масовим спортом та впровадження рухової активності у повсякденне життя звичайних громадян. Масовий спорт може бути виражений у абсолютно різних формах, включаючи як самостійні заняття, групові, змагання аматорів з різних видів масового спорту, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи тощо [40]. Саме завдяки масовому спорту можна обрати той вид активності, який найбільше подобається та надає можливості для впровадження фізичної культури та спорту у повсякденне життя людей [13].

В рамках даного дослідження вивчено масовий спорт та особливості розвитку мотивації до занять масовим спортом.

Актуальність теми дослідження також полягає в тому, що сьогодні все більше людей прагнуть до оздоровлення, активного способу життя та занять спортом, у тому числі масовим. Люди виходять на самостійні пробіжки, їздять на роботу на велосипеді, беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах та змаганнях аматорів. Дані форми активності є дуже важливими, так як саме завдяки ним можливе поліпшення стану здоров'я людей.

Також актуальним є те, що наразі масовий спорт в Україні знаходиться ще на етапі свого розвитку. Дуже довгий період часу державна підтримка більшою мірою була спрямована на спорт вищих досягнень. Але поступово ситуація почала змінюватися. Так, значним внеском у розвиток масового спорту стало відкриття всеукраїнської мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», які працюють з метою організації, проведення та впровадження на загальнодержавному рівні фізкультурно-оздоровчої діяльності серед широких верств населення [14]. Розвиток мережі «Спорт для всіх» та впровадження регулярних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом є важливим напрямком діяльності органів державної влади, комерційних та некомерційних громадських організацій, як засіб подолання проблем зі станом здоров'я людей та покращення їх мотивації до занять спортом [36].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

На сьогоднішній день, проблематика розвитку мотивації людей до занять масовим спортом не є вивченою в достатній мірі. Велика кількість наукових праць, щодо розгляду масового спорту у системі галузі фізичного виховання, належать М. В. Дутчаку, який дуже детально дослідив механізми впровадження державних програм та соціальні умови розвитку масового спорту в Україні. Також, дану тему активно досліджували А.М. Батюк, О.Жданова, О.М. Вареник тощо. Серед зарубіжних дослідників варто відмітити А.Пілоян, Б. Д. Кретті, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуні, М. Мюллер, К. Олін, П.Сеппянен, Т. Доці. Однак, відкритим залишається питання вивчення саме мотивації розвитку масового спорту та залучення людей до регулярної

фізичної активності в системі роботи мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», яке вивчалось у даному дослідженні.

Мета дослідження провести теоретичний та емпіричний аналіз мотивації розвитку масового спорту та залучення людей до регулярної фізичної активності, використовуючи досвід роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Відповідно до поставленої мети було виділено такі **завдання дослідження**:

1. Узагальнити та визначити теоретичні основи масового спорту, вивчаючи при цьому його поняття функції та принципи, а також проблематику актуальності залучення людей до регулярної оздоровчої фізичної активності використовуючи модель роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

2. Систематизувати та об'єктувати особливості розвитку мотивації людей під час занять масовим спортом, включаючи визначення мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності, та безпосередню роль мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» під час мотивування населення до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом.

3. Дослідити рівень мотивації населення до занять масовим спортом у системі мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», проаналізувати результати та надати рекомендації з утворення правильної мотивації.

Об'єкт дослідження – масовий спорт у системі мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Предмет дослідження – особливості створення мотивації та залучення людей до занять оздоровчою фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження: узагальнення науково-методичної літератури, аналіз, опитування, педагогічне спостереження.

Наукова новизна полягає у тому, що проблематика дослідження мотивації людей до занять оздоровчою фізичною культурою та спортом аналізується та вивчається з узагальнення досвіду роботи мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх подальшому впровадженні в роботу Миколаївського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», про що свідчить Акт про впровадження результатів кваліфікаційної роботи на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» (Додаток 3).

Апробація результатів магістерської роботи.

Результати кваліфікаційної роботи опубліковано в 2 статтях та матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини» та міжнародної онлайн конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Development of Physical Activity and Sports: the Latest Challenges, Problems and Prospects».

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 72 сторінках та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ У МАСОВОМУ СПОРТІ

1.1. Поняття, функції масового спорту та мета залучення людей до регулярної оздоровчої фізичної активності

Останніми роками в Україні спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної значущості масового спорту. Насамперед це проявляється у тому, що значно підвищується роль держави у підтримці та розвитку масового спорту [37]. На сьогоднішній день розвиток масового спорту є дуже важливим та актуальним питанням. За допомогою масового спорту здійснюється фізичний розвиток та фізичне виховання людей. Щоб зрозуміти загальне значення масового спорту, спочатку необхідно розібратись в походженні та понятті цього терміну.

Так, спорт є складовою частиною фізичної культури всього суспільства. При цьому, фізична культура виступає одним із основних видів саме людської культури, яка відповідає за оптимізацію розвитку та фізичного стану індивіда у поєднанні з його психічним розвитком, беручи за основу раціоналізацію та ефективне використання його власної рухової активності невід’ємно від інших культурних цінностей [39]. В цьому аспекті, фізична культура є видом культури людини і суспільства. Саме тому, можна стверджувати, що, з одного боку це є специфічним прогресом діяльності та соціально значущих результатів зі створення фізичної готовності та підготовки людей до життя, а з іншого, є результатом людської діяльності та засобом досягнення фізичної досконалості [24].

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура визначається як вид діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, який спрямований на забезпечення рухової активності людей, яка має на меті гармонійний та фізичний розвиток у поєднанні з веденням здорового способу життя [21]. До напрямків фізичної культури належать фізичне виховання різних груп населення, фізкультурно-спортивна реабілітація та масовий спорт [2]. При цьому, вищевказаний

закон тлумачить масовий спорт як вид діяльності усіх суб'єктів, які належить до сфери фізичної культури і спорту, спрямованої на забезпечення оптимальної рухової активності людей під час дозвілля з метою зміцнення здоров'я [21]. Масовий спорт, як окреме явище, орієнтований на досягнення базових спортивних результатів та фізичної підготовленості на масовому рівні.

У поняття масового спорту входить діяльність людей, у форматі процесу фізичного виховання та самовиховання, самоаналізу та самоконтролю для загального фізичного розвитку, оздоровлення та вдосконалення рухових умінь та навичок [3]. Метою масового спорту є надання можливості для всіх охочих займатися фізичною культурою та спортом, та залучення їх до активних занять та активного відпочинку [16]. Зокрема, будучи складовою частиною фізичної культури людини, а також методом та засобом фізичного виховання, масовий спорт відіграє допоміжну роль у вирішенні соціальних та особистісних завдань.

До масових видів спорту відносяться такі види спорту, які можуть бути загальнодоступними для всіх бажаючих займатися, незалежно від віку, з метою підтримки свого здоров'я та фізичної форми. У сучасних умовах зростає значення масового спорту, який виконує такі функції, як освітня, виховна, розвиваюча, комунікативна та патріотична, а також координує та поєднує соціальні групи та індивідів [42].

На даний час масовий спорт – це суспільне явище, яке розвивається самостійно від спорту вищих досягнень, відповідно маючи суттєві відмінності у своїх завданнях і цілях. Завдання масового спорту багато в чому подібні із завданнями фізичної культури в цілому. До цілей масового спорту ми відносимо фізичне виховання та фізичний розвиток. А до завдань масового спорту відносяться: проведення самостійних та організованих занять, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах [41].

Певний перелом щодо масового спорту на рівні державної влади стався на початку XXI століття. Починаючи з 2000 року, розвиток масового спорту набув керованого характеру з прийняттям низки програмних документів, включаючи також утворення Всеукраїнської мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», які мають на меті залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом, підвищення рівня фізичної підготовленості населення та пропаганда здорового способу життя в цілому [15].

Вивченням основних аспектів масового спорту та стратегії його розвитку в контексті діяльності мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні займався М. Дутчак, який у своїх наукових працях виділив такі головні риси масового спорту (або відповідно до його концептуалізації саме «спорту для всіх»), як: присутність загальнодоступної рухової активності, яка є основною ознакою даного соціального явища; можливість займатися у вільний від будь-якої діяльності час, тобто саме під час організації дозвілля; самостійні заняття у будь-яких видах груп (формальних та неформальних); орієнтованість на збереження здоров'я людей та можливість покращити якість їх життя [17].

Масовий спорт виконує ряд соціальних функцій і є важливим елементом процесу соціалізації особистості людини. Тому абсолютно справедливо, розглядати масовий спорт як важливий засіб збереження індивідуального здоров'я, організації активного дозвілля, майбутньої підготовки підростаючого покоління до трудової діяльності та запобігання асоціальній поведінці [20]. У багатьох наукових публікаціях, присвячених фізичній культурі і спорту, підкреслено, що саме розвиток масового спорту, разом з професійним спортом і спортом вищих досягнень, покликаний сприяти вирішенню найбільш актуальних для сучасного суспільства проблем соціально-економічного характеру, сприяючи при цьому об'єднанню суспільства, відволіканню молоді від шкідливих звичок, зокрема, алкоголізму

й наркоманії, профілактики різних захворювань, а також покращенню якості життя та її тривалості [38].

Турбота про здоров'я людини – це один із пріоритетних напрямів державної політики, оскільки фізична культура та спорт відіграють важливу роль у розвитку суспільства, його фізичного та духовного здоров'я [6]. Для вирішення таких завдань необхідно сформувати сфери дозвілля, щоб вони стали привабливими та доступними для всіх бажаючих. Також, необхідно підвищувати престиж та пропаганду до ведення здорового способу життя та занять масовою фізичною культурою та спортом, тим самим надаючи широкі можливості людині для самореалізації.

Масовий спорт – це цілеспрямована та регулярна рухова активність, яка спрямована на збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності майбутніх спеціалістів [3]. Як засіб охорони та зміцнення здоров'я, масовий спорт сьогодні є дієвим засобом профілактики та боротьби з різними захворюваннями. Для людини масовий спорт надає можливість удосконалювати свої рухові можливості та фізичні якості, зміцнювати здоров'я, підвищувати функціональні можливості свого організму, підвищувати професійну та загальну працездатність, набувати необхідних навичок та вмінь, а також корисно та приємно проводити вільний час, досягати фізичної досконалості, і тим самим продовжувати тривалість життя.

Масовий спорт є особливим соціальним інститутом, орієнтованим на створення загальнодоступної і демократичної системи занять фізкультурно-спортивною діяльністю з метою зміцнення здоров'я, активного та повноцінного дозвілля, підвищення якості життя. Він включає всі ті види фізичної активності різних груп і верств населення, які спрямовані не на досягнення вищих спортивних результатів та отримання матеріальних вигод, а на особистісний розвиток відповідно до власних потреб та інтересів, а також на вирішення соціальних задач [1]. При цьому спортивна діяльність не

стає домінуючою у індивідуальному способі життя людини, а будується у вирішальній залежності від тої, яка посідає основне місце у житті.

Інститут масового спорту є частиною галузі фізичної культури та спорту, яка включена в соціальну сферу, на розвиток якої впливає сукупність об'єктивних та суб'єктивних факторів. Об'єктивні чинники можна поділити на загальні, які відносяться до факторів зовнішнього середовища стосовно галузі фізичної культури та спорту (політико-правові, соціально-культурні, економічні та міжнародні фактори); та специфічні, які безпосередньо забезпечують розвиток галузі фізичної культури та спорту, у тому числі й інституту масового спорту, і належать до факторів внутрішнього середовища (інфраструктура, кадри, фінансування, система управління тощо) [2]. Під суб'єктивними факторами розуміються традиції та стереотипи, що характеризують ставлення людей до фізкультурно-оздоровчої діяльності, мотивація до занять, обумовлена системою цінностей, що склалася.

Ціннісний потенціал масового спорту в сучасному українському суспільстві реалізується не досить повно та ефективно щоб забезпечити здоровий спосіб життя населення, створити надійний соціально-економічний фундамент для здійснення подальших позитивних змін.

Несприятливу ситуацію у фізкультурно-спортивній сфері можна подолати за допомогою послідовних та спільних зусиль владних структур різного рівня та інститутів суспільства на основі розуміння ролі фізичної культури та масового спорту як умов довготривалого розвитку людського потенціалу [19]. Жодна з країн не зуміла досягти істотних успіхів у збільшенні чисельності учасників фізкультурно-оздоровчого руху, доки не була розроблена ефективна політика, що дозволяє зробити спорт надбанням широких верств населення [29]. Сьогодні спортивний рух активно розвивається в результаті органічного поєднання зусиль держави, її урядових організацій, громадських та приватних структур, установ та інститутів.

Узагальнюючи все вищевикладене, можна зробити висновок, що соціальна значимість масового спорту полягає у розвитку та зміцненні

людського здоров'я та суспільства в цілому. Також, розвиток масового спорту нерозривно пов'язаний з людським та суспільним розвитком та допомагає вирішити деякі проблеми в галузі охорони здоров'я (наприклад, підвищення тривалості життя) та демографічного розвитку країни, а саме – покращити якість життя населення країни [1]. Таким чином, можна сказати, що пропаганда здорового способу життя, фізичної культури та спорту є одним із найважливіших факторів розвитку масового спорту, що дозволяє з оптимізмом дивитися на перспективи розвитку масового спорту в нашій країні.

1.2. Мотивація як компонент занять фізичною культурою та спортом

Одним із найважливіших завдань сучасного суспільства є виховання фізично здорових громадян. У цьому контексті вивчення мотивації до спортивної діяльності та фізичної активності є наразі актуальним напрямом, що сприяє вивченню здібностей формування мотивації на здоровий спосіб життя серед населення взагалі [27].

Заняття фізичною культурою та спортом сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню функціональних та рухових можливостей. Вони є невід'ємною частиною здорового способу життя та ведуть до гармонійного фізичного та духовного розвитку особистості. Велике значення має свідоме ставлення до занять фізичною культурою та спортом. В основі будь-якої програми із занять фізичною культурою має бути закладено принцип постійної мотивації, активної установки на самовдосконалення та саморозвиток у спорті [22]. Мотивація до занять спортом є найважливішим аспектом, який багато в чому не поступається за значимістю самому процесу фізичної активності.

Мотивація є спонуканням до дії, психофізіологічним процесом, який керується поведінкою людини, здатний ставити його спрямованість, організацію, активність та стійкість, а також вміння людини задовольняти власні потреби [9]. Також, існує визначення, що мотивація до фізичної

активності – це особливий стан особистості, спрямований на досягнення раціонального рівня фізичної підготовленості та працездатності [11].

Особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності відіграє мотивація, яка спонукає людину займатись спортом. У даному випадку людину приваблюють не якісь певні зовнішні обставини, як, наприклад, трудова діяльність, коли виконувана нею робота лише опосередковано слугує задоволенню її життєвих потреб, надаючи кошти, які можливо використати на ті або інші потреби, а безпосередньо почуття задоволення, яке пов'язане з участю у спортивному процесі.

Серед мотивів, які спонукають людину займатись спортом існують безпосередні, такі як: потреба в почутті задоволення від прояву м'язової активності; потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю, спритністю; намагання проявити себе у важких, навіть екстремальних умовах; намагання добитись результатів, довести свою спортивну майстерність; потреба у самовираженні, самоствердженні, прагнення до суспільного визнання [22].

Г. Мюррей дав визначення мотивації, яке пов'язане з тим фактом, що для досягнення успіху необхідно впоратись з чимось важким, долати перешкоди та досягати високого рівня[29]. Американський вчений Д. МакКлелланд вважає, що потреба в досягненні є несвідомим стимулом до більш кращої дії, до досягнення стандарту досконалості [29].

Існують різновиди мотивів фізкультурно-спортивної діяльності. Насамперед, треба розуміти, що мотивацію можна розділити на короткочасну та довготривалу. Короткочасну мотивацію можна розуміти як початковий емоційний поштовх, який спонукає людину до фізичної культури та покращенню власного способу життя [23]. Причини до такого поштовху, зазвичай, є суто особисті та можуть бути пов'язані з певними процесами чи особистісними характеристиками. Основною особливістю короткочасної мотивації є те, що вона є лише недовготривалим бажанням, або ідеєю,

пов'язаною багато в чому з настроєм [28]. Така мотивація може бути використана тільки для того, щоб почати змінювати спосіб життя. Згодом вона вичерпається, і бажання віддавати себе тренуванням піде на спад. Для регулярних занять фізичною культурою необхідна довготривала мотивація, яка дозволяє людині зберігати бажання займатися і не кидати, зробити фізичну активність своєю звичкою.

Довготривалу мотивацію можна розглядати як сукупність кількох факторів, що дозволяють людині займатися фізичними вправами та активностями з комфортом і отримувати задоволення від цього процесу [35]. Одним із найважливіших критеріїв якісного заняття фізичною культурою є грамотна побудова плану занять, які не повинні бути одноманітними, а повинні включати виконання різних вправ, щоб не виникала як фізична, так і психічна втома [25]. Програма кожного заняття повинна враховувати індивідуальні потреби людини, пов'язані з її здібностями до виконання тієї чи іншої вправи та фізичним станом.

Крім інтересу до заняття, для довготривалої мотивації людина повинна мати також і ціль та мотив для занять фізичною культурою. Такі мотиви можна розділити на дві підгрупи: фізіологічні та психологічні [44].

До фізіологічних мотивів відносяться всі мотиви, пов'язані з покращенням фізіологічних якостей тіла:

1. Естетичні мотиви: бажання покращити свій зовнішній вигляд, виглядати красиво і справляти враження на оточуючих.
2. Оздоровчі мотиви: бажання зміцнити імунітет та здоров'я, підтримувати свій організм у тонусі. Як правило, така мотивація спрямовує людину на тренування, пов'язані з легкими, але постійними навантаженнями, які сприяють розвитку та зміцненню внутрішніх систем організму.
3. Пізнавально-розвиваючі мотиви: бажання пізнати своє тіло, розкрити свій потенціал та розвивати такі свої фізичні якості, як працездатність, енергійність, рухливість, гнучкість, швидкість, силу, витривалість.

До психологічних мотивів відносяться мотиви, пов'язані з інтересами та бажаннями людини як особистості:

1. Змагально-конкурентні мотиви включають в себе бажання бути кращим за інших в конкретних аспектах або якомусь конкретному виді вправ чи спорту. Такі мотиви безпосередньо пов'язані з бажанням бути високо оціненим, виділятися серед інших, бути особливим, найкращим, увійти до історії. По суті завдяки такій мотивації і зародився професійний спорт у сучасному його розумінні. Змагально-конкурентні мотиви є основними для професійних спортсменів та мотивують їх доводити свої фізіологічні та психологічні якості до досконалості [44]. Тим не менш, такі мотиви застосовуються і на звичайних групових заняттях фізичною культурою у школярів чи студентів, але є скоріше індивідуальними, тому що не для кожного є в пріоритеті.

2. Комунікативні мотиви пов'язані з отриманням задоволення від групових занять фізичною культурою та можливістю спілкуватися з іншими людьми, виконуючи спільну справу.

3. Психологічно-значущі мотиви пов'язані з отриманням задоволення, незважаючи на досягнення результату. Це може бути бажання простого задоволення потреб рухової активності, або бажання психологічного розвантаження, так як під час тренування думки та емоції людини нейтралізуються, що допомагає багатьом зберегти нерви, відпочити від постійних психологічних навантажень і на деякий час відволіктися від проблем. Також, до таких мотивів можна віднести бажання постійно розвивати себе, як особистість: бажання стати більш дисциплінованим, наполегливим, самовпевненим, самоорганізованим.

4. Адміністративні мотиви включають умови, що вимагають від людини займатися фізичною культурою та досягати будь-яких конкретних результатів. Це, як правило, стосується шкільних та студентських занять фізичною культурою, де незацікавлених у спорті учнів необхідно додатково

мотивувати. Суть такої мотивації полягає в тому, що за заняття та досягнення конкретних результатів учні отримують залік чи оцінку [44].

Допомогти людині займатися фізичною культурою може кожен із цих мотивів або їх сукупність. Це залежить від величезної кількості чинників: життєвої ситуації, фізичних і психічних якостей особистості, характеру тощо. Але, навіть, поняття довгострокової мотивації не значить, що це мотивація, яка буде постійною та нескінченною. Людина легко може втратити бажання займатися фізичними вправами під впливом зовсім іншого типу мотивації, а саме негативної або де мотивації [4].

Негативна мотивація – це сукупність чинників, що заважають людині, а також, певних незручностей, усвідомлених особистістю, які перешкоджають реалізації певних дій [22]. Той, хто тренується, може зіткнутися з негативною мотивацією при заняттях фізичною культурою, якщо зіткнеться з такими причинами, а саме:

1. Тренування не приносять задоволення, не є бажаними, відвідування відбувається швидше у примусовому порядку.

2. Вимоги до виконання будь-яких вправ та досягнення конкретних результатів завищені або, навпаки, занижені.

3. Заняття не приносять жодного відчутного результату.

Для того щоб запобігти появі негативної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, важливо враховувати і суспільні, моральні мотиви та мотиви самоствердження, самовираження. Успішне формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою можливі лише за правильного співвідношенні суспільного та індивідуального мотивів. Нехтування одним з них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів та до мотивації уникнення невдач [23].

Для досягнення позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом повинні враховуватися такі положення [28]:

- 1) діяльність повинна залишати після себе відчутний результат;
- 2) цей результат має оцінюватися якісно та кількісно;

3) вимоги до оцінюваної діяльності повинні бути не надто високими, не надто низькими;

4) для оцінки результатів має бути певна шкала і в рамках цієї шкали - певний нормативний рівень, який вважається обов'язковим, тому досягнення цього рівня може викликати гордість або, відповідно, розчарування;

5) діяльність має бути бажаною для суб'єкта, і її результат має бути отриманий ним самим.

При дослідженні вікової динаміки мотивації до занять фізичною культурою та спортом зазначено, що зміст та структура мотивації суттєво змінюється у міру дорослішання людини. Тому важливе значення має саме вивчення мотивації до занять фізичною культурою та спортом на різних вікових етапах становлення особистості за такими ознаками [25]:

- 1) за термінами поставленої мети;
- 2) за методами формування та підтримки установки на досягнення успіху;
- 3) за видами можливих заохочень; за видами спільних заходів для розвитку колективу;
- 4) за способами надання емоційності навчальним заняттям;
- 5) за особливостями властивих особистості вчителя фізичної культури [25].

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяються на загальні та конкретні [22]. До загальних слід зарахувати бажання займатися фізичними вправами взагалі. До конкретних мотивів можна віднести бажання виконувати будь-які певні вправи, перевагу займатися якимось видом спорту.

Формування мотивів пов'язане з впливом певних зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішні чинники - це умови (ситуації), у яких виявляється суб'єкт діяльності [22]. Внутрішні чинники - це бажання, стимули, інтереси та переконання, які висловлюють потреби, пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності [22]. Особливу роль відіграють переконання. Вони характеризують світогляд, надають його вчинкам значущість та

спрямованість. Особистісні переконання пов'язані із соціальними спонуканнями людини до активності.

Комплекс мотивів спортивної діяльності вивчався і продовжує активно вивчатись дослідниками. З аналізу літературних джерел, присвячених цій проблемі, випливає, що особливе місце у психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності.

Потреба, або відчуття людиною потреби у чомусь, означає порушення рівноваги з довкіллям. Психологічно це завжди пов'язане з виникненням внутрішньої напруги, більш менш вираженого дискомфорту, якого можна позбутися лише задовольнивши відповідну потребу. Саме тому будь-яка потреба пробуджує так звану пошукову активність, спрямовану на пошук способу її задоволення. Як свідчать дослідження вчених, будь-яка потреба може бути задоволена різними способами. Людина може обрати будь-який спосіб із тих, які вона знає, але реально сфера її вибору лімітована конкретними умовами життя. Іноді самі життєві обставини підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається хіба що сам собою, без ясного усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається й вибір спортивної діяльності як способу задоволення спочатку, можливо лише однієї, а потім – цілого комплексу потреб, а саме, потреба в діяльності, активності, потреба у русі, потреба в реалізації рефлексів мети та свободи, потреба у суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути у групі, спілкуватися, потреба у нових враженнях тощо [8].

Слід зазначити, що незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності та чіткості у визначенні суті цього явища допомогли розробити методологічні підходи дослідження мотивів. Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх з урахуванням різних критеріїв. Нижче, приведена класифікація мотивів спортивної діяльності (табл. 1.2.1) [29].

Таблиця 1.2.1

Мотиви спортивної діяльності

№ п/п	Критерії формування мотивів	Види мотивів відповідно до критерію
1	За направленістю на результат або процес діяльності	- процесуальні мотиви (інтерес, задоволення тощо) - результативні мотиви (очікування, нагорода, позитивні наслідки, перемоги тощо)
2	За зв'язком з метою спортивної діяльності	- змістовні (напряму зв'язані з метою) - стимули (які спонукають до діяльності)
3	За ступенем стійкості	- ситуативні (короткочасні, минаючі) - стійкі (довгочасні, багаторічні)
4	За домінуючою установкою	- мотивація досягнення успіху - мотивація запобігання невдач
5	За місцем в системі "Інші Я"	- індивідуальні (мотиви особистого самоствердження) - групові (патріотизм всіх рівнів, мотиви чесної боротьби)

Мотив – спонукання до певної активності, задоволення потреби певним способом. Якщо потреба є джерелом активності, то мотиви надають цій активності певний напрямок та утримують людину в рамках цього шляху. Мотиви дозволяють зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші цілі, розвивається невгасиме прагнення їх досягненню. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це цілком зрозуміло фізичним і

психічним напруженням, і людина повинна знати, заради чого вона це робить [45].

Американський психолог Б. Дж. Кретті серед мотивів, які спонукають займатися спортом, виділяє [26]:

- прагнення до стресу та його подолання; він зазначає, що боротися, щоб подолати перешкоди, наражати себе на вплив стресу, змінювати обставини і досягати успіху – це один із найсильніших мотивів до спортивної діяльності;
- прагнення до досконалості;
- підвищення соціального статусу;
- потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- отримання матеріальних заохочень [26].

Ю. Ю. Палайма виділив дві групи людей, що відрізняються за домінуючим мотивом заняття фізичною активністю. У першій групі, умовно названої "колективістами", домінуючими є суспільні, моральні мотиви. У другій групі - "індивідуалістів" - провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості [29]. Так, перші краще виступають у командах, а другі навпаки – у особистих змаганнях.

Багато дослідників спортивної мотивації: А. Пілоян, Б. Д. Кретті, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуні та ін., відзначають що потреби та мотиви можуть бути неусвідомленими, напів усвідомленими чи усвідомленими. Цілі ж завжди усвідомлюються і є результатом уявної роботи, в процесі якої людина намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здібностями адаптуватися до цих умов та вимог, з іншого. Тому мета виступає як регулятор активності, впливаючи на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату.

Отже, блок мотивації виконує у структурі спортивної діяльності такі функції:

- є пусковим механізмом діяльності;
- підтримує необхідний рівень активності у процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- регулює зміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів [29].

Слід зазначити, що з психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати і той і інший мотиви. Аналіз практики показує, що нехтування одним із них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів. Отже, якщо мотиви визначають вибір шляху, напрямку руху, то цілі – наскільки далеко людина має намір пройти цим шляхом [24]. У психології мета визначається як образ передбачуваного результату діяльності, того, до чого людина хоче дійти кінця діяльності або конкретного її етапу. Тому цілі – це своєрідні віхи, які людина подумки вибудовує своєму шляху, протягом спортивної кар'єри. Труднощі цих цілей тісно пов'язані з рівнем домагань особистості, тобто її схильністю взагалі вибирати легкі чи важкі мети.

Так, узагальнюючи все вищевикладене, можна зробити такі висновки. Блок мотивації утворюють: потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності. Мотиви - це потужні психічні сили або фактори, що регулюють діяльність. Регулююча сила мотивів проявляється у тому що активує вплив, підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети.

1.3. Регламентування діяльності мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» під час формування у громадян потреб у руховій активності

Одним з факторів реалізації державної політик у сфері фізичної культури і спорту є залучення широких верств населення до регулярних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом. Це відбувається завдяки наданню фізкультурно-оздоровчих послуг населенню, при цьому поєднуючи

масові та індивідуальні форми організації фізкультурно-спортивної роботи у місцях масового відпочинку та за місцем проживання населення. Завданням такої роботи проводиться профілактика захворювань, організація активного дозвілля громадян та запобігання проявів негативних звичок та асоціальної поведінки. [43].

У середині XX століття досить популярними були фізкультурно-спортивні клуби (ФСК), які діяли за місцем проживання [19]. В нашій країні вони почали створюватись в кінці 50-х років, та отримали широкий розвиток в другій половині 60-х років [13]. Такі клуби створювалися за місцем проживання, на спортивних спорудах, в парках відпочинку та інших організаціях, спрямованих на проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з населенням на постійній основі.

Основними функціями ФСК були:

- популяризація і пропаганда масових видів спорту та фізичної культури серед населення;
- залучення населення різних вікових категорій до колективних і самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- використання засобів фізичної культури і спорту з метою попередження норм загального порядку, правопорушень, асоціальної поведінки, а також перевиховання проблемних дітей і підлітків та їх залучення до суспільно корисної діяльності [39].

Для роботи з дітьми в таких клубах створювалися дитячі спортивні клуби, дворові команди, групи і загони. Також, організовувалися навчально-тренувальні заняття, спартакіади та спортивні свята, туристські екскурсії, походи тощо.

Основною метою діяльності ФСК було створення необхідних умов для реалізації права людей на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в фізкультурно-оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення [34].

Згодом, в сучасній Україні почалось формування необхідної інфраструктури спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та масового відпочинку населення. Основними шляхами досягнення цієї мети стали:

- формування серед населення потреби у руховій активності та сприяння створенню умов для їх реалізації;
- розвиток нової та збереження вже існуючої мережі фізкультурно-оздоровчих закладів за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення;
- залучення різних верств населення до фізичної культури та спорту, активного відпочинку та оздоровчого дозвілля;
- впровадження просвітницької та пропагандистської роботи з оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;
- організація та проведення спортивних свят, конкурсів, змагань, фестивалів, показових виступів та інших заходів [31].

Також, пріоритетного та важливого значення набуває розвиток доступності та масовості спорту серед населення та в суспільстві, або іншими словами – спорту для всіх. У європейській системі рух «Спорт для всіх» було започатковано в середині 60-х років [17]. З цього часу він вже отримав сталі традиції та його концепція була прийнята у Раді Європи як існуюча та довгострокова спортивна програма. Починаючи з 80-х років, у багатьох країнах світу, цей рух набув значної популярності. Через бажання оздоровлення і підвищення фізичної активності, у населення стрімко виростав до нього інтерес.

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49 Україна приєдналася до впровадження цього процесу, утворивши мережу центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» [13]. На сьогоднішній день по всій Україні існує велика мережа, яка включає в себе Всеукраїнський, обласні, міські, сільські, селищні та райони

центри «Спорт для всіх». Мережа постійно розвивається і такі центри продовжують з'являтися у різних областях України.

Система мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є одним із глобальних механізмів розвитку масового спорту. Це міжнародний рух, учасниками якого в даний час є понад 100 країн світу [17]. Ефективність реалізації оздоровчо-рекреаційної функції в рамках цього руху доказується у визначенні основної мети «Спорту для всіх», а саме масове залучення в активні заняття спортом усіх людей (незалежно від статі, рухових здібностей, національності, рівня доходу, професії, місця проживання тощо), а оздоровлення населення засобами фізичної культури та спорту [18].

Виконуючи дані цілі, дуже важливо дозволити кожній людині займатися спортом, захищати та розвивати моральні та етичні основи спорту та людської гідності [7]. Щодо цільових установок мережі центрів «Спорт для всіх» наголошується, що важливе завдання полягає в тому, щоб змістити орієнтири зі спортивної діяльності на цінності здоров'я, рекреації, розвиток особистості, відносин з іншими людьми та з природою тощо.

З метою реалізації завдань, центрами «Спорт для всіх» передбачається проведення постійної фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та інформаційно-пропагандистської роботи [32]. Це включає в себе організацію спортивних заходів, фестивалів, конкурсів, змагань та акцій, які проводяться з метою залучення якнайбільшої кількості людей у фізичну активність.

Календарний план та програма заходів центрів «Спорт для всіх» передбачає акції, які спрямовані на різні категорії та групи населення і включають: спортивні ігри та змагання, фізичні вправи, активний відпочинок на свіжому повітрі з рухливими іграми, рухи, пов'язані з отриманням задоволення естетичного характеру тощо [32]. Важливе значення в реалізації цілей і завдань мережі центрів «Спорт для всіх» надається врахуванню інтересів та потреб людей, які займаються спортом. Також необхідністю в даному випадку виступає ведення консультативної роботи, вплив на

формування активної життєвої позиції в суспільстві, сприяння спілкуванню один з одним, а також підвищення та збереження інтересу людей до спортивної активності.

Основними напрямками вдосконалення роботи мережі центрів «Спорт для всіх» та підвищення рівня мотивації населення до фізичної активності можна вважати збільшення різноманітності форм спортивної активності, орієнтацію на вільне самовираження людей, які займаються спортом, а також культурно-просвітницьку роботу [46]. До важливих позитивних якостей завдань центру відноситься постійна задача, яка полягає в залученні до занять масовим спортом великої кількості населення, як способу активного проведення часу. Особлива увага приділяється всім віковим групам включаючи маломобільні групи населення. Концепція «Спорту для всіх» орієнтована на масовість у заняттях спортом при широкому розумінні поняття «спорт», що дозволяє враховувати всі різновиди спортивної діяльності, включаючи як спортивні змагання, так і інші різноманітні види фізкультурно-рухової активності.

Широке розуміння значення концепції «Спорту для всіх» дозволяє підвищити імідж цього руху як засобу вирішення завдань оздоровлення, виховання, розвитку особистості, вдосконалення соціальних відносин [5]. Позитивним є прагнення організаторів спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться центром «Спорт для всіх» сформувати різні види, організаційні форми та моделі спортивної діяльності з урахуванням вікових, соціальних факторів, мотивів та можливостей людей, що займаються спортом, а також впровадження в практику соціально-педагогічних форм та методів оздоровчо-рекреаційної роботи із населенням [49]. Вивчаючи основні моменти трактування даного руху, необхідно ознайомитись з думкою науковців, які вивчали розвиток, проблеми та перспективи даної концепції.

При всьому позитивному значенні масового спорту, існує також низка проблем у вирішенні оздоровчо-рекреаційних завдань у «Спорті для всіх». Ці

проблеми та труднощі пов'язані також із трактуванням цього руху та розумінням мети даного визначення як інструменту оздоровчо-рекреаційної роботи з населенням. Приміром, М. Мюллер (Німеччина) пропонує таку характеристику «Спорту для всіх»: по-перше, заняття олімпійськими і неолімпійськими видами спорту на масовій основі, тобто, на низькому та середньому рівнях майстерності; по-друге, «Спорт для всіх» включає всі види спортивної діяльності, якою людина займається протягом усього життя [48].

П. Сеппянен вважає, що «Спорт для всіх» може бути зрозумілий як послідовний соціальний рух, мета якого – фізичні вправи для всіх [30]. Таке трактування широко поширене, наприклад, у Фінляндії, де заняття фізичними вправами, фізичну активність, «фізично активний спосіб життя» розглядають як складові руху «Спорт для всіх» [30].

К. Олін вказує на те, що при визначенні «Спорту для всіх» дане поняття характеризують як «різноманітну фізичну активність, що практикується добровільно, і насамперед, з метою одержання особистого задоволення та отримання інших благ. Найбільша користь вбачається, наприклад, у здоров'ї, запобіганні захворюванням та покращенню соціальних відносин. «Спорт для всіх», при цьому можна визначити як фізично активний спосіб життя [51]. Так, Олін вказує що концепцію «Спорту для всіх» слід трактувати окремо від традиційної концепції спорту, тому що вона охоплює різні форми фізкультурної діяльності, від спонтанних неорганізованих ігор до регулярно виконуваного мінімуму фізичних вправ [51].

Т. Доці характеризує поняття «Спорт для всіх» як загальну концепцію, що передбачає активний відпочинок, розвиток спорту, програми за участю великих мас населення та культурно-оздоровчих заходів з метою організації дозвілля та покращення здоров'я [29]. Таким чином, ми бачимо, що дане поняття трактується у значенні заняття різними видами спорту на масовій основі, а не на змагальних формах рухової активності. Відмінність «Спорту для всіх» від спорту вищих досягнень полягає в тому, що перший

орієнтований на більшу кількість спортсменів, тобто – більш масовий, де для учасників характерні нижчі, у порівнянні зі спортсменами високого класу, спортивні результати. При цьому якісно на перше місце виступає спорт вищих досягнень, а масовий спорт оцінюється як резерв цього спорту [29].

Однак включення спорту вищих досягнень до руху «Спорт для всіх» породжує суттєві проблеми у вирішенні оздоровчо-рекреаційних завдань [15]. При такому підході не диференціюються і навіть поєднуються різні за своїм соціокультурним значенням різновиди спорту, які орієнтовані на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань і не мають такої орієнтації, що часом суперечать.

Відмінність «спорту для всіх» від «спорту вищих досягнень» полягає не лише у масовості та рівні спортивних досягнень, а насамперед у завданнях цих різновидів спорту [47]. Спорт найвищих досягнень передбачає систематичну підготовку та участь у спортивних змаганнях з метою досягнення максимально високих спортивних результатів, перемог.

Певною мірою спортивні змагання можуть використовуватися з метою оздоровлення, рекреації, розваги, спілкування тощо. Але оскільки їхня основна мета – визначення найсильніших спортсменів, спонукання до дедалі вищих спортивних досягнень тощо, то змагання, що організовуються на цій основі, не дозволяють повноцінно та ефективно вирішувати оздоровчо-рекреаційні завдання, і навіть суттєво перешкоджають їх вирішенню [50]. В основі змагальної діяльності у масовому спорті має лежати принцип отримання учасниками позитивних емоцій, задоволення та радості від спортивного змагання та співробітництва, а також оздоровлення, фізичного вдосконалення, моральної поведінки у суперництві, цілісного розвитку особистості, соціальної інтеграції, ґрунтуючись при цьому на принципі повноцінної та ефективної реалізації оздоровчо-рекреаційної функції [51].

Узагальнюючи все вищевикладене, можна прийти до висновку, що орієнтація концепції «Спорту для всіх», насамперед на масовість у заняттях спортом, за дуже широкого розуміння самого спорту має позитивні сторони.

Така концепція дозволяє включити у рух всі різновиди спортивної діяльності, починаючи з змагань, та завершуючи різноманітними видами фізкультурно-оздоровчої активності, а також пропагувати масовий спорт, підвищуючи його імідж, використовуючи як засіб вирішення завдань оздоровлення, виховання, розвитку особистості, вдосконалення соціальних відносин. Все викладене вище є підставою висновку про необхідність подальшого вдосконалення концепції та діяльності сучасного масового спорту, а також пошуку нових моделей цього спорту.

Висновки до розділу 1

Державна політика в сучасній Україні має на меті максимально впроваджувати європейські стандарти, головним компонентом яких є здоров'я як головна характеристика високої якості життя. На сьогоднішній день соціально-економічне становище українського суспільства є в недостатньо задовільному стані через проблеми з погіршенням стану здоров'я населення. Ці погіршення відбуваються через знижену рухову активність та зростання рівня малорухомого способу життя через збільшення надмірних стресових навантажень, захоплення гаджетами та комп'ютерними іграми, соціальними мережами, переглядом телепередач тощо. Також, на жаль, існує певна невідповідність вимогам світовим стандартам та сучасності забезпечення сфери фізичної культури і спорту необхідними ресурсами, через відсутність мотивації та сталих традицій щодо занять масовим спортом та усвідомлення його як важливого фактору соціального та фізичного благополуччя. Іншою причиною низької вмотивованості людей щодо занять оздоровчою руховою активністю є недостатня розвиненість спортивної інфраструктури, необхідної для задоволення потреб населення у веденні здорового способу життя та щоденній руховій активності.

У даному розділі підкреслено, що спорт має декілька напрямків, які складаються з професійного та масового спорту, якій саме акцентовано на

фізичне виховання широких верств населення, проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.

Акцентовано увагу саме поняття масового спорту, його значення, функції, завдання та перспективи. Трактуювання понять масового спорту було розглянуто з точки зору його визначення в різних літературних джерелах, що допомогло зрозуміти всю широту та значимість цього поняття. Так, масовий спорт було розглянуто як суспільне явище, яке розвивається незалежно від спорту вищих досягнень і має на меті виконання таких функцій як розвиваюча, виховна, освітня, патріотична та комунікативна, а також координуюча поєднання соціальних груп та індивідів

В дослідженні було визначено базове поняття масового спорту, яке саме полягає у діяльності суб'єктів фізичної культури і спорту з метою організації та проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів з доступним для всіх верств населення фізичним навантаженням, з метою активного дозвілля, зміцнення здоров'я людей та пропаганди здорового способу життя.

В другій частині розділу було охарактеризовано поняття мотивації у спорті та визначено основні мотиви заняття фізичною культурою та спортом. Було доведено, що мотивація є одним з основних аспектів успішної участі у фізичній активності та свідомого ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Також, було розглянуто визначення мотивації у спорті з використанням досвіду зарубіжних науковців, що дало змогу розширити знання про поняття цього терміну та розуміння його основних орієнтирів.

У останній частині цього розділу було розглянуто діяльність центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» з моменту їх утворення на території України. Це є сучасною європейською структурою, яка замінила фізкультурно-спортивні клуби, які в минулому виконували функції оздоровлення широких верств населення. Роботу центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» було розглянуто через визначення основної мети роботи, завдань, функцій та фізкультурно-оздоровчої роботи, яка

проводиться центром з метою залучення якомога більше населення різних вікових груп до регулярних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Серед основних завдань державної програми з розвитку фізичної культури та спорту є підвищення ефективності популяризація фізичної культури та спорту серед населення [10]. Вирішення такого завдання неможливе без моніторингу поточної ситуації у масовому спорті та спортивному способі життя. Слід зазначити, що ефективність досягнення результатів будь-якої комунікативної взаємодії ґрунтується на дослідженнях та аналізі громадської думки. Дослідження є основою концептуалізації інформаційно-комунікативної політики, саме вони визначають вибір тих чи інших технологій, їх відповідності певним верствам та групам населення для досягнення певних цілей. Основним орієнтиром управлінської діяльності у спортивній сфері також є наукова соціологічна інформація, що дозволяє на основі аналізу основних тенденцій, проблем та протиріч у розвитку фізичної культури та спорту розробляти інформаційні стратегії та формувати оптимальні технології залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою [10].

Для застосування різних технологій у будь-якій сфері суспільства, у тому числі й у фізичній культурі, основою комунікації є соціологічні дослідження. Відсутність аналізу постійно змінних запитів населення в галузі фізкультури та спорту не дозволяє спортивним організаціям дати вірний прогноз на майбутнє та вжити необхідних заходів щодо впровадження здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту серед населення. Дослідження дозволяють виявити конкретні проблеми та підвищити ефективність системи організації та управління сферою фізичної культури, оскільки в центрі уваги дослідників опиняються самі люди – їхня мотивація занять даною діяльністю, їхня задоволеність цими заняттями, їх оцінки умов та інфраструктури для занять, інтерес до інформації про спорт, ставлення до спортивних подій, а також поширеність занять фізичною

культурою. Соціологічне дослідження визначається як система логічно послідовних, методологічних, методичних та організаційно-технічних процедур, пов'язаних між собою однією метою: отримати достовірні дані про досліджуване соціальне явище або процес для їх подальшого використання. Основними функціями соціологічних досліджень є як відображення реального стану соціальних явищ, процесів та визначення факторів, що впливають на їх зміну, так і виявлення провідних тенденцій розвитку суспільних відносин.

Найбільш поширеним методом є *соціологічне опитування* – метод збирання первинної інформації, метою якого є отримання знань про явища суспільної свідомості. У соціологічних дослідженнях застосовуються різні види опитувань, такі як анкетування та інтерв'ю. При анкетному опитуванні респонденти відповідають у письмовій формі на запитання. Інтерв'ю є одним з основних видів опитування, побудованого на безпосередній вербальній соціально-психологічній взаємодії між інтерв'юером та респондентом з метою отримання даних, які цікавлять дослідників.

Під час реалізації завдань дослідження та опрацювання теоретичного матеріалу наукової літератури на обрану тематику [13; 15; 16; 18; 22; 44; 27], нами було визначено комплекс методів, якій дозволяє: отримати необхідну поточну і ретроспективну інформацію як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях. Отримуючи інформацію на емпіричному рівні під час проведення соціологічного дослідження, у більшості, опрацювати всі емпіричні дані допомогли методи аналізу науково-методичної літератури, метод опитування (бесіда, інтерв'ю та анкетування) та педагогічне спостереження.

Наш вибір методів дослідження був обумовлений специфікою проблеми, що вивчається. Обрана методика дослідження мала відповідати головній вимозі, а саме – забезпечити одержання об'єктивного та достовірного матеріалу.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури

Для більшості педагогічних досліджень у галузі спорту характерно комплексне використання методів, один із яких відіграє провідну роль. Будь-якому дослідженню має передувати вивчення та аналіз літературних джерел. Готуючись до проведення дослідження, читання літератури допомогло нам правильно обрати тему, ознайомитись з роботами попередників та з тими методами, які застосовувалися раніше. Аналіз літератури допоміг також грамотно спланувати подальшу роботу, так як саме першою та провідною умовою в дослідницькій роботі є освоєння наукової літератури, осмислення та обробка офіційної документації на тему дослідження.

Вивчення літературних джерел вимагає, передусім, добору цих джерел з конкретної тематики дослідження. З цією метою широко використовуються бібліографічні каталоги, бібліографічні та реферативні видання, галузеві інформаційно-пошукові системи.

Цінна інформація міститься також в офіційних документах. Це постанови та рішення органів влади, нормативні документи, статистичні зведення тощо. Аналіз документів – один із широко застосовуваних та ефективних способів збирання та аналізу первинної інформації. Дослідження літературних даних доповнюється ознайомленням із законодавчими актами, оскільки багато питань недостатньо висвітлено у методичній літературі.

Дослідницька робота є насамперед узагальненням вже наявної інформації. Без освоєння великої наукової інформації неможливе проведення досліджень. Обсяг наукової інформації з фізичної культури і спорту щорічно збільшується, і завдання будь-якого дослідника на початку своїх наукових досліджень познайомитися з вже накопиченим досвідом з цієї проблеми. Слід зазначити, що вивчення літературних джерел налаштовує дослідника на експериментальну роботу.

2.1.2 Метод опитування

У дослідженнях, проведених у сфері фізичної культури та спорту, застосовуються способи, пов'язані з збиранням і аналізом словесних

висловлювань та думок людей, які можна назвати *опитуванням*. При правильному проведенні опитування дозволяють виявляти індивідуально-психологічні особливості особистості: схильності, інтереси, смаки, ставлення до життєвих фактів і явищ тощо.

Основна задача опитувань - отримання інформації про думки людей, їх мотиви та оцінки явищ. Опитування – це метод безпосереднього чи опосередкованого збору первинної вербальної інформації шляхом взаємодії між дослідником та опитуваним (респондентом). Головна перевага опитування – широта охоплення, оскільки можна опитати максимальну кількість людей у мінімальні терміни.

Сутність цих методів полягає в тому, що дослідник (інтерв'юєр, анкетер) задає випробуваному (респонденту) заздалегідь підготовлені та ретельно продумані питання, на які той відповідає усно – у разі розмови, або письмово при застосуванні анкетного методу.

Проведення опитування має передувати розробка дослідницької програми, чітке визначення цілей, завдань, понять, гіпотез, об'єкта, предмета, вибірки та інструментів дослідження.

Кожне опитування передбачає впорядкований набір питань (опитувальний лист), який слугує досягненню мети дослідження, вирішення його завдань, доказу чи спростування гіпотези. Формулювання питань необхідно ретельно обмірковувати.

2.1.3 Метод педагогічного спостереження

Важливе місце у процесі досліджень актуальних проблем фізичної культури та спорту займає педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження – це організований аналіз та оцінка спортивного процесу без втручання у його перебіг. Педагогічне спостереження як метод дослідження є цілеспрямованим сприйняттям якого-небудь педагогічного явища, за допомогою якого дослідник отримує конкретний фактичний матеріал або дані. Мета педагогічного спостереження – вивчення різноманітних питань

спортивного процесу. В нашому дослідженні було необхідно дізнатись про певні аспекти, а саме: вплив та місце масового спорту у житті людей, поведінка людей під час занять спортивними активностями та подальші техніко-тактичні дії з удосконалення процесу залучення людей до занять фізичною культурою та спортом.

Педагогічне спостереження проходило під час усього дослідження на емпіричному рівні, для того, щоб оцінити рівень залучення людей у масовому спорті, їх реакцію на проведення тих чи інших спортивно-масових заходів та наявність або відсутність бажання приймати участь у поточній та подальшій фізкультурно-оздоровчій роботі, а також оцінювання їх реакції на масовий спорт в цілому.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було здійснено у три етапи з жовтня 2021 р. по січень 2022 р., та проводилось у НУК ім. Адмірала Макарова та у Миколаївському обласному центрі фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

На *першому* етапі (жовтень 2021 р.) ми займались вивченням та обробкою літературних джерел, які відображали знання про масовий спорт загалом, та погляд на проблему формування мотивації під час заняття оздоровчою фізичною культурою та спортом. Так, обрану наукову проблему дослідили в аспектах: особливостей розвитку потреб населення у заняттях масовим спортом, змагальної діяльності та організації активного дозвілля; формування мотивації, стимулюючих факторів та бажання й прагнення до здорового способу життя під час занять масовим спортом та оздоровчою фізичною активністю.

За результатами проведеної дослідницької та пошукової діяльності, була визначена і обґрунтована проблематика та сформована мета і завдання дослідження. Також, під час такої пошукової діяльності було розроблено план роботи та сформовано комплекс адекватних методів дослідження на емпіричному рівні.

На *другому етапі* (листопад – грудень 2021) було розроблено опитування, яке містило найбільш актуальні питання, пов'язані з проблематикою мотивації до занять масовим спортом серед населення м. Миколаєва. Після цього, дане опитування використовувалось серед учасників спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, яке проводилось Миколаївським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Загалом, кількість досліджуваних людей склала 237 чоловік. Вивчали загальну інформацію про респондентів, їх задіяність у масовому спорті, причини, стимули, цілі, а також позитивні та негативні аспекти у заняттях масовим спортом.

На *третьому етапі* (січень 2022 р.) було узагальнено всі отримані результати, сформовано та обґрунтовано висновки, а також оформлено магістерську роботу.

РОЗДІЛ 3. СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ МАСОВИМ СПОРТОМ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ У СИСТЕМІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

3.1. Визначення завдань соціологічного дослідження

Вивчення теми мотивації занять масовим спортом вимагає проведення прикладного соціологічного дослідження. Починаючи підготовчий етап дослідження, необхідно спочатку визначити проблематику, яка стала причиною його організації. Так, вивчаючи мотивацію людей, які займаються масовим спортом, необхідно розуміти причину того, чому саме вони ним займаються, та що спонукає їх витратити свій час на фізичну активність. Необхідність вивчення цього питання обумовлено тим, що фізичне здоров'я людей є важливим як для особистого процвітання, так і в цілому для суспільства.

Сьогодні в сучасному суспільстві, коли технічний та соціальний прогрес зменшує якість та кількість фізичної діяльності у мешканців великих міст, необхідно проводити максимально правильну політику з питань занять спортом та фізичної культури. Одним з таких варіантів може виступати, і виступає у певному сенсі, масовий спорт, оскільки завдяки цьому виду можна націлити людей на збільшення фізичної активності через участь у фізичних активностях, а також у спортивних заходах різного рівня та спрямованості [49]. Масовий спорт повинен розглядатись як заняття, спрямовані на підтримку здоров'я громадян, але при цьому не можна виключати змагальний аспект у дусі чесної боротьби. Частиною масового спорту має бути і рекреаційна функція, виражена у дружньому спілкуванні, передачі досвіду між учасниками, оскільки це важливо для розвитку суспільства [47]. Масовий спорт поєднує людей, виконуючи інтегративну функцію. А функція психологічної розрядки дає змогу компенсувати негативні переживання людей через фізичну активність. Таким чином, вивчення мотивації масового спорту становить науковий інтерес через високий вплив фізичної активності на життєдіяльність людей.

У плані роботи мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» необхідним є проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення до занять фізичною культурою та спортом, а також моніторингу залучення населення саме до занять масовим спортом [33]. Як вже було нами доведено раніше, мотивація грає дуже значну роль в залученні людей до занять різними фізичними активностями. Саме тому, в рамках роботи Миколаївського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», було організовано та виконано соціологічне дослідження на тему «Мотивація залучення широких верств населення до занять масовим спортом у м. Миколаєві».

Об'єктом нашого соціологічного дослідження є спортсмени-учасники масових спортивних заходів, які проживають у місті Миколаєві. Предметом дослідження виступає саме мотивація занять масовим спортом.

Під час організації дослідження була узагальнена його головна мета, яка полягає у визначенні мотивації занять масовим спортом серед мешканців міста Миколаєва, які є учасниками спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, або просто задіяні у заняттях масовим спортом.

Основними завданнями дослідження є:

1. Описати соціально-демографічний портрет учасника масових спортивних заходів;
2. Охарактеризувати систему цінностей учасників масових спортивних заходів;
3. Описати мотиви занять масовим спортом;
4. Виявити фактори занять масовим спортом серед учасників.

У зв'язку з тим, що точна статистика про учасників масового спорту є відсутньою, респонденти для дослідження відбиралися випадковим методом незалежно від статі, віку та інших характеристик. З метою збору даних, на початковому етапі нами були застосовані інтерв'ю з учасниками масових спортивних заходів, а також онлайн-опитування з використанням методу анкетування у групах та соціальних мережах центру «Спорт для всіх».

Анкета, яка була запропонована учасникам спортивно-масових заходів (Додаток 1) містить 2 блоки, та складається з 19 питань. Перший блок містить питання, завдяки яким можна вияснити загальні відомості про учасників, а саме: стать, вік, рівень освіти, вид діяльності, рівень доходу, який вид спорту цікавить найбільше, термін участі у спортивно-масових заходах, кількість занять на тиждень та бачення себе у масовому спорті через 5 років.

Другий блок має на меті визначення мотивації учасників, та що саме спонукало їх займатися оздоровчою фізичною культурою та спортом. Серед запитань були виявлення причини, стимулів, цінностей, майбутнього бачення себе у спорті, бачення себе у спорті та рівень задоволеності масовими заходами. Також, блок містить запитання, на які необхідно дати розгорнуті відповіді, розповівши що саме подобається та не подобається під час змагань з масового спорту.

Соціологічне дослідження, яке присвячене вивченню мотивації занять масовим спортом, розглядає масовий спорт як спортивну діяльність, метою якої не є високі досягнення. Отримана інформація необхідна для розуміння різних потреб людей та вироблення управлінських рішень у сфері масового спорту.

Емпірична інтерпретація даного дослідження містить відомості про індикатори, які вказують на певні показники (Додаток 2). Обґрунтовуючи вибірккову сукупність, необхідно зазначити, що у дослідженні вивчається нетипова група людей, статистичної інформації щодо якої немає. Група людей, які займаються масовим спортом, досліджується спортивною організацією «Спорт для всіх», яка має на меті впровадження масового спорту та фізичної культури у повсякденні життя людей. У кращому випадку можна знайти статистику загалом по спортом, але вона не буде в повній і коректній мірі відображати необхідні в даному дослідженні параметри генеральної сукупності. Відповідно можна зробити висновок про неможливість виявити генеральну сукупність дослідження, щодо якої можна

підрахувати різні варіанти математично обґрунтованих чи випадкових вибірок.

Грунтуючись на вище сказаному, ми дійшли висновку про необхідність використання не випадкового методу: методу доступних випадків. Особливість даного методу полягає в опитуванні респондентів, які підходять під необхідні характеристики у місцях, в яких вони знаходяться: у спортивних організаціях, під час участі у спортивних заходах та інших місцях.

3.2. Аналіз результатів опитування

В рамках дослідження було опитано 327 учасників таких масових спортивних заходів як, легкоатлетичні забіги, велогонки, козацькі розваги та аматорські змагання з ігрових видів спорту. Так, серед опитаних нами учасників більшу частину склали представники вікової групи 25-35 років (42%), а найменшу частину представили люди старше 56 років (6%), що пояснюється малою кількістю людей у цих вікових групах, а також можливим незадовільним станом здоров'я. Майже чверть опитаних назвали вік у проміжку 18-24 років (23%), а п'ята частина опитаних потрапила до інтервалу 36-45 років (рис. 3.2.1).

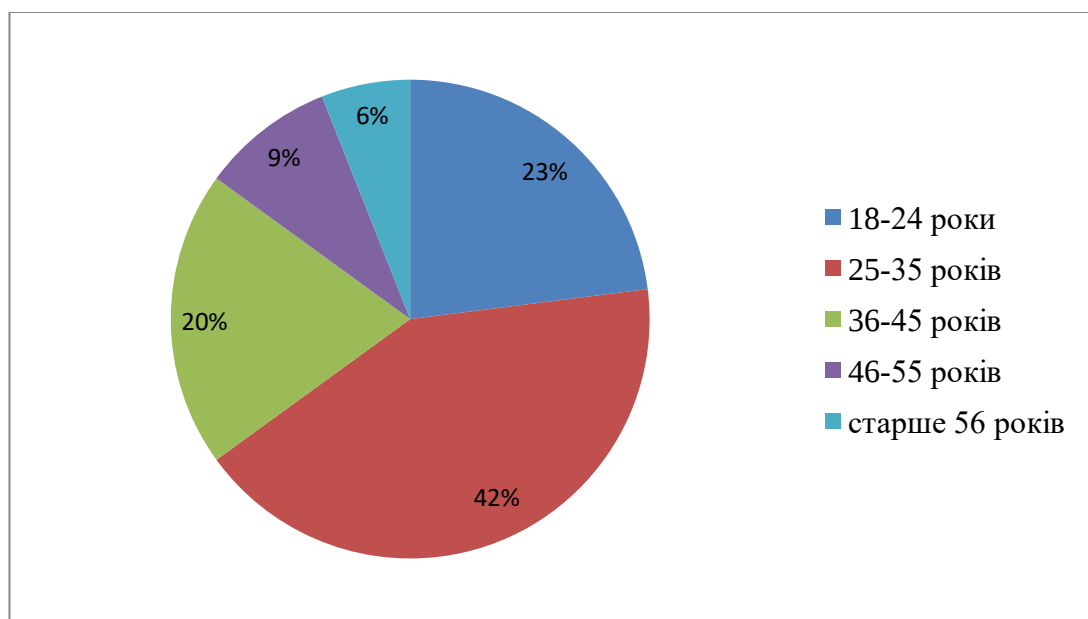


Рисунок 3.2.1. Вік опитаних учасників спортивно-масових заходів

Більше половини опитаних (55%) вказали, що беруть участь у змаганнях не більше ніж 3 роки. 28% респондентів беруть участь у масових змаганнях упродовж 5-10 років. Також, серед тих, що відповіли 7%, вказали 11-15 років досвіду участі. Понад 16 років беруть участь у спортивних заходах 10% опитаних.

Середній вік респондентів на час проведення опитування склав 32 роки, а середня тривалість участі у спортивних заходах – 5 років. Середній вік першої участі у змаганнях масового спорту – 24 роки.

Наступним була розглянута середня кількість занять фізичною культурою та спортом протягом тижня у опитаних учасників. Необхідно також розглянути і середній час, який витрачається на кожну активність. Респонденти найчастіше вказували варіанти 2-3 тренування на тиждень у середньому (47%). Середня тривалість занять спортом укладається у часові рамки від 1 години до 2 годин. Про це свідчать відповіді 85% респондентів (рис.3.2.2).

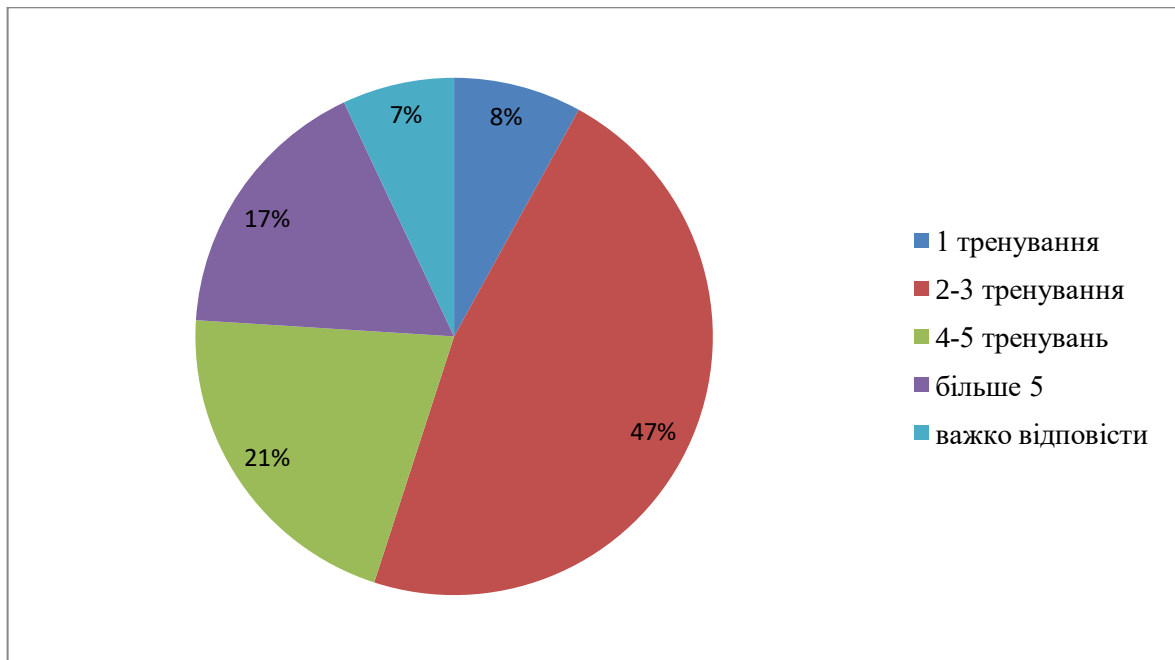


Рисунок 3.2.2. Кількість занять фізичною культурою та спортом протягом тижня

Загалом такі відповіді можна пояснити тим, що спорт в учасників масового спорту не є основним заняттям, а свій час вони проводять інакше –

вдома, на роботі тощо. Тим не менш, у великої частини респондентів вдається знайти час на досить тривалі заняття спортом, які регулярно виконуються. Далі ми розглянемо види спорту, якими займаються опитані учасники (рис. 3.2.3).

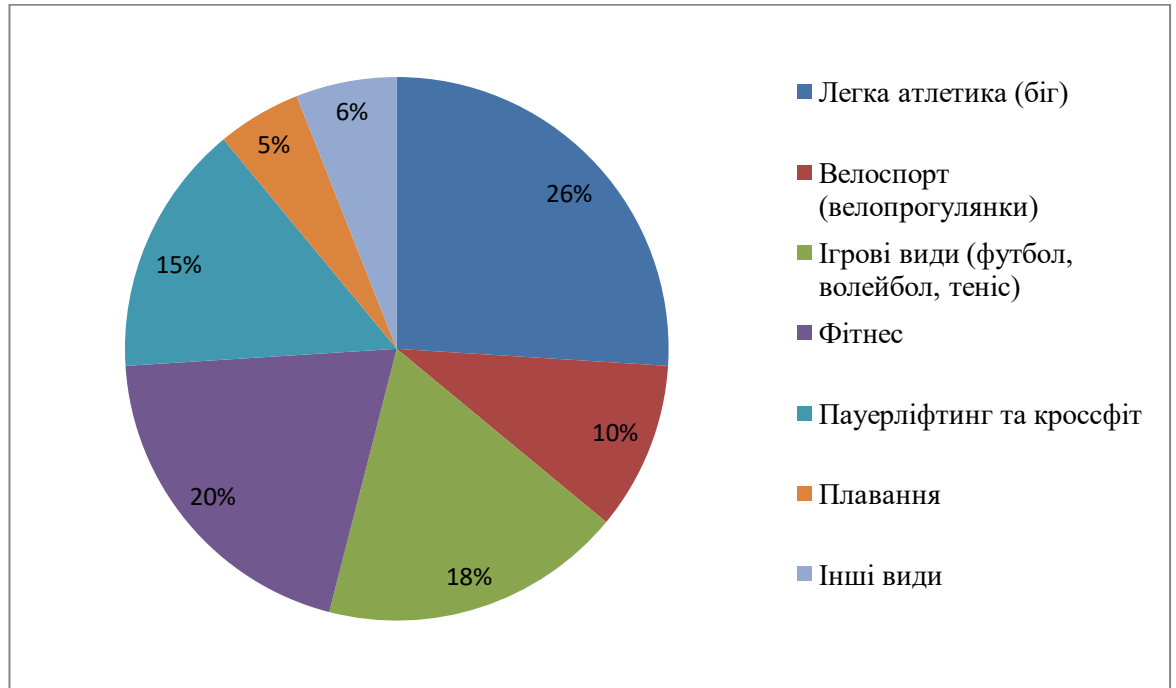


Рисунок 3.2.3. Види спорту, якими займаються опитані учасники

На представлений діаграмі видно, що часто учасники опитування називали основним видом спорту легку атлетику, а саме пробіжки в паркових зонах та на стадіонах (26%), також 20% вказали, що їхній основний вид спорту – фітнес. Для 18% переважними є такі ігрові види спорту як футбол, волейбол та теніс, а 15% учасників віддають перевагу тренуванням у тренажерній залі (кроссфіт та пауерліфтинг). 10% люблять велопрогулки, та найменше всього учасників, а саме 5% займаються регулярно плаванням. Вибір видів спорту в більшості аргументувався наявністю певної спортивної інфраструктури у м. Миколаєві. Так, вибір людей пояснюється у більшості наявністю ігрових майданчиків, парків та спортивних клубів у місті. Найменш популярними є ті види, інфраструктура для яких недостатньо розвинута на території нашого міста. Так, відсутність вело доріжок на дорогах та комплексів з плавальними басейнами пояснює той факт, що люди

не так часто обирають заняття плаванням та велоспортом. Загалом можна відзначити, що найбільшою популярністю користуються легкоатлетичні пробіжки, які не вимагають серйозних фінансових вкладень. Далі ми детальніше розглянемо фінансове становище опитаних учасників.

Заняття спортом та фізичною культурою вимагають певного матеріального становища, а також способу життя загалом. Різні спортивні заняття вимагають великої кількості часу, особливо якщо людина планує досягти певних результатів. Заняття спортом також вимагають здійснення різних витрат як на спортивну форму, так і на спортивний інвентар (наприклад, у велоспорті – це велосипед та його обслуговування; у заняттях в клубах – оплата абонементу). Необхідно проаналізувати матеріальне становище учасників опитування (рис. 3.2.4).

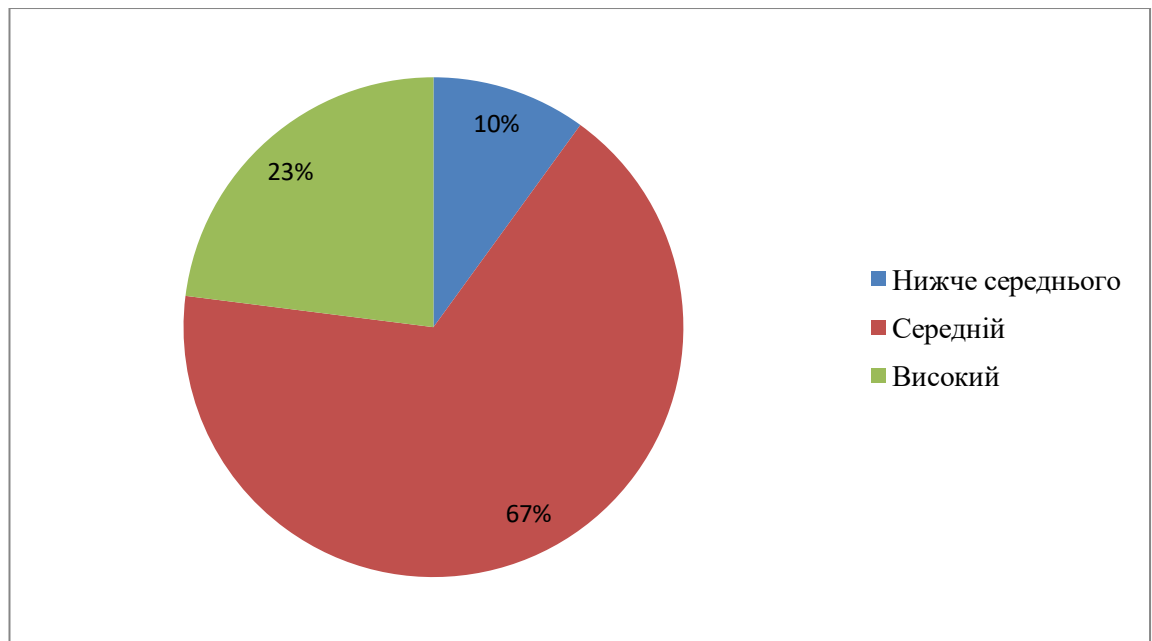


Рисунок 3.2.4. Рівень доходу опитаних учасників

Серед опитаних людей більшість (67%) вказали що мають середній рівень доходу. 23% відзначили що їх рівень доходу є високим. Невеликий процент (10%) відмітили низький рівень заробітку. Такі дані свідчать і про те, що заняття масовим спортом більшою мірою вимагають відповідних витрат. Можна зробити висновок, що включення до певного виду спорту неможливе без певних фінансових вкладень, які можуть бути забезпечені в

основному за рахунок середнього та вище за середнього рівня достатку. Це загалом пояснює майже відсутність малозабезпечених учасників опитування. Також фінансові вкладення можуть бути не обов'язковим критерієм для початку занять масовим спортом. Наприклад, людина може дуже втомлюватися від розумової праці, відповідно вона може вибрати спорт як спосіб розрядки організму та підтримки здоров'я. Можливо, що люди з нижчим рівнем доходу або не відчують потреби у фізичних навантаженнях і відпочивають за допомогою інших способів, або знову ж таки не можуть дозволити собі спорт через фінансові причини.

Більшість респондентів (70%) мають вищу освіту. Не закінчили навчання у ВНЗ, але закінчили понад 3 курси без отримання диплому – 7%. Середню професійну освіту було здобуто 13% респондентів. Середню загальну освіту обрали 10% тих, хто відповів. Можна дійти висновку, що учасниками масових спортивних заходів найчастіше є освічені люди.

У межах вивчення інтересів ми розглянемо дозвілля, і навіть проаналізуємо трудову діяльність респондентів. Найчастіше респонденти вказували видами дозвілля читання книг, перегляд телебачення та кіно. Також дуже часто опитані проводять час в Інтернеті або спілкуються у соціальних мережах чи розважальних порталах. Загалом їх діяльність у вільний час, крім спорту, можна оцінити як спрямовану на отримання нової інформації, а також на спілкування з іншими людьми. Також, можна говорити, що опитані корисно проводять своє дозвілля.

Трудова діяльність найчастіше впливає на життєдіяльність людини, тому також важливо звернути на це увагу під час опитування. Найчастіше респонденти називали себе фахівцями у певній галузі. Це загалом підтверджується і тим, що більшість опитаних мають вищу освіту, відповідно можуть бути ідентифіковані як фахівці. Керівників різного рівня 16% від числа тих, хто відповів. Підприємницькою діяльністю займаються 27%. Зокрема на рід діяльності людини впливає стать. У нашому дослідженні отримано інформацію, яка підтверджує цю тезу (табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

Вид діяльності респондентів залежно від статі

Вид діяльності респондентів	Стать респондентів	
	Чоловіча	Жіноча
Спеціаліст	45%	44%
Студент	11%	15%
Власний бізнес	18%	9%
Керівник	10%	6%
Інший вид діяльності	10%	18%
Непрацює	6%	8%
Всього:	100%	100%

Так виявлено, що свій бізнес мають частіше чоловіки, ніж жінки. На посадах спеціалістів однаково представлені як чоловіки, так жінки. Також, не можна заперечувати вплив діяльності на думку про майбутню зайнятість у масовому спорті через 5 років.

Студенти частіше за інших спортсменів припускають поліпшення своїх спортивних показників через 5 років. Загалом, великий процент людей, незважаючи на вид діяльності, планує займатися спортом. Таким чином, можна говорити і про вплив трудової зайнятості на самооцінку свого становища у масовому спорті через 5 років.

За допомогою проведеного аналізу соціально-демографічних характеристик, і даних щодо спортивної діяльності респондентів, можна скласти соціальний портрет типового учасника масових спортивних заходів.

Для перевірки цього твердження було побудовано статистично значущу парну таблицю. Отримано такі дані. Залежно від роду діяльності респондентів існує різниця у відповідях респондентів (табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3

Положення в масовому спорті через 5 років залежно від виду діяльності

Вид діяльності респондентів	Положення в масовому спорті через 5 років			
	Не планують займатися	Планують займатися час від часу	Планують продовжити заняття спортом	Планують покращити свій результат та спортивні показники
Спеціаліст	2%	10%	60%	28%
Студент	0	2%	63%	35%
Власний бізнес	0	20%	53%	27%
Керівник	4%	17%	57 %	22%
Інший вид діяльності	3%	33%	48%	16%
Не працює	5%	26%	59%	20%

Таким чином, типовий учасник масового спорту – це переважно чоловік у віці 25-35 років, який займається спортом близько 5 років. Основний вид спорту середнього спортсмена – легкоатлетичний біг. У робочі часи типовий спортсмен займає статус спеціаліста. Рівень освіти типового учасника масових змагань – вищий. Про матеріальне становище типового спортсмена можна сказати, що його статок можна охарактеризувати, як середній і вище середнього. Середній спортсмен проводить 2-3 заняття спортом на тиждень.

Розкриваючи питання мотивації учасників масового спорту, необхідно розглянути і мотиви, за якими люди почали займатися спортом і продовжують їм займатися зараз. Для отримання такої інформації задавалися два питання. Перше питання було необхідне, щоб дізнатися про причини

занять масовим спортом загалом, а друге – вивчення мотивації, що спонукала почати займатися спортом.

Найчастіше вибирався варіант отримання задоволення від фізичної активності (80% від тих, хто відповів). Також популярними варіантами стали причини: зміцнення здоров'я та бажання уникнути повсякденної рутини або розслабитися – їх обрали 62% та 34% респондентів. Через бажання проявити себе у важких чи екстремальних ситуаціях займаються спортом 36% тих, хто відповів. Бажання мати гарний зовнішній вигляд виявили 34% людей. П'ята частина респондентів займаються спортом через необхідність знайомства та спілкування з однодумцями (табл. 3.2.4).

Таблиця 3.2.4

Причини занять фізичною культурою та спортом

Причина	%
Отримання задоволення від фізичної активності	80
Зміцнення здоров'я	62
Бажання провести дозвілля, розслабитись	34
Бажання проявити себе у важких ситуаціях	36
Бажання мати гарний зовнішній вигляд	34
Знайомство та спілкування	20
Бажання бути прикладом для дітей	5

Такі відповіді можна пояснити тим фактом, що спорт у респондентів асоціюється з позитивними емоціями, отриманням задоволення від занять

спортом, а також його позитивним впливом на здоров'я людини, яка займається масовим спортом. Також часто респонденти вказували на те, що спорт дозволяє їм розслабитися і уникнути повсякденності в їхньому житті, таким чином, на наш погляд, виконується функція психологічної розрядки. Відповідно, як професійному спорту та спорту вищих досягнень, так і масовому спорту властиві функції суперництва, об'єднання. Це загалом може говорити про позитивні оцінки спорту серед опитаних респондентів.

Майже чверть респондентів бажали приєднатися до своїх друзів, родичів, котрі вже займаються спортом – це було їх мотивом розпочати заняття. Прагнули позбутися негативних переживань 15% тих, хто відповів (табл. 3.2.5).

Таблиця 3.2.5

Мотиви, які вплинули на бажання займатися спортом

Мотиви	%
Прагнення вести здоровий спосіб життя	56
Бажання отримати нові враження	40
Незадоволеність фізичним станом	30
Бажання поєднатися до друзів або родичів, які займаються	24
Бажання позбутися негативних переживань	15
Заради дозвілля	10
Подобалося займатися у дитинстві	8
Вплив професійного спорту	3

Друге питання розкриває мотиви старту спортивної діяльності респондентів. Більше половини респондентів вказала мотивом розпочати

займатися спортом прагнення вести здоровий спосіб життя. Для 40% тих, хто відповів, було актуальним бажання отримати нові відчуття. Незадоволеність фізичним станом обрали своїм мотивом – 30%.

Загалом можна говорити про позитивні мотиви на початок занять спортом. Респонденти хотіли покращити своє здоров'я і відповідно обрали спорт як доступний спосіб підтримки та покращення свого здоров'я. Цікавим є мотив здобуття нових відчуттів. На наш погляд такий мотив є наслідком сучасного життя, коли фізична активність сильно скорочується через розвиток різних технологій (транспорту, зв'язку та ін.).

Далі можна побачити, як залежить основний вид спорту респондентів з мотивами почати займатися спортом. Для цього мотиви обирались відповідно до виду, яким займається людина, яка задіяна в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом (Додаток 3).

Серед тих, хто не задоволений своїм фізичним станом, частіше займаються фітнесом, а серед тих, хто просто хоче вести здоровий спосіб життя, домінує легка атлетика. Бажали отримати нові відчуття частіше ті, хто займається пауерліфтингом, кроссфітом та іншими видами спорту. Також фітнес, частіше за представників інших видів спорту, був обраний заради дозвілля та можливості приєднатися до друзів та родичів. Також для велосипедистів характерний мотив, який пов'язаний з дитячими спогадами. Легкоатлети частіше за інших спортсменів починали займатися спортом через бажання позбутися негативних переживань.

В рамках аналізу стимулів, які сприяють подальшим заняттям фізичною культурою та спортом, було запроваджено відкрите питання про те, як респонденти спонукають себе до фізичної активності. В результаті аналізу текстових відповідей респондентів було отримано 6 загальних категорій зі способами мотивації (табл. 3.2.6).

Таблиця 3.2.6

Стимули, які мотивують до занять спортом

Стимули	%
Подобається займатися фізичною культурою та спортом	33
Сила волі	30
Прагнення бути краще	20
Планування спортивної діяльності	11
Спілкування з друзями	5
Нічого з вище перерахованого (не потребує мотивації)	3

Варто зазначити, що практично однаково були названі відповіді, що респондентам подобається займатися спортом і що вони використовують свою силу волі для спонукання себе до тренувань (33% і 30%). Чверть з тих, хто відповів, самостійно мотивують себе бути кращими. Інші відповіді респонденти обирали значно рідше: планують заняття – 11%, спонукають себе через спілкування з друзями – 5%, а 3% вказали, що нічого з вищеперерахованого їх не спонукає та вони не потребують мотивації.

Такі відповіді можуть свідчити, що для респондентів тренування — це приємна діяльність, якою їм подобається займатися, відповідно їм не потрібно вдаватися до складних способів мотивації. При цьому приблизно така сама частка респондентів говорить про необхідність використовувати свою волю для тренувань.

Спортивні потреби можуть впливати на мотивацію учасників змагань. Для вивчення потреб було задано опосередковане питання, в якому респонденти могли вибрати той варіант відповіді, який найбільше може бути характерним для них через 5 років. Це питання може показати потреби респондентів щодо спорту найближчим часом (рис. 3.2.5).

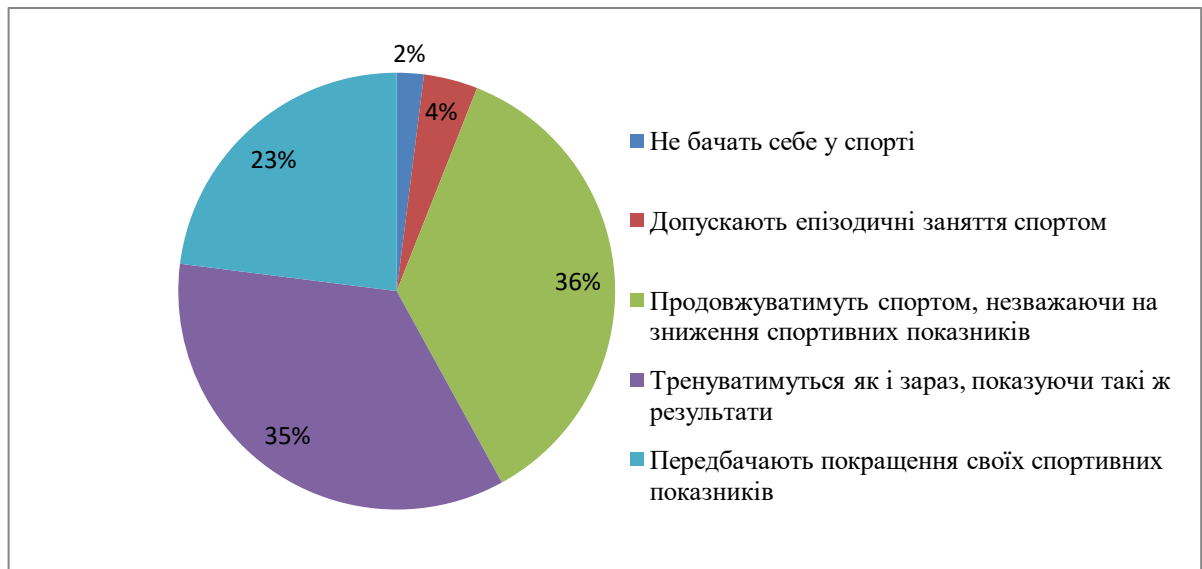


Рисунок 3.2.5. Думка про становище респондентів у масовому спорті через 5 років

Більше чверті респондентів планують покращувати свої показники протягом 5 років. Це говорить про те, що у них існує сильна мотивація до занять спортом, а також отримання різних результатів від спорту. Майже однакова процентна кількість тих, хто відповів, що показуватимуть такі ж результати, при тій же кількості спорту в їхньому житті, і що, незважаючи на зниження своїх фізичних можливостей, вони продовжать заняття спортом. Для першої групи характерна мотивація продовження занять. Це може бути пов'язано з тим, що спорт для них це приємне заняття та вони розуміють його користь. Тільки 6% респондентів заявили, що протягом 5 років або епізодично займатимуться спортом, або зовсім припинять заняття.

Цікаво також зрозуміти, як змінюється думка респондентів про їхнє становище у масовому спорті через 5 років. Для цього необхідно побудувати парну таблицю, де думка про становище у масовому спорті залежатиме від віку респондентів. Така таблиця показує різницю думок у респондентів, які знаходяться у різних вікових групах (Додаток 4). Також, ця таблиця показує той факт, що найстарша вікова група найбільш серйозно ставиться до спорту, вони планують і надалі займатися спортом, при цьому більшість із групи 56 років і старше планують показувати такі ж результати спортивної діяльності. Найбільш позитивно до своєї спортивної форми ставляться молоді

спортсмени. Майже половина респондентів віком 18-24 роки мотивована поліпшенням своїх показників. В інших групах за віком цей показник значно нижчий і зменшується з віком (виняток становлять лише спортсмени віком 56 років і більше, частка таких відповідей схожа на вікову групу 25-35 років). Зі збільшенням віку респондентів підвищується частка відповідей про те, що вони займатимуться спортом, незважаючи на зниження своєї сили та витривалості. Відповіді із відтінком зниження мотивації до спорту рідко вибиралися респондентами у старшій віковій групі, але вони були характерні для інших, у тому числі для наймолодшої вікової групи. Такі відповіді можуть бути пов'язані із входженням спорту у звичку старшої за віком групи. Також можна говорити, що в молодих та середніх групах може існувати епізодична мотивація, наприклад, поліпшення фігури та зовнішнього вигляду. У старших групах такої мотивації немає, оскільки спорт вже входить у звичку, як корисна дія, яка підтримується тренуваннями.

Також у рамках дослідження було завдання перевірити значущість різних цінностей респондентів. Респонденти мали оцінити значущість п'яти цінностей, які потрібно було розставити по порядку від найменш до найбільш значимих. Респондентам було надано наступний набір цінностей: подорожі, ремонт у квартирі, зустрічі з родичами, заняття спортом, розумовий саморозвиток. Відповідно, респонденти могли оцінити значущість за шкалою від 1 до 5. В результаті були отримані середні значення. Найменш значущою цінністю було названо цінність ремонту в квартирі з оцінкою 1,58 бала з 5 можливих. Цінність у зустрічах із родичами була оцінена на 2,87 бала. Оцінку 3,34 набула цінність розумового розвитку. На четвертому місці виявилось середнє значення 3,48 бала з 5, якими оцінили цінність подорожей. Найбільш важливою цінністю для респондентів було названо можливість займатися спортом. Їй було дано найбільшу середню оцінку – 3,72 бали. Респонденти найважливішою цінністю вважають можливість займатися спортом, оскільки спорт у житті займає значне місце, він важливий для них як спосіб спілкування, самореалізації, зміцнення здоров'я та різноманітності

життя. Близько за середнім значенням було оцінено цінності розумового саморозвитку та подорожей. Такі оцінки можуть свідчити, що ці цінності в середньому респонденти вважають важливими на одному рівні.

Низьку значимість спілкування з родичами та ремонту в квартирі можна пояснити, на наш погляд, у першому випадку з розвитком сучасних технологій, які спрощують комунікацію між людьми, а в другому – з тим, що ремонт у даному випадку не є настільки сильною потребою для людини. Набір таких цінностей у нашому дослідженні зумовлений вивченням специфічної сукупності людей, оскільки необхідно було дізнатися ставлення до них, тому було обрано опосередковані цінності, але які більшою мірою розкривають думку людини, а саме:

- подорожі – свобода;
- ремонт у квартирі – естетика та краса;
- зустрічі з родичами – сім'я та традиційні цінності;
- заняття спортом – цінність здоров'я, спілкування;
- розумовий саморозвиток – освіта як цінність.

У результаті можна говорити про високий рівень потреби у здоров'ї, що забезпечується через спорт та фізичну культуру; також потреби у свободі за рахунок можливості подорожувати; а також в освіті, оскільки це необхідно для підтримки та покращення спортивної форми.

Закінчуючи аналіз цінностей, мотивів та стимулів, ситуативних факторів, які впливають на мотивацію спортсменів, можна зробити висновок, що загалом на мотивацію впливають такі позитивні стимули та мотиви, як зміцнення здоров'я чи потреба у спілкуванні. Цінності спортсменів мають позитивні бажання та потреби. Зокрема, можна говорити про те, що цінності не несуть деструктивної спрямованості, а є добре злагодженою системою задоволення потреб у здоров'ї, спілкуванні, свободі та освіті.

Теоретично передбачалося, що масовий спорт займає одне з найважливіших місць у житті респондентів, а цілі респондентів спрямовані на відпочинок, психологічну розрядку, спілкування з іншими людьми.

Самовдосконалення також можна вважати найважливішим інтересом серед людей.

Щодо факторів, що вплинули на участь у масовому спорті, варто розпочати з цілей. Далі в таблиці наведені п'ять варіантів цілей, які могли послужити поштовхом для участі в змаганнях з масових видів спорту. У цій таблиці представлені такі цілі, як об'єднання з колегами у позаробочий час, об'єднання з друзями та знайомими, спроба довести наявність сил для занять спортом, пошук нових друзів, бажання використовувати свої сили для участі у змаганнях (табл. 3.2.7).

Таблиця 3.2.7

Цілі участі у змаганнях з масового спорту

Цілі, які розглядаються через можливі причини	Вплив на бажання участі у змаганнях з масового спорту			Всього
	Бажають приймати участь	Не бажають приймати участь взагалі	Важко відповісти	
Об'єднання з колегами у позаробочий час	40%	35%	25%	100%
Об'єднання з друзями та знайомими	75%	13%	12%	100%
Спроба довести наявність сил для занять спортом	30%	47%	23%	100%
Пошук нових друзів	58%	25%	17%	100%
Бажання використовувати свої сили для участі у змаганнях	47%	30%	23%	100%

За даними таблиці можна зробити висновок, що частіше за інші цілі люди вказували на бажання приєднатися до друзів або знайомих, які вже беруть участь у спортивних змаганнях, про те, що така причина могла вплинути, висловилися 75% тих, хто відповів. Також досить часто метою почати брати участь у змаганнях було бажання знайти нових друзів (58% від

числа опитаних). Майже половина респондентів назвала метою бажання використовувати свою спортивну форму для участі у змаганнях. Мета довести собі наявність сил була актуальною лише для 30% респондентів. Також через ці відповіді можна підтвердити спрямованість спортсменів масового спорту на спілкування з іншими людьми як зі старими знайомими та друзями, колегами, так і з новими, які передбачається знайти на змаганнях, у яких планували брати участь респонденти. Такі відповіді в цілому підтверджують теорію про те, що для спортсменів важлива комунікаційна складова, у тому числі і серед людей, які мають такі ж інтереси та прагнення, як і у анкети, що відповіли на запитання.

Також важливо дізнатись, як респонденти оцінюють свої результати занять спортом. Виявлено, що позитивно оцінюють свої заняття 90% опитаних людей (сума відповідей позитивно та скоріше позитивно – 44% та 46% відповідно). Тим не менш, частка респондентів хто не повною мірою задоволений своїми результатами дещо вище, ніж тих, хто повністю задоволений. Негативно оцінили свої заняття лише 6% респондентів (сума відповідей скоріше негативно – 5% та негативно – 1%). З цих даних можна дійти невтішного висновку, що опитані люди задоволені тим, як займаються спортом, і яких результатів вони досягли. Більшість відповідей, які вказують на менш позитивний варіант, можна трактувати як бажання респондентів стати кращим і досягти відповідно більших результатів у своїй спортивній діяльності.

Також вплив масового спорту на життєдіяльність спортсменів можна простежити через питання про масові спортивні заходи. В анкеті респондентам пропонувалося відповісти на три питання про змагання. Перше питання пропонувало оцінити задоволеність заходами в цілому. Інші два питання були відкритими, у них респонденти мали написати конкретні позитивні та негативні моменти, які у них виникають під час участі у різних масових спортивних заходах.

На перше питання про задоволеність проведенням масових заходів було отримано загалом позитивні оцінки. Половина респондентів скоріше задоволені масовими спортивними заходами, а 31% тих, хто відповів, вказали, що повністю задоволені проведеними змаганнями. Негативно оцінили проведені змагання – 14% респондентів (сума відповідей скоріше не задоволено – 10% і повністю не задоволено – 4%). Отримані відповіді можуть говорити про те, що проведення масових заходів здійснюється на досить високому рівні, але можна помітити більшу частку в повному обсязі задоволених відповідей. Цей факт може свідчити про наявність у респондентів негативних моментів у процесі участі у змаганнях. Тим не менш, респонденти дали здебільшого високі оцінки, що може говорити про те, що таке проведення часу для них приємне та відповідно отримує такі позитивні оцінки.

Остаточно підтвердити задоволеність участі людей у масових заходах допоможуть питання, що подобається і не подобається під час змагань. Під час спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів дуже важливо сприйняття масовості та відчуття свята. Також, важливими аспектами були комунікативні процеси під час самого заходу, робота організаційного комітету, нагородна атрибутика тощо. Всі питання стосовно задоволеності учасників заходів були відкриті, респонденти могли написати будь-які відповіді. У процесі аналізу написані респондентами тексти було перетворено на змінні з множинними відповідями, що дозволяє провести більш конкретний аналіз відповідей респондентів. На питання про те, що подобається респондентам у змаганнях були отримані наступні відповіді, представлені в таблиці нижче (табл. 3.2.8).

Таблиця 3.2.8

Позитивні моменти в організації масових спортивних заходів

№ п/п	Позитивні моменти	%
1	Масовість заходів	20
2	Відчуття свята	18
3	Спілкування з однодумцями	20
4	Добра робота організаторів	11
5	Суперництво	12
6	Саме наявність таких заходів	12
7	Призи та нагороди	7

Найчастіше респонденти називали відповіді, що їм подобається відчуття свята і масовість заходів, що проводяться (20 та 18% від числа тих, хто відповів). Спілкування з однодумцями 20% вказали як те, що їм подобається у масових заходах спортивної спрямованості. Позитивними моментами меншою мірою також назвали добру роботу організаторів (11%), по 12% від тих, хто відповів, назвали – суперництво і в цілому наявність цих заходів.

За даними таблиці можна говорити про те, що респондентами так чи інакше подобається отримувати позитивні емоції на змаганнях, тому що для них вони схожі зі святом, а масовість та спілкування з однодумцями можна пояснити бажанням у комунікації з людьми, які мають схожі інтереси. Велика частка відповідей також наголошує і на роботі організаторів, які займаються цими змаганнями. Найменше була врахована призова складова

цих заходів. Загалом це говорить про те, що це не має для респондентів великого значення.

Підтвердити вищесказане можна через наступне питання, в якому респонденти повинні були вказати на негативні сторони заходів, написати те, що їм не подобається у проведенні масових заходів. Відповідно, як і з попереднім питанням, після аналізу текстових відповідей респондентів були отримані наступні варіанти відповідей (табл. 3.2.9).

Таблиця 3.2.9.

Негативні моменти в організації масових спортивних заходів

№ п/п	Негативні моменти	%
1	Незадоволеність роботи організаторів	10
2	Погана нагородна атрибутика	12
3	Незадоволеність програмою заходу	8
4	Погана державна підтримка спорту	15
5	Немає негативних	30
6	Інша причина	25

Найбільша частка відповідей респондентів була отримана за варіантом відсутності негативних моментів в організації масових заходів (30% від тих, що відповіли). Це свідчить про те, що люди бажають приймати участь у спортивно-масових заходах незважаючи на якісь негативні моменти. Також 25% тих, хто відповів, назвали серед негативних моментів інші причини, а 15% додатково вказали, що вважають державну підтримку спорту погано організованою. Незадоволеність роботою організаторів та недосконалість

самої програми виразили 10 та 8 % відповідно, а 12% респондентів заявили що негативним моментом є погана нагородна атрибутика.

У житті респондентів заняття спортом займають досить серйозне становище. На них респонденти витрачають досить багато часу. Це загалом впливає на життєдіяльність респондентів. У цілому це підтверджує висловлені на теоретичному етапі дослідження гіпотези у тому, що основними цілями спортсменів може бути спілкування з іншими людьми, психологічна розвантаження і самовдосконалення.

Доведено, що люди, які виконують фізичні вправи регулярно, мають імунітет до стресу, тобто більш стійкі до нервового зриву. Спорт тренує не тільки тіло людини, а й змушує мозок викидати позитивні гормони, що вселяють впевненість, піднімають настрій, гартують нервову систему. Фізична активність допомагає людині отримати психологічне розвантаження, та відчувати згоду із собою.

Узагальнюючі все вищевикладене, можна дійти висновку, що в цьому дослідженні було розглянуто різні аспекти масового спорту: вплив на життя учасників масового спорту, мету, цінності та причини занять масовим спортом. Аналіз даних, отриманих в результаті опитування людей, задіяних у масовому спорті є дуже важливим для розуміння того, від чого залежить їх мотивація до занять фізичною культурою. Отримані дані дають змогу виявити позитивний вплив спорту на життя людей. Загалом він допомагає зберігати та покращувати здоров'я людей, допомагає заводити нові знайомства та підтримувати стосунки з іншими людьми. Відповідно можна говорити про важливу роль масового спорту у повсякденному житті людей.

3.3. Рекомендації зі створення правильної мотивації населення до занять масовим спортом

Переваги заняття спортом та вибір здорового способу життя полягають в поліпшенні стану здоров'я громадян і збільшенні тривалості життя. Роль фізичної культури та спорту сучасному світі величезна, вона зачіпає все

сфери діяльності нашого суспільства, зокрема здоров'я, економіку, фізичну і духовну культуру, соціальне життя.

На сучасному етапі розвитку суспільства проведення комплексу заходів щодо розвитку масової фізичної культури та спорту є одним із пріоритетних напрямків у галузі соціальної політики держави.

Актуальність проблеми підвищення ролі фізичної культури та спорту соціальної сфери розвитку суспільства визначається тривогою за станом здоров'я населення, поширення захворювань, пов'язаних зі зниженою руховою активністю, збільшенням кількості не досить добре розвинутих фізично людей, та недостатня кількість населення, яке займається різними формами фізичної культури.

Саме комплексне вирішення проблем фізичного виховання дозволяє затвердити принципи здорового способу життя серед різних груп населення, сприяти збільшенню тривалості активного життя, знизити рівень захворюваності на соціально значущі захворювання, покращити соціальну адаптацію мало мобільних груп населення, зменшити асоціальні прояви серед підростаючого покоління, знизити криміногенну напруженість у суспільстві, підвищити соціальну активність молоді.

За останні роки відбулися великі позитивні зміни у сфері фізичної культури та спорту та активне зростання основних показників фізичного розвитку. Також зросла роль та значимість фізичної культури та спорту у житті людей. З метою створення умов для залучення жителів міста до регулярних занять фізичною культурою та спортом, розвитку та зміцнення матеріально-технічної бази спорту, популяризації масових видів спорту у всіх областях України розробляється програма розвитку фізичної культури та спорту.

Основною метою програми є формування цінностей здорового способу життя та створення доступних умов для активного відпочинку людей, адаптації до умов сучасного життя, формування потреб у регулярних заняттях фізичною культурою шляхом розвитку інноваційної інфраструктури

масового спорту [10]. Велике місце у пропаганді здорового способу життя відводиться центрам «Спорт для всіх», завдання яких саме покликані для збільшення мотивації населення до занять оздоровчою фізичною культурою та спортом.

Дослідивши та проаналізувавши рівень мотивації населення у залученні до занять масовим спортом ми прийшли висновку, що для поліпшення бажання населення всіх вікових груп займатись спортом на регулярній основі необхідно обрати пріоритетні напрямки у розвитку сфери фізичної культури та спорту, які саме мають використовуватись в роботі таких організацій, як центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», які в Україні, на сьогоднішній день є одними з основних просувателів ідей масового спорту.

Перший пріоритетний напрямок полягає у створенні необхідних умов розвитку фізичної культури, фізичного виховання населення та залучення населення до регулярних занять масовим спортом. У цьому напрямку увага повинна приділятись розвитку фізичного виховання в навчальних закладах, створенню комплексних програм як для молодшого так і для дорослого населення та маломобільних груп населення.

Другий напрямок полягає у формування нової технологічної бази розвитку фізичної культури та спорту, заснованої на використанні новітніх досягнень у галузі теорії фізичного виховання та спортивного тренування, педагогіки, психології, біомеханіки та біотехнологій, медицини, інформатики, нанотехнологій та управління. У цьому напрямі необхідно створити центр з вивчення нових технологій та розробки комплексу пропозицій щодо впровадження цих технологій у сферу фізичної культури та спорту. Перехід до інноваційного характеру розвитку дозволить розширити аудиторію громадян, які займаються регулярно фізичною культурою та спортом, домогтися стабільного та успішного залучення людей до занять фізичною культурою та спортом, а також проводити активну пропаганду здорового способу життя використовуючи новітні технології.

Третій напрямок передбачає участь у створенні розвиненої сучасної інфраструктури для фізичної культури та масового спорту. Адже однією з основних причин не займатись спортом є недостатня кількість об'єктів спортивної інфраструктури, доступної для людей. Спортивний менеджмент має сприяти тому, щоб спорт був доступним для людей різного віку. Особлива увага приділяється впливу інфраструктурних умов. Наявність спортивної інфраструктури, незалежно від індивідуальних соціально-економічних умов, значно впливає на моделі спортивної діяльності. Однак вплив певних типів спортивної інфраструктури різниться між віковими групами. Наприклад, наявність басейнів є важливою в дитинстві та підлітковому віці, тоді як наявність фітнес-центрів, тренажерних залів і спортивних майданчиків є більш важливою в молодому віці. Ці висновки мають значення для того, як спортивні менеджери можуть впливати на моделі спортивної діяльності протягом усього життя. Саме тому, організаціям, які працюють з метою впровадження масового спорту у життя людей необхідно приймати активну участь у розробці та підтримці проєктів, спрямованих на покращення спортивної інфраструктури.

Четвертий напрямок повинен мати на меті підвищення ефективності управління у сфері фізичної культури. У цьому напрямі необхідно розробити шляхи взаємного співробітництва на всіх рівнях влади, включаючи систему спільного вирішення завдань у галузі фізичної культури та спорту з різними контингентами населення та фізкультурно-спортивними об'єднаннями.

П'ятий напрямок полягає у покращенні інформаційно-пропагандистської діяльності у галузі розвитку фізичної культури та спорту, занять масовим спортом та просування цінностей здорового способу життя. Однією з найгостріших проблем на даний момент є відсутність у більшості громадян розуміння необхідності зміцнювати своє здоров'я та зацікавленість у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом. Ці проблеми взаємопов'язані і багато в чому стали наслідком низької інформованості громадян, у тому числі про можливості фізичної культури та спорту. У цьому

напрямі необхідне створення інформаційно-пропагандистських центрів, завдання яких включатиме випуск печатної продукції, в яких буде міститися інформація про всі заплановані спортивні заходи, спортивні досягнення, про результати виконаної роботи в усіх галузях розвитку фізичної культури та спорту. Також необхідно регулярно поповнювати та оновлювати інформацію в мережі Інтернет, де має бути реалізована можливість спілкування, обговорення подій фізичної культури та спорту, що відбуваються на території області. Необхідно виготовляти та встановлювати якомога більше рекламної продукції щодо значення занять фізичною культурою та спортом, пропагандою здорового способу життя, що дозволить мешканцям міста отримати доступ до інформації про фізичну культуру та спорт.

Шостий напрямок передбачає збереження та розвиток кадрового потенціалу в галузі фізичної культури та спорту. У цьому напрямку необхідно приймати участь у професійній підготовці, перепідготовці та підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів, враховуючи потреби та побажання населення, яке активно займається масовим спортом [12].

Сьомий напрямок є також важливим для розвитку мотивації населення до занять масовим спортом, і полягає він у усуненні трьох основних факторів небажання займатись спортом, а саме: нестача грошей на оплату спортивних занять, незнання як правильно займатись та відсутність часу для занять. Нестача грошей на оплату фізкультурних послуг, наприклад, у приватному клубі, не є причиною не займатись спортом, адже існують спортивні майданчики, на яких можна займатись безкоштовно. Зрозуміти з чого починати і як правильно займатись може допомогти віртуальний тренер та люди, які є координаторами різних проектів пов'язаних з популяризацією масового спорту, як, наприклад, соціальний проект «Активні парки – локації здорової України», який наразі активно впроваджується в Україні і має на меті залучати до активних занять спортом якомога більше людей. Відсутність часу також не є причиною не займатись спортом, адже ті ж самі віртуальні

тренери, які задіяні в вищезгаданому соціальному проєкті, пропонують фізичні вправи, виконання яких не займає досить великий проміжок часу.

Сьомий напрямок в розвитку та підвищенні мотивації населення до занять фізичною культурою та спортом, як раз, має бути активно впроваджений в роботі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». По-перше календар спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів повинен бути дуже різноманітним та цікавим для людей всіх вікових груп. Також, дуже важливою є реклама та висвітлення своєї роботи, що допоможе максимально залучити населення до занять масовим спортом. Для реалізації цього напрямку необхідно розвивати вже існуючу та створювати нову мережу центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Найважливішим результатом реалізації запропонованих напрямів з підвищення мотивації населення до занять масовим спортом стане збільшення кількості населення як області, так і всієї країни в цілому, яке займається фізичною культурою та спортом та ведуть здоровий спосіб життя. Це дозволить істотно підвищити інтерес дітей, підлітків, молоді, та інші вікові групи до занять фізичною культурою та спортом, задовольнити їх потребу у фізичному навантаженні, розробити та впровадити нові технології фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Конкретні проєкти впровадження нових форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, підлітками та дорослим населенням дозволять збільшити кількість тих, хто займається фізичною культурою та спортом та покращити їх рівень вмотивованості. Підвищення ефективності роботи та оптимізація використання ресурсів у сфері фізичної культури та спорту сприятиме покращенню загального соціального клімату та підвищенню якості життя.

Висновки до розділу 3

Мотивація до занять масовим спортом виникає за рахунок певних чинників, які відбуваються в житті людей, адже будь яка діяльність має стимулюючі фактори. З метою визначення рівня вмотивованості населення, в

останньому розділі нашої роботи було проведене соціологічне дослідження мотивації занять масовим спортом, використовуючи систему роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Перший підрозділ охарактеризував саме підготовчий етап опитування, на якому були визначені терміни, проблематика, завдання та ідеї дослідження. Для реалізації підготовчого етапу, була розроблена спеціальна анкета, яка містила два блоки, необхідні для отримання загальних даних про респондента та визначення саме стимулюючих його факторів до занять оздоровчою фізичною культурою та спортом. Для цього, були обрані люди, які вели активний спосіб життя, регулярно займаючись спортом, та приймали участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах згідно календарного плану Миколаївського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Опитування проводилось незалежно від віку, адже метою масового спорту є залучення широких верств населення до фізичної культури та спорту, незалежно від вікової групи.

Далі, у другому підрозділі проаналізовано отримані результати дослідження, були складені діаграми, таблиці, виведені процентні дані та підраховано процентну кількість людей та їх вподобань і мотивуючих факторів в залежності від їх надання відповідей на запитання. Також, були знайдені проблемні моменти, які негативно впливають на мотивацію, виявлені позитивні моменти та недоліки в роботі організаторів масових заходів, в яких активно приймає участь населення. В результаті аналізу отриманих даних виявилось, що мотивація має значний вплив на бажання людей приймати участь у фізичних активностях та займатись оздоровчою фізичною культурою та спортом. Отримані дані допомогли, також, виявити позитивні фактори, які впливають на бажання людей бути фізично активними.

У третьому підрозділі, виходячи з результатів дослідження, які були оцінені раніше, були надані рекомендації зі створення правильної мотивації населення до занять масовим спортом. Ці рекомендації стосувались саме

роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», адже вони є основними державними організаціями, задіяними у впровадженні та популяризації масового спорту серед людей. Так, були виявлені сім комплексних напрямків, які здатні покращити розвиток мотивації до спорту, впровадження яких дозволить покращити інтерес людей до здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої активності в цілому.

ВИСНОВКИ

У сучасному житті доволі часто спостерігається погіршення фізичної підготовленості населення та, наряду з цим, стану здоров'я людей. Нажаль, значно помітним стає збільшення соціальних та хронічних захворювань. Все це виникає як через соціальні причини, так і відсутність занять з оздоровчої фізичної культури та спорту. У вік розвитку сучасних та інформаційних технологій, які роблять життя людей простішим, у людей доволі часто відмічається зниження рухової активності та зменшення живого спілкування. Все це в сукупності веде до погіршення як фізичного так і психологічного стану людини.

Запобігти вищевказаним проблемам можна за допомогою масового спорту та постійній задіяності людей у оздоровчій фізичній культурі. Діяльність в рамках масового спорту сприяє не тільки розвитку рухової активності, вона також виступає як ефективний засіб для рекреації, різноманітних видів розваг та спілкування з іншими людьми. Масовий спорт надає позитивний вплив на культуру людини, моральні принципи та естетичні уподобання, розвиває рухові можливості особистості невіддільно від розвитку її соціальних якостей.

Відповідно до поставлених на початку завдань дослідження нами були зроблені такі висновки:

1. Узагальнено та визначено теоретичні основи масового спорту, а також проблематику актуальності залучення людей до регулярної оздоровчої фізичної активності використовуючи модель роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». В даному дослідженні було розглянуто поняття масового спорту, його принципи, функції, мета та завдання. Різноманітність форм занять масовим спортом дозволяє людині обрати будь-яку цікаву для неї активність, включаючи як групові, так і самостійні заняття, аматорські змагання з різних видів спорту, участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах тощо.

Масовий спорт в Україні наразі ще знаходиться на етапі свого становлення та розвитку. У цьому активну роль відіграють центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», мережа яких активно розвивається в Україні. Також, в роботі було розглянуто багато наукових праць, які присвячені як самому масовому спорту, так і розвитку мотивації. Нинішній стан інституту масового спорту вимагає вжиття заходів щодо його зміцнення та розвитку, для чого необхідна реалізація розвитку цієї галузі спорту, де мають оптимально поєднуватися зусилля держави та інститутів громадянського суспільства.

2. Були систематизовані особливості розвитку мотивації людей під час занять масовим спортом, включаючи визначення мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності, та безпосередня роль мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» під час мотивування населення до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом. Очевидним є те, що зацікавленість та задіяність у масовому спорті неможлива без мотивації. У роботі також було розглянуто поняття мотивації, мотивів та того, що спонукає людину до ведення здорового способу життя за рахунок збільшення рівня своєї фізичної активності.

3. На останньому етапі дослідження, після узагальнення та вивчення теоретичного матеріалу, нами було організовано та проведено дослідження, яке мало на меті допомогти виявити рівень зацікавленості населення у заняттях масовим спортом та оздоровчою фізичною культурою. Так, використовуючи досвід роботи мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» було розроблено опитування людей, задіяних в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах. Це допомогло з'ясувати які саме пріоритети та стимули мотивують людей до фізичної активності. Учасники мали змогу висказати свою думку як про плюси, так і про мінуси участі у масовому спорті. Дослідження проводилось в м. Миколаєві під час проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, а також було оприлюднене для всіх бажаючих в мережі

Інтернет. Результати дослідження дали змогу розробити рекомендації для підвищення рівня мотивації серед населення, яке займається масовим спортом.

Так, у результаті отриманих даних було виділено сім основних чинників, які мають допомогти покращити вмотивованість людей до занять фізичною культурою та спортом. Через те, що центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є тими організаціями на меті яких стоїть саме впровадження необхідності та пропаганда здорового способу життя, вищевказані напрямки націлені на вдосконалення їх роботи з підвищення мотивації населення. Вони включають в себе: створення комплексних програм з розвитку фізичної культури і спорту у навчальних закладах; формуванні нової технологічної бази для розвитку фізичної культури та спорту; активна участь у покращенні існуючої та створенні нової спортивної інфраструктури; покращення ефективності в управлінні; удосконалення інформаційно-пропагандистської діяльності; збереження та розвиток кадрового потенціалу у галузі фізичної культури та спорту; усунення факторів, які запобігають заняттю спортом.

Всі завдання дослідження, які були поставлені на початку були виконані в повному обсязі. Мотивацію людей до занять фізичною культурою та спортом було проаналізовано та вивчено використовуючи досвід роботи мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Це дало змогу отримати практичне значення від отриманих результатів, які, відповідно до Акту впровадження (Додаток 5) стали також корисними в роботі Миколаївського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. Андрєєва. – Київ : Поліграф-сервіс, 2014. – 280 с.
2. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 268 с
3. Батюк А.М. Роль масового спорту в соціалізації молоді сучасної країни. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2018. №77. С. 87 – 94.
4. Белінська Е. П. Соціальна психологія особистості М : Аспект Пресс, 2016. 301 с.
5. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 3–9.
6. Вареник О. М. Організаційна взаємодія між суб'єктами спорту для всіх на місцевому рівні : автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Олег Миколайович Вареник ; НУФВСУ. – Київ : Вид-во «Науковий світ», 2014. – 22 с.
7. Вареник О. М. Організаційні перспективи залучення різних верств населення до рухової активності на місцевому рівні / О. М. Вареник // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук пр. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 34–38.
8. Вареник О. М. Особисте ставлення населення до рухової активності як фактор організаційної взаємодії в системі спорту для всіх на місцевому рівні / О. М. Вареник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Сер.: Фіз. культура і спорт – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (37). – С.18–24.
9. Вейнберг Роберт. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 320 с.

10. Гасюк І.Л. Організаційна структура державного управління фізичною культурою та спортом в Україні. Університетські наукові записки, 2010. № 3. С. 195–203.
11. Гуменюк М. П. Олімпійський характер: Про психологію в спорті. К.: Молодь, 1978. 167 с.
12. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів: ЛА «Піраміда», 2018. 460с.
13. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – Київ : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
14. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 39 с.
15. Дутчак М. В., Баженов Є. В. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України. 2015. №5 (69). С. 56– 63.
16. Дутчак М.В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць /Гол. ред. В.О. Дрюков. – К.: Науковий світ, 2007. – №12.– С. 47–53.
17. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В.Дутчак. - К. : Вид-во НУФВСУ "Олімпійська літ.", 2007. - 114 с.
18. Жданова О. Оцінювання інформаційно-пропагандистської діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» // Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Наталія Семаль // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 4. – С. 37-42.
19. Жданова О.М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою

фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.

20. Журба М. А. Правові засади масового спорту в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2016. С. 26-28.

21. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 №3808-XII. Відомості Верховної Ради. 1994. №14. С. 80. Станом на 17.09.2020: Відомості Верховної Ради. 2020. №51. С. 491.

22. Занюк С. С. Психологія мотивації: Навч. посібник. К. : Либідь, 2002. 304 с.

23. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посібник для вузів К.: МАУП, 2007. 427 с.

24. Комісарик М.І., Леко Б.А. Основи психології спорту: Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

25. Коробейников Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

26. Кретті Б. Дж. Психология в современном спорте К., Олимпийская литература, 2007. 246 с.

27. Ленкова О. О. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» у педагогічному процесі. Вісник Української медичної стоматологічної академії. 2015. Т. 15. Вип. 1 (49). С. 214–217.

28. Малихіна Т.П., Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

29. Мандюк А. В. Зарубіжні системи фізичного виховання : курс лекцій. Львів : ЛДУФК, 2018. 64 с

30. Массовый спорт и физическое воспитание в Финляндии. Наука в олимпийском спорте, 2000. Специальный выпуск. С. 53–59.

31. ПОЛОЖЕННЯ про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" – Міністерство молоді та спорту України: затверджено 31.01.2014.

32. Приступа Є. Система підготовки спортивно-масових заходів у спорті для всіх / Є. Приступа, Л. Чеховська, Р. Турка// Фізична активність,

здоров'я і спорт. – 2017. – №2(28). – с. 69 – 77.

33. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України Наказ № 4665 від 15.12.2016 [Електронний ресурс] // Міністерство молоді та спорту України. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/page>.

34. Семаль Н.В. Просвітницько - пропагандистська діяльність з питань залучення різних верств населення до фізкультурно-оздоровчих занять // Наталія Семаль // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010 – Вип. 14, т. 2. – С. 215-219.

35. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту Харків: «ОВС», 2008. 256 с.

36. Сіренко Р.Р. Державна політика ефективного управління системою фізичної культури та масового спорту в Україні. Публічне управління та митне адміністрування, 2017. №2(17). С. 116-120.

37. Сіренко Р.Р. Ефективність державного регулювання процесами соціалізації української молоді за її активної участі у масовому спорті. Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Державне управління. 2018. Том 29(68), № 5. С. 175 – 179.

38. Сушик Н. С. Соціальна робота у сфері дозвілля молоді: теоретичний аспект / Н. С. Сушик // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : [зб. Наук. Праць]. Сер.: Педагогічні науки. – 2014. – № 1 (278). – С. 188–193.

39. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.

40. Товт В. А. Основи теорії спорту для всіх : метод. посіб. / В. А. Товт, Л. О. Ляховець, К. М. Ляховець-Булеца, Н. В. Степчук. – Ужгород : Говерла, 2014. – 108 с.

41. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для

всіх : навч. посіб. / укл. : В. А. Товт, В. Я. Сусла. – Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017 – 128 с.

42. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, 78 В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

43. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.

44. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ: Олімпійська література, 2004. 189 с.

45. Badawy .B.A, Anani T.M, Mohamed El-Sayed, M.S. (2010). Establishing an Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All. World Journal of Sport Sciences 3 (S): 181-185.

46. Delibašić Z. Sport for All and elderly population. XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. P. 36–38.

47. Jarvie G. Sport, Culture and Society: An introduction / Jarvie. – NY: Routledge, 2006. – 432 p.

48. Raynaud J. Sport for All in Response to the —Banlieu Riots. TAFISA Magazine, 2007. № 1. P. 71–73.

49. Salmon A. How can we influence the decision-makers to implement Sport for All policies and programs? 11th World Sport for All Congress —Physical Activity: Benefits and Challenges. Havana, 2006. P. 122–129.

50. Vizuite M. Physical education - physical culture. Two models, two didactic. Ebalonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte. 2014. Vol.10 (1). P. 67–76.

51. Yamaguchi Y. Integration and Sport for All: The Japanese Perspective. TAFISA Magazine, 2007. № 1. P. 41–45.

ДОДАТКИ

Додаток 1

**Анкета учасника спортивно-масових заходів
«Мотивація залучення широких верств населення
до занять масовим спортом у м. Миколаєві»**

Блок 1. Загальні відомості про учасників

1. Вкажіть Вашу стать.
 - ☐ Чоловік
 - ☐ Жінка
2. До якої вікової групи Ви відноситесь?
 - ☐ 18-24 років
 - ☐ 25-35 років
 - ☐ 36-45 років
 - ☐ 46-55 років
 - ☐ старше 56 років
3. Скільки років Ви берете участь у спортивно-масових заходах?
 - ☐ до 3 років
 - ☐ 5-10 років
 - ☐ 11-15 років
 - ☐ більше 16 років
4. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь фізичною культурою та спортом (у середньому)?
 - ☐ 1 тренування
 - ☐ 2-3 тренувань
 - ☐ 4-5 тренувань
 - ☐ більше 5 тренувань
 - ☐ важко відповісти
5. Види спорту, якими Ви найчастіше займаєтесь:
 - ☐ Легка атлетика (біг)

- ☐ Велоспорт (велопогулянки)
- ☐ Ігрові види (футбол, волейбол, теніс)
- ☐ Фітнес
- ☐ Пауерліфтинг, кросфіт
- ☐ Плавання
- ☐ Інші види

6. Рівень Вашого доходу:

- ☐ Нижче середнього
- ☐ Середній
- ☐ Високий рівень

7. Рівень Вашої освіти:

- ☐ Вища
- ☐ Незакінчена вища (понад 3 курси у ВНЗ)
- ☐ Середня професійна
- ☐ Середня загальна

8. Ваш вид діяльності:

- ☐ Спеціаліст
- ☐ Студент
- ☐ Власний бізнес
- ☐ Керівник
- ☐ Інший вид діяльності
- ☐ Не працюю

9. Ваше бачення себе у масовому спорті через 5 років:

- ☐ Не планую займатися
- ☐ Планую займатися час від часу
- ☐ Планую продовжити заняття спортом
- ☐ Планую покращити свій результат та спортивні показники

Блок 2. Визначення мотивації учасників

1. Чому Ви займаєтесь спортом?(можна обрати декілька варіантів)

- ☐ отримання задоволення від фізичної активності;
- ☐ сформувати гарну фігуру;
- ☐ бажання проявити себе у важких чи екстремальних ситуаціях;
- ☐ спосіб уникнути повсякденної рутини, розслабитися;
- ☐ зміцнення здоров'я;
- ☐ бажання з кимось познайомитись, поспілкуватися з однодумцями;
- ☐ бажання бути прикладом для дітей.

2. Що спонукало Вас розпочати займатися спортом? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ незадоволеність фізичним станом;
- ☐ бажання отримати нові відчуття;
- ☐ бажання приєднатися до друзів/родичів, які вже займаються спортом;
- ☐ прагнення вести здоровий спосіб життя;
- ☐ заради дозвілля;
- ☐ подобалось займатись у дитинстві;
- ☐ професійний спортсмен у минулому;
- ☐ прагнення позбутися негативних переживань.

3. Як саме Ви спонукаєте себе до фізичної активності?

- ☐ Мені подобається займатися фізичною культурою та спортом.
- ☐ Все завдяки моїй силі волі.
- ☐ Я прагну біти кращим/кращою.
- ☐ Я хочу спілкуватись з друзями.
- ☐ Нічого з вище перерахованого (не потребує мотивації).

4. Чи бачите ви себе у спорті через 5 років?

- ☐ Взагалі не бачу себе у спорті.
- ☐ Планую займатись час від часу.
- ☐ Хочу продовжувати, не зважаючи на зниження спортивних показників.
- ☐ Буду тренуватись як зараз та показувати такі ж самі результати.

- ☐ Планую покращити свої результати.

5. Оцініть значущість перерахованих цінностей у вашому житті (за шкалою від 1 до 5, де 1 – найменша цінність, а 5 – найбільша).

- ☐ подорожі;
- ☐ ремонт у квартирі;
- ☐ зустрічі з родичами;
- ☐ заняття спортом;
- ☐ розумовий саморозвиток.

6. Що для Вас стало поштовхом для участі в змаганнях з масових видів спорту?

- ☐ об'єднання з колегами у позаробочий час;
- ☐ об'єднання з друзями та знайомими;
- ☐ спроба довести наявність сил для занять спортом;
- ☐ пошук нових друзів;
- ☐ бажання використовувати свої сили для участі у змаганнях.

10. Як Ви оцінюєте свої заняття спортом?

- ☐ Позитивно
- ☐ Скоріше позитивно
- ☐ Скоріше негативно
- ☐ Негативно

11. Ваш рівень задоволеності проведенням масових заходів

- ☐ Задоволені
- ☐ Скоріше задоволені
- ☐ Скоріше не задоволені
- ☐ Не задоволені

12. Що вам подобається під час змагань?

13. Що вам не подобається під час змагань?

Емпірична інтерпретація дослідження

Показник	Індикатор	Блок та номер питання
Соціально-демографічний портрет	1. Соціально-демографічні характеристики	Блок 1, питання 1, 2, 6, 7, 8
	2. Кількість часу, яка виділяється на заняття спортом	Блок 1, питання 3, 4, 5, 9
Мотиви занять масовим спортом	1. Основні мотиви	Блок 2, питання 1
	2. Потреби, характерні для учасників масового спорту	Блок 2, питання 6
	3. Стимули до занять масовим спортом	Блок 2, питання 2
Фактори занять масовим спортом	1. Ситуативні фактори, які впливають на участь у спортивно-масових заходах	Блок 2, питання 9, 10
	2. Наявність позитивних або негативних результатів від спортивної діяльності	Блок 2, питання 7, 8
	3. Цілі, які стали причиною занять масовим спортом	Блок 2, питання 3
Цінності спортсменів-учасників спортивно-масових заходів	1. Місце спорту в житті учасників спортивно-масових заходів	Блок 2, питання 5
	2. Зміна цінностей у людей, які займаються масовим спортом	Блок 2, питання 4

Залежність обраного виду спорту від мотивів респондентів

Мотиви	Легка атлетика	Велоспорт	Фітнес	Ігрові види	Пауерліфтинг, кроссфіт	Плавання	Інші види
Прагнення вести здоровий спосіб життя	40%	10%	24%	0	16%	10%	0
Бажання отримати нові враження	12%	0	8%	0	40%	0	40%
Незадоволеність фізичним станом	20%	0	50%	0	30%	0	0
Бажання доєднатись до друзів або родичів, які займаються	15%	0	60%	25%	0	0	0
Бажання позбутись негативних переживань	40%	0	30%	0	20%	0	0
Заради дозвілля	3%	2%	35%	15%	27%	15%	3%
Подобалось займатись у дитинстві	37%	20%	0	16%	0	7%	20%
Вплив професійного спорту	23%	12%	8%	15%	12%	14%	16%

**Положення в масовому спорті через 5 років в залежності від віку
респондентів**

Положення в спорті через 5 років	Вік респондентів				
	18-24	25-35	36-45	46-55	56 та старше
Не бачать себе у спорті	0	2	0	0	0
Допускають епізодичні заняття спортом	7	5	0	7	0
Продовжуватимуть спортом, незважаючи на зниження спортивних показників	26	31	55	50	20
Тренуватимуться як і зараз, показуючи такі ж результати	20	43	34	36	60
Передбачають покращення своїх спортивних показників	46	19	11	7	20
Всього:	100%	100%	100%	100%	100%



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор Миколаївського обласного
Центру фізичного здоров'я
населення «Спорт для всіх»
ІРИНА Черникова
« 08 » « 11 » 2022 р.

АКТ

**про впровадження результатів кваліфікаційної роботи
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» Суислової О.М. на тему:
«Мотивація розвитку масового спорту та залучення людей до регулярної
оздоровчої фізичної активності у системі мережі центрів фізичного
здоров'я населення "Спорт для всіх"»**

Цим Актом засвідчую, що результати наукового дослідження Суислової О.М., використані під час написання кваліфікаційної роботи на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» на тему: «Мотивація розвитку масового спорту та залучення людей до регулярної оздоровчої фізичної активності у системі мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"» були використані в роботі Миколаївського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Висновки та пропозиції Суислової О.М. були висловлені та враховані під час розробки відділом організаційно-інформаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи Центру методичних рекомендацій щодо покращення рівня вмотивованості населення Миколаївської області до занять масовим спортом та участі у заходах відповідно до календарного плану. Результати кваліфікаційної роботи Суислової О.М. мають важливе практичне значення для удосконалення та покращення роботи МОЦ ФЗН «Спорт для всіх».

Директор МОЦ ФЗН
«Спорт для всіх»

ІРИНА Черникова