

УДК 796.035-055.2

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-42-46](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-42-46)

ORCID 0000-0003-0668-0281

ORCID 0000-0002-6041-3101

ДАНИЛКО Валентина

викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяслав
e-mail vdanylko23@gmail.com

КРАВЧЕНКО Тетяна

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
e-mail kravchenko19tanya@gmail.com

ПРИОРИТЕТНІ МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду визначено роль фізичної та рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, як умови збереження здоров'я та працездатності. Розглянуто фактори, які мотивують жінок репродуктивного віку до фізкультурно-оздоровчої діяльності, їх ставленню та інтересу до використання різних видів, форм рухової активності у вільний час. **Мета дослідження** полягає у визначенні мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку. **Методи та організація дослідження.** В процесі проведення дослідження використовувалися: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Однією з найактуальніших проблем сучасності є збереження та зміцнення здоров'я кожного члена суспільства, тому не залишились поза увагою і жінки репродуктивного віку. В результаті проведення анкетування були виявлені основні мотиваційні пріоритети для формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого періоду зрілого віку. Встановлено, що повсякденне використання фізичних вправ суттєво підвищує ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності жінок репродуктивного віку та сприяє їх гармонійному розвитку. **Висновки.** Результати власних досліджень, аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду дає підставу стверджувати, що основними причинами зниження фізичної працездатності, стану здоров'я жінок першого зрілого віку є недостатня їх мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.

Ключові слова: жінки першого періоду зрілого віку, фізкультурно-оздоровча діяльність, рухова активність, мотиви та інтереси.

Abstract

Based on the analysis of scientific and methodological literature and practical experience, the article determines the role of physical and moving performance for women of the first mature age. It is regarded as the essential prerequisite to protect health and efficiency as it impacts the motivation to form the need in moving activity and keeping a healthy lifestyle. The article studies factors that encourage women of reproductive age for physical and health training. They also affect their development, attitude and interest to use various kinds and forms of moving activities in their spare time. Our scientific paper **aims** to define motives for physical and health training by women of the first mature age. Throughout our study, we used such **methods** as the analysis and generalization of data received from scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaires, and mathematical statistics. **The results of our study.** Health protection and strengthening of every member of society are one of the most topical today's issues. Women of reproductive age are not the exception. The results of our questionnaire showed the main motivational priorities in forming motivation by women of the mature period for physical and health activity. The article reveals that the everyday use of physical exercises significantly increases the efficient process of physical and mental recovery by women of reproductive age. It also facilitates their sustainable development. **Conclusion.** Taking into account our studies and the analysis of scientific and methodological literature as well as advanced practical experience, we can affirm that the principal reason why physical efficiency reduces and provokes the bad health state of women of the first mature age is the insufficient motivation for physical and health training in free time.

Key words: women of the first mature age, physical and health training, moving activity, motives and interests.

Вступ. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах Європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [10].

Однією з найактуальніших проблем сучасності є збереження та зміцнення здоров'я жінок репродуктивного віку. Сьогодні жінки залучені у всі сфери діяльності суспільства, виконують найголовнішу біологічну функцію-материнства, турбуються й виховують дітей, визначаючи сучасне і майбутнє благополуччя нації [1, 17].

У сучасних умовах життя, більшість професій має інтелектуальний характер, що призводить до значного обмеження рухової активності. Раціональна рухова активність розглядається як один із основних факторів здорового способу життя сучасної людини. Але значне обмеження рухової активності призводить до погіршення функціонування всіх систем організму, знижуються показники працездатності, психоемоційного стану жінок першого зрілого віку.

Як вказується в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності [7, 11], достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6%, низький рівень 33% населення. Згідно з дописами ВООЗ 1,9 міл. смертей у світі пов'язані з гіподинамією, а надмірна вага та ожеріння спричиняють близько 2,6 міл. смертей щороку. Спосіб життя населення України у поєднанні зі станом розвитку сфери фізичної культури та спорту, спричинили серйозну демографічну кризу, що є великою проблемою загальнонаціонального значення [2, 4].

Отже, одним з основних засобів збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, зняття розумового стомлення й нервово-психологічного напруження, а також покращення зовнішнього вигляду і якості життя є фізкультурно-оздоровчі заняття.

Специфіка фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку, полягає в тому, що усвідомлення інформації мотивованим спонуканням до виконання різних фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню, як особистих так і суспільних завдань.

Чітке усвідомлення жінками першого зрілого віку пріоритетних мотивів фізкультурно-оздоровчих занять являє собою комплексний фактор, що регулює їх систематичність та зміст [6, 14].

Науковці у своїх дослідженнях свідчать, що для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять жінок репродуктивного віку є самовизначення провідних мотивів та їх урахування під час планування фізкультурно-оздоровчого процесу [16, 18], використання інноваційних підходів фізкультурно-оздоровчих занять [9].

У своїх дослідженнях науковці вказують, що в процесі фізкультурно-оздоровчих занять необхідно формувати у жінок першого зрілого віку свідоме ставлення до занять та розуміння своїх потреб.

Зазначена проблематика не втрачає актуальності, а навпаки посилюється на фоні зниження рівня здоров'я жінок репродуктивного віку.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Багато вітчизняних та закордонних фахівців, вважають, що фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок репродуктивного віку є одним із засобів збереження та зміцнення здоров'я, а також профілактики захворювань, підвищення професійної працездатності [3, 8, 13].

На думку І.М. Ляхової (2014), визначення найбільш значущих мотивів, що спонукають людину до занять фізичними вправами, має велике значення, оскільки дає змогу використовувати їх для активізації тренувального процесу, формування свідомого ставлення до занять, розуміння своїх потреб, актуалізувати найважливіші мотиви під впливом різних форм оздоровчих занять [14].

Кошуба В.А. (2016), Ляхова І.М. (2014), Митчик О.П. (2009) вважають, що мотиваційною складовою оздоровчих занять для жінок репродуктивного віку є: покращення здоров'я, активний відпочинок, спілкування з друзями, зниження зайвої ваги та ін. [12, 14, 15].

Аналіз методичної літератури показав, що залучення жінок першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять, залежить від їх мотивації та інтересів [5, 20].

Мета дослідження полягає у визначенні мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Кожен віковий період характеризується певними змінами в організмі людини. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Причини покращення фізичних спроможностей обумовлені способом життя людини, змінюючи спосіб життя, людина сама може вплинути на своє здоров'я [16].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що залучення жінок репродуктивного віку до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від мотивів та інтересів.

Для визначення основних мотивів та інтересів до фізкультурно-оздоровчої діяльності було проведено соціологічне дослідження, в якому взяли участь жінки першого зрілого віку м. Переяслав, які відвідують фітнес клуб.

Середній вік учасниць експерименту 27 років. Встановлено, що опитані жінки переважно мають вищу освіту – 64%, 24% – середню-спеціальну, 12% – середню.

Виявлено, що учасниць експерименту за соціальним станом було віднесено: 71% – службовці, 12% – робітниці, 17% – безробітні, займаються домашнім господарством.

Виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що переважна кількість жінок першого зрілого віку більшу частину дня проводять у закритих приміщеннях у статичному положенні (сидячи або стоячи), що це переконливо свідчить про дію значної кількості несприятливих чинників. Це призводить до систематичного накопичення втоми, яка негативно впливає на функціональний стан організму жінок. Як наслідок, зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час захворювання, так звані «хвороби цивілізації» – гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави та інше.

Варто враховувати, що мотивація до фізичної активності – це особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості. Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм занять робить активну рухову діяльність більш осмисленою та цілеспрямованою.

Формування зацікавленості до занять руховою активністю і ведення здорового способу життя в жінок репродуктивного віку вимагає певних зусиль.

Від способу життя залежить успіх формування життєвих установок, інтересів, потреб та цінностей. Саме вільний час зумовлює реалізацію потреб особистості в духовному та фізичному вдосконаленні. З одного боку, він є фактором, що формує потреби особистості, а з іншого – потреби, що реалізуються у діяльності та суттєво впливають на структуру дозвілля і які мають велике значення для організації всього життя людини [19].

Під час проведення анкетування було з'ясовано причини, що заважають жінкам першого періоду зрілого віку займатися у вільний час фізкультурно-оздоровчими вправами. Аналіз результатів анкетування свідчить, що жінки репродуктивного віку вважають що такими факторами є:

- брак часу – робота, домашні справи не залишають часу на заняття фізичними вправами, що становить (26%), родинні обставини (25%) – почуття провини перед родиною за те, що мало приділяють уваги;
- нерозуміння цінностей фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я (19%), – це обмежені уявлення про значення оздоровчих занять для відновлення здоров'я, працездатності, поліпшення психологічного стану, а також гармонійного всебічного розвитку;
- відсутність знань про можливості використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану організму (9%);
- невпевненість в своїх силах (13%);
- не бачать користі від занять (8%).

Результати відповідей учасниць експерименту дають підстави стверджувати, що фактори які впливають на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, стають поштовхом до зміни способу життя, інтересів, мотивів та здібностей, розвитку у кожної особистості здатності до створення суспільних та особистих цінностей.

Аналізуючи структуру вільного часу жінки першого періоду зрілого віку, встановили наступне:

- жінки у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (27%);
- займаються домашнім господарством (26,7%);
- спілкуються з подругами (11,5%);
- користуються мережами інтернету (18,7%);
- читають літературу (9,7%);
- займаються фізичними вправами (9,5%) та ін.

Результати анкетування вказують, що у жінок репродуктивного віку в режимі вільного часу переважає пасивний різновид рухової активності, надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби, а на спеціально організовану рухову активність приділяється недостатньо уваги.

Поряд з цим, значна кількість жінок розуміє цінність фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я. За результатами нашого дослідження встановлено, що ранкову гімнастику виконують 17,7% жінок; самостійно займаються фізичними вправами 23,3%; відвідують заняття в фізкультурно-оздоровчих групах 35,7%; але частина жінок 21,7% – не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

У ході дослідження стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку було виявлено, що досить велика кількість вважає його добрим 37,5%, а от 43,4% – переконані, що стан їх здоров'я задовільний і лише 19,7% жінок вважають, що стан їхнього здоров'я незадовільний.

Отже, жінки які займаються фізичними вправами в режимі дня та відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, мають вищий рівень стану фізичного здоров'я, оскільки систематично турбуються про нього. Також варто зазначити, що у даному віці люди схильні переоцінювати свої погляди щодо занять фізичними вправами, а також стосовно турботи про своє здоров'я та можуть почати вести здоровий спосіб життя, що автоматично сприятиме зміцненню здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати власних досліджень, аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду, дає підставу стверджувати, що основними причинами зниження фізичної працездатності, стану здоров'я жінок першого зрілого віку є недостатня їх мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у свій вільний час більшості жінок. Обмежені уявлення про значення фізкультурно-оздоровчих занять для зміцнення та відновлення здоров'я, працездатності, поліпшення психоемоційного стану організму та в цілому, гармонійного розвитку особистості.

Література

1. Андреева О.В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. №2. С. 81-84.
2. Андреева О.В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К.: НУФВСУ, 2014. 44 с.
3. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
4. Андреева О.В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2015. №1 С. 11-15.
5. Астахов В., Мельник О., Бондаренко Т., Тумилович А. Мотивація у женщин пожилого возраста к занятиям оздоровительной дыхательной гимнастикой. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 47-50.
6. Баламутова Н.М. Мотивационные приоритеты к оздоровительной тренировке по плаванию для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. *Наука і освіта*. 2014. №4 С. 7-10
7. Бугаєвський К.А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом. *Молодий вчений*. 2017. №6. С. 55-59.
8. Гакман А.В. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. *Спортивний вестник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 25-29.
9. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Волин. Нац. ун-ту. 2012. С. 163- 167.
10. Имас Е.В., Дудчак М.В., Трачук С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: Сб. материалов ВОЗ. К: НУФВСУ, изд-во «Олимп. литер.» 2013. 528с.
11. Кашуба В.А., Футорний С. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк. Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. Вип. 19. С. 9-17.
12. Кашуба В.А., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 9-14.
13. Кашуба В.А., Усиченко В.В., Библик Р.В. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. *Вестник Запоріж. нац. ун.-ту*. 2016. №1 С. 28-34.
14. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонування до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі. 2014. Вип. 36. С. 280-285.
15. Митчик О.П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. *Фіз. виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. №1. С. 55-58.
16. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький. 2017. 454 с.

17. Сологубова С.В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні. Досвід, проблеми, перспективи. Житомир. 2015. С. 100-104.
18. Степанова І.В., Організація фізкультурно-оздоровчої роботи для профілактики професійних ризиків розвитку захворюваності працівників підприємств. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслава-Хмельницький. 2017. Випуск 6 (26) ч.1. С. 132-137.
19. Степанова І.В., Федоренко О.Є. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності, різних груп населення. Навчальний посібник. Дніпро. Інновація, 2016. 188 с.
20. Томіна Ю.У. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т4. С. 153-157.

References

1. Andreieva O.V. Analysis of motivational theories in the field of health related physical culture and recreation. Theory and methods of physical education and sport. 2024. №2. P. 81-84.
2. Andreieva O.V. Theoretical and methodological fundamentals of recreational activities of different population groups: author's ref. dis. ... Doctor of Sciences in phys. ed. and sports: 24.00.02. K., 2014. 44 p.
3. Andreieva O.V. Physical recreation of different population groups. K.: Polihrafservis, 2014. 280 p.
4. Andrieieva O.V. The prerequisite of elaborating a concept of recreational and health-related activity of population groups. Theory and methods of physical education and sport. Kyiv. 2015. №1. P. 11-15.
5. Astakhov V., Melnik O., Bondarenko T., Tumilovich A. Motivation of elderly women for health-related breathing exercises. Sports Bulletin of Prydniprovia. 2013. №1. P. 47-50.
6. Balamutova N.M. Motivational priorities to health-related swimming by women training in physical and health-related groups. Science and education. 2014. №4. P. 7-10
7. Buhaiievskiy K.A. Study of a number of anthropometric meanings, morphological indicators and motivation of young women going in health-related fitness. Young scientist. 2017. №6. P. 55-59.
8. Hakman A.V. Fitness club as a form of strengthening an elderly person's life position. Sports Bulletin of Prydniprovia. 2017. №3. P. 25-29.
9. Honcharova N., Usychenko V., Denysova L. The use of modern information technology in the health-related fitness. Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific papers. Volyn National University. 2012. P. 163- 167.
10. Imas E.V., Dudchak M.V., Trachuk S.V. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and moving activities: collection of scientific papers. K: NUFVSU, «Olympic literature» 2013. 528 p.
11. Kaluba V.A., Futornij S. About the issue on correcting components of older adults' physical state during exercises of a preventive and health-related direction. Lesya Ukrainka Eastern European National University Scientific Bulletin. Journal of physical education and sport. Lutsk. 2015. Issue 19. P. 9-17.
12. Kashuba V.A., Honcharova N., Dudko M., Martyniuk O. About the issue on increasing the efficiency of physical and health-related exercises of different population groups. Lesya Ukrainka Eastern European National University Scientific Bulletin. 2016. Issue 24. P. 9-14.
13. Kashuba V.A., Usychenko V.V., Bibik R.V. Characteristics of motivation structure to physical and health-related activity of women of the first mature age. Bulletin of Zaporizhzhia National University. 2016. №1. P. 28-34.
14. Liakhova I.M. Motives as conscious motivation for fitness by women aged 18-35 years old. Pedagogy of the formation a creative person in higher and secondary schools. 2014. Issue. 36. P. 280-285.
15. Mytchuk O.P. Motivation features to physical exercises by women training in health-related clubs. Physical education, sports and health in modern society. 2009. №1. P. 55-58.
16. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylo V.M. Theoretical and methodical basis of health-related physical training. Pereiaslav-Khmelnitskyi. 2017. 454 p.
17. Solohubova S.V. Impact of individual programs on a physical state of women of the first mature age. Physical education and sport in the context of state program of the development of physical education in Ukraine. Experience, issues, prospects. Zhytomyr. 2015. P. 100-104.
18. Stepanova I.V. Organisation of physical and health-related activities to prevent professional risks of disease development by enterprise workers. Topical scientific studies in a modern world. Pereiaslv-Khmelnitskyi. 2017. Issue 6 (26), Ch.1. P. 132-137.
19. Stepanova I.V., Fedorenko O.Ie. Organisational and methodological fundamentals of recreational and health-related moving activities of different population groups: textbook. Dnipro. Innovation, 2016. 188 p.
20. Tomina Yu.U. Physical state features of women of the first period of mature age practicing pilates. Young sport science of Ukraine. 2016. Т4. P. 153-157.