

5. Solovei A. Shvydkisno-sylova pidhotovka dziudoistiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Lviv. 1999; 3: 266-268.
9. 6.SoloveiA. Spetsialni sylovi yakosti dziudoistiv ta yikh rozvytok na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky avtoreferat. Lviv: LDIFK. 2002. 20 s.
6. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of physical education and sport. 2016; 16(3): 905-909.
7. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 1092-1098.

Цитування на цю статтю:

Новокошонов ІВ, Соловей АВ, Ярошик МЯ, Римар ОВ. Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 67-72

Відомості про автора:

Новокошонов Іван Валерійович – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: boxing.coach7@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7410-9349>

Соловей Алла Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: alla_sol@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7247>

Римар Ольга Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: okorpiy@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>

Ярошик Марта Ярославівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: marta.yaroshyk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2531-6856>

Information about the author:

Novokshonov Ivan Valeriiovych – post-graduate student, Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Solovei Alla Valeriivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Rymar Olha Vasylivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Yaroshyk Marta Yaroslavivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 796.012.3-055.2

doi: 10.15330/fcult.33.72-78

Мар'яна Пінак, Ігор Пінак

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

Результати анкетування дозволили з'ясувати ставлення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності, а також форми рухової активності, властиві для дорослих жінок у режимі дня. Мета: встановити місце рухової активності у режимі дня дорослих жінок. Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

З'ясовано, що для дорослих жінок властива здебільшого побутова рухова активність, натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги. Жінки сільської місцевості оцінили власний рівень рухової активності як високий та середній, міські жінки – як середній. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Спеціально організована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у

сільській місцевості посідають лише 9 рейтингове місце серед усіх видів занять у вільний час, а у міських жінок – 5 рейтингове місце.

Ключові слова: рухова активність, вільний час, дорослі жінки.

The results of the questionnaire allowed finding out the attitude of adult women to the specially organized motor activity and the forms of motor activity, typical for adult women in the mode of the day. Aim: to establish the place of motor activity in the mode of adult women's day. Material and methods: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, methods of mathematical statistics. 1864 adult women participated in the survey, of which 1119 women live in cities and 745 in rural areas.

It has been found that adult women mostly tend to a home-based motor activity, in return specially organized motor activity is not given enough attention: 10% of urban women and 71.1% of women living in rural areas are moving on the case on foot, are constantly engaged in domestic physical labor 69.6% of urban women and 89.3% of women in rural areas. Individually exercising 11.9% of urban women and 9.5% of women living in villages, performing morning hygiene gymnastics, only 1.6% of urban women and no woman in rural areas, lesson in sports and recreation groups are visiting 13.9% urban women and 1.2% of women in rural areas. A significant number of women understand the positive impact of physical education on the body, but does not engage, referring to the lack of free time or conditions for lessons. Among the interviewed people, 10.3% of urban women and 22.7% of women in rural areas indicated that they did not see the need for exercise. Women in rural areas rated their own motor activity as high and average (25.2% and 36.1% respectively), urban women rated their motor activity as average (47.9%). A significant number of women in urban and rural areas rated their own motor activity as low (28.3% and 24.7% respectively). Adult women give preference household motor activity. Specially organized motor activity on the day of adult women living in rural areas occupy only 9th place in the rating among all types of classes in their free time, and among urban women – 5th place in the rating.

Key words: motor activity, free time, adult women.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Проблема підвищення рухової активності сьогодні є актуальною, оскільки недостатня рухова активність на даний час вважається четвертим основним чинником ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Недостатня рухова активність значною мірою спричиняє переважаючі неінфекційних захворювань і має негативні наслідки для загального здоров'я населення в усьому світі. Фізична неактивність оцінюється як основна причина у приблизно 21–25% випадків раку грудей і товстої кишки, у 27% випадків діабету і приблизно у 30% випадків ішемічної хвороби серця [4, 10].

Регулярні заняття спеціально організованою руховою активністю не є звичною нормою для більшості людей нашої держави. Достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія [6].

У розвинених країнах загальна кількість людей, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, становить 30% і більше, з них 10–15% – жінки. В Україні, за даними фахівців, кількість жінок, залучених до занять фізичними вправами, становить 1–3% [7].

Залучення жіночого населення до регулярних занять фізичними вправами стало дуже актуальним питанням [8]. Проте, фахівці [2, 3] наголошують, що залучення жінок до спеціально організованої рухової активності є досить важкою справою. Жінки у декілька разів менше, ніж чоловіки використовують засоби фізичної культури з метою оздоровлення; в рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль, порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність.

Науковці [1, 2] стверджують, що закінчивши навчання у закладах вищої освіти, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять. Найвища фізкультурна і

спортивна активність у жінок проявляється у віці до 30 років. Після 30-літнього віку частота щотижневих занять зменшується вдвічі.

Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем є основною причиною багатьох захворювань жінок. Жінки, які займаються фізичною культурою, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни у порівнянні з тими, що не займаються фізичними вправами [9, 11].

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, було встановлено, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя. Основними видами діяльності в режимі дня є: професійна – 25–30% часу усієї доби; нічний відпочинок (30%); дорога до і з місця роботи (6–7%); побутова діяльність (10–14%); приймання їжі (5–6%); відпочинок (12–15%). Також було встановлено, що серед видів відпочинку переважає пасивний – читання, перегляд телевізора в положенні сидячи або лежачи, а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [5, 7].

З огляду на вище зазначене, вивчення питання місця рухової активності у режимі дня дорослих жінок є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. “Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення” (протокол № 4 від 17.11.2016).

Мета дослідження – встановлення місця рухової активності у режимі дня дорослих жінок.

Методи й організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

В анкетуванні брало участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 1119 проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

Результати і дискусія. Жінки сільської місцевості оцінили власну рухову активність як високу (25,2%) та середню (36,1%). Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність у режимі дня. Серед міських жінок лише 9,7% вказали на високий рівень рухової активності, більшість (47,9%) оцінили його як середній.

Варто також зазначити, що значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Вагалися у виборі відповіді 14,1% міських жінок і 14,0% жінок сільської місцевості.

У проведеному анкетуванні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для жінок. Було з'ясовано, що пересуваються у справах пішки 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості (табл. 1).

Самостійно займаються фізичними вправами 11,9% міських жінок і 9,5% жінок, які проживають у селах, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 13,9% міських жінок і 1,2% жінок сільської місцевості.

Таблиця 1

Форми рухової активності, які властиві для дорослих жінок

Звична рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у селі (n=745)	Спеціально-організована рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у селі (n=745)
Пересування у справах пішки	10,0%	71,1%	Ранкова гігієнічна гімнастика	1,6%	0%
Підйом по сходах без ліфту	13,9%	0%	Самостійні заняття фізичними вправами	11,9%	9,5%
Побутова фізична робота	69,6%	89,3%	Заняття у групах	13,9%	1,2%
Робота на городі, на дачі	21,6%	91,1%	Активний відпочинок у вихідні дні	15,8%	7,1%

У проведеному дослідженні ми вивчали ставлення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності. При аналізі отриманих результатів всі респонденти були поділені на три категорії: ті, що активно ставляться до занять фізичною культурою (займаються в даний час фізичними вправами); ті, що позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю часу чи умов); ті, що негативно ставляться до фізичної культури.

Наше дослідження показало, що спеціально організована рухова активність є властивою для 24,0% жінок міст і 11,5% жінок сільської місцевості. Поряд з цим, значна кількість жінок розуміє позитивний вплив занять фізичною культурою на організм, проте не займається, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять (рис. 1).

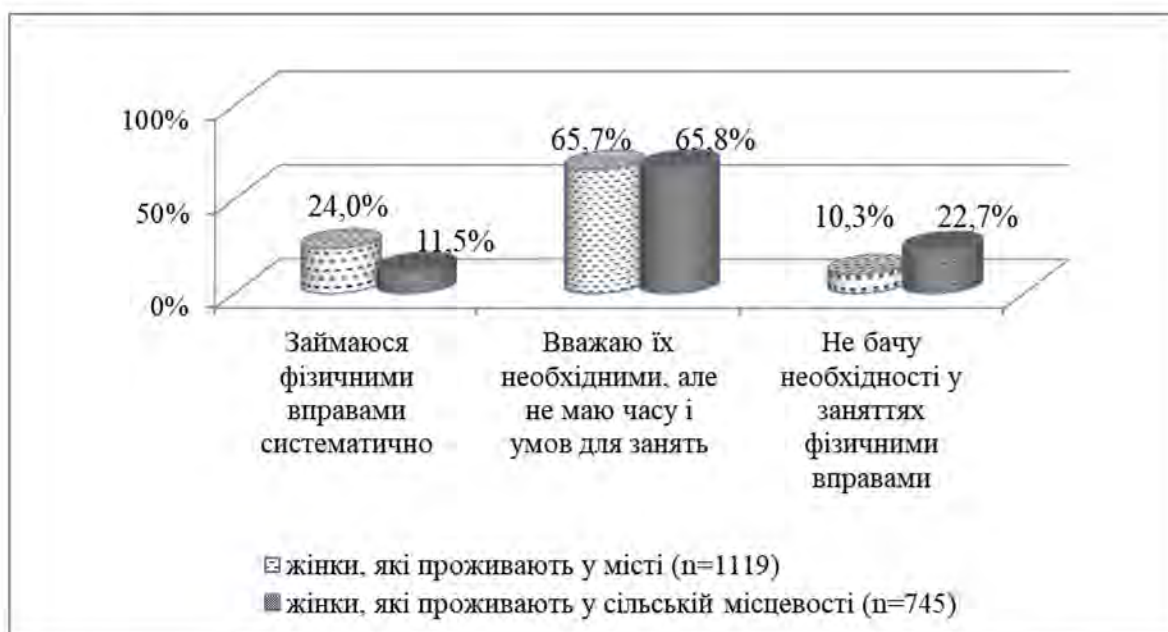


Рис. 1. Активність дорослих жінок у заняттях фізичними вправами

Серед опитаних 10,3% міських жінок і 22,7% жінок сільської місцевості вказали, що не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

Необхідно зазначити, що більш активними є жінки, які проживають у містах. Вони відвідують фітнес-центри, клуби та більш активно самостійно займаються фізичними вправами в домашніх умовах.

Спеціально організована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх видів занять у вільний час, а у міських жінок – 5 рейтингове місце (табл. 2).

Таблиця 2

Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповідей	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)		Жінки, які проживають у місті (n=1119)	
	%	Ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші (активний відпочинок, прогулянки тощо)	1,2	12	1,6	12

Як свідчить таблична інформація, жінки, що проживають у сільській місцевості, у вільний час здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). На перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (9,5%). На комп'ютерні ігри жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це переважно жінки першого зрілого віку.

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що захоплення міських жінок відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). На спілкування з подругами, перегляд телепрограм міські жінки витрачають на день від 2 до 4 годин.

Висновки. Жінки сільської місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно), міські жінки оцінили власну рухову активність як середню (47,9%). Значна кількість жінок міської і сільської місцевості оцінили власний рівень рухової активності як низький (28,3% і 24,7% відповідно).

Для дорослих жінок властива здебільшого побутова рухова активність: 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у

справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах.

Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги. Спеціально органігована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише дев'яте рейтингове місце серед усіх видів занять у вільний час, а у міських жінок – п'яте рейтингове місце.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми залучення дорослих жінок до спеціально організованій руховій активності.

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; 2002 Бер. 20-22; Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2002: 157-161.
2. Данилевич М, Ісаєва Ю. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2010 Трав. 11–12; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2010: 220-3.
3. Кириленко О, Волинець Р. Проблеми залучення жінок до спортивної активності (соціологічний аналіз). Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Тези доп. IV Міжнар. наук. конгресу. Київ; 2000: 575.
4. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю "Інново": Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. Доступно: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>.
5. Мосейчук Ю, Мороз О. Взаємозв'язок рівня рухової активності та показників маси та складу тіла жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 2: 75-8.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
7. Синиця Т, Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 6(62): 97-101.
8. Сорокіна СО, Кудряшова ТІ. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 6: 123-5.
9. Bouchard C, Shephard R, Stephens T. Physical activity, fitness, and health. Champaign, IL: Human Kinetics; 1994: 25-41.
10. Corbin CB. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. Journal Teacher in Physical Education. 2002; 21: 128-144.
11. Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. Journal of neural transmission. 2009; 116: 777-784.

References

1. Bodnar I. (2002), "Attitude of mothers to regular physical exercises", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kul'tury ta sportu, L'viv: L'viv. derzh. in-t fiz. kul'tury, pp.157-161.
2. Danylevych M, Isayeva Yu. (2010), "Estimation of the level of physical health of women engaged in sports and recreation activities", *Problemy aktyvizatsiyi rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti naseleण्या: materialy VII Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu*, L'viv: L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury, pp. 220-223.
3. Kyrylenko O, Volynets' R. (2000), "Problems of involving women in sport activity (sociological analysis)", *Olimpiys'kyu sport i sport dlya vsikh: problemy zdorov'ya, rekreatsyyi, sportyvnoyi medytsyny ta reabilitatsiyi*. Tezy dop. IV Mizhnar. nauk. konhresu. Kyviv, p. 575.
4. "Global Recommendations on Physical Activity for Health" (2016), *Medychnyy tsentr fizychnoyi terapiyi ta medytsyny bolyu "Innovo"*, Dostupno: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>.

5. Moseychuk Yu., Moroz O. (2014), "Interconnection of motor activity level and body mass index and body composition of women in the first period of mature age", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 2, pp.75-78.
6. President of Ukraine (2016), "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine for the period up to 2025" "Motor Activity – a Healthy Lifestyle – A Healthy Nation", *Uriadovi kur'ier*, No. 38, pp. 8-9.
7. Synytsya T., Shesterova L. (2017), "Research of the relevance of lessons on health aerobics for women of the first mature age", *Slobozhans'kyi naukovy-sportyvnyy visnyk*, No. 6(62), pp. 97–101.
8. Sorokina SO, Kudryashova T.I. (2011), "Motivational interest of women 30-50 years of age in pursuit of health improvement exercises", *Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 6, pp. 123-125.
9. Bouchard C, Shephard R, Stephens T. (1994), "Physical activity, fitness, and health", *Champaign, IL: Human Kinetics*, p. 25-41.
10. Corbin CB. (2002), "Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity", *Journal Teacher in Physical Education*, No. 21, pp. 128-144.
11. Strohle A. (2009), "Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders", *Journal of neural transmission*, No. 116, pp. 777-784.

Цитування на цю статтю:

Ріпак МО. Ріпак ІМ. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 72-78

Відомості про автора:

Ріпак Мар'яна Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: m.ripak.27@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2799-8726>

Information about the author:

Ripak Mariana Oleksiivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Ріпак Ігор Миронович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: ihor_ripak@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8210-7420>

Ripak Ihor Myronovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 378.018.43

doi: 10.15330/fcult.33.78-84

Оксана Савонова

ПРИРОДНИЧО-НАУКОВА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Мета. Розглянути особливості та переваги реалізації природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання. *Методи.* У дослідженні використовувалися методи теоретичного та емпіричного дослідження: аналізу, синтезу та узагальнення результатів авторського досвіду ефективного використання технологій змішаного навчання дисциплін природничо-наукового напрямку підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка. *Результати.* Обґрунтовують необхідність створення науково-методичного центру або лабораторії технологій змішаного навчання на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту. Основними напрямками діяльності такого центру або лабораторії визначено: забезпечення інтеграції технологій змішаного навчання в освітній процес факультетів фізичного виховання з метою підвищення його якості та ефективності; забезпечення консультативно-методичної підтримки науково-педагогічних працівників та проведення відповідних заходів щодо підвищення їх рівня знань, умінь та навиків з питань практичної реалізації