

---

## THE INFLUENCE OF THE PROGRAM "MOVEMENT ACTIVITY - HEALTH" ON PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF MEN OF THE FIRST ADULT AGE

Igor RИPAK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** The results of physical condition and physical preparedness of men of the first adult age involved in mental activity is described in this articles. The program of optimization of movement activity involved into mental activity "Movement activity – health" is being analyzed and its efficiency is being experimentally proved.

**Key words:** movement activity, men of mental activity, the first adult age, physical condition, physical preparedness.

---

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК-УЧИТЕЛІВ 36-55 РОКІВ

Мар'яна РИПАК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Педагогічний прикладом для своїх вихованців практично у всьому, у тому числі і за рівнем фізичної культури [4, 6]. Проте у сучасних наукових дослідженнях не розглядається питання готовності вчителів-предметників власним прикладом пропагувати здоровий спосіб життя та цінності фізичної культури. Дослідження переважно стосуються проблеми готовності до педагогічної діяльності у сфері фізичної культури майбутніх учителів молодшого вищого або вчителів фізичної культури (О.П. Федик, 1999; М.Т. Данилко, 2000; Я.М. Ніфакс, 2000; Н.М. Мацкевич, 2001) або здатності педагогів до реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні (Г. Гоциридзе, 1998; И. Овчинникова, 1998; О. Кругляк, 2005).

Як вказано у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, затвердженій Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 [3], одним із завдань державної політики у сфері фізичної культури і спорту є удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Як зазначають науковці (О.М. Вацеба, 2002; Т. Гнітецька, Т. Овчинникова, Н. Ковальчук, 2004), лише незначна кількість наукових досліджень, які здійснені на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивного виховання людей зрілого і старшого віку.

Проведене дослідження [1] свідчить, що серед загальнокультурних і фізичних жінок-учителів заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць. У цьому спостерігається тенденція до зменшення з віком кількості осіб, які займаються

займатися фізичною культурою та туризмом. Активно ставляться до занять фізичною культурою, тобто займаються в даний час фізичними вправами 4,97% жінок-учителів. Систематичні самостійні заняття фізичними вправами є властивими для 3,2% опитаних, активно проводять вихідні дні 8,3%, у фізкультурно-оздоровчих групах постійно займаються лише 0,6% жінок. Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості 24,3% жінок-учителів.

На думку педагогічних працівників [5], найважливішим для залучення вчителів до занять фізичною культурою є посилення пропаганди здорового способу життя серед учителів (36,2%), наявність методичних рекомендацій для вчителів з питань національної організації рухової активності (22,0%), надання можливості безкоштовно займатися на спортивних спорудах за місцем роботи (31,2%), організація фізкультурно-оздоровчих груп за місцем праці (32,2%), організація активного відпочинку під час робочого дня (29,0%). Значна кількість жінок-учителів виявили бажання займатися фізичними вправами самостійно (29,5%) та у малих групах (31,0%).

Наведене вище свідчить про необхідність визначення шляхів оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років та актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтувати організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.

Дослідження виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. за напрямком 2.1.3 "Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)".

Завдання роботи:

1. Обґрунтувати організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років.
2. Визначити організаційно-методичні заходи, які забезпечують залучення жінок-учителів другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять та експериментально перевірити їхню ефективність.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи:**

- аналіз та узагальнення даних літературних джерел;
- опитування;
- педагогічний експеримент;
- математично-статистична обробка даних.

**Організація дослідження.** Педагогічний експеримент проводився в експериментальних школах №13 і №80 м. Львова, в якому взяло участь 97 жінок-учителів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З урахуванням основних концептуальних положень законодавчих документів у галузі фізичної культури і спорту, етичних основ фізичного виховання, висновків наукових досліджень з питань фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення та результатів емпіричного дослідження [1] нами були визначені такі передумови залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок-учителів 36-55 років: цільове комплексне планування фізкультурно-оздоровчої діяльності вчителів; посилення уваги до особистої фізичної культури вчителя як складової загальної та педагогічної культури; підвищення рівня особистої фізичної культури жінок-учителів шляхом формування знань, вмінь та навичок застосування фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я; впровадження нової системи фізкультурної просвіти, спрямованої на формування у педагогів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик; надання інформаційно-

методичної підтримки самоосвіти вчителів з питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; упровадження активного відпочинку у режим робочого дня педагогічних працівників; надання можливості жінкам-учителям безкоштовно займатися фізичними вправами на спортивних спорудах СЗОШ; організація профільованих груп здоров'я для жінок-вчителів, старших 35 років за місцем роботи; урахування у процесі занять у профільованих групах здоров'я мотивів, інтересів та стану фізичного здоров'я жінок-вчителів; забезпечення лікарсько-педагогічного контролю за ефективністю фізкультурно-оздоровчих занять із жінками-педагогічними працівниками; підтримка участі жінок-педагогічних працівників у фізкультурно-оздоровчих заняттях з боку адміністрації навчального закладу.

З урахування вимог стратегічного планування (визначення цілі, оцінка і аналіз зовнішнього середовища, виявлення обмежень тощо), нами було розроблено "Комплексний план оптимізації рухової активності учителів-жінок СЗОШ №13, №14 Сихівського району м. Львова".

Згідно сучасних вимог до планування діяльності організації, під якою розуміють групу людей, що працюють разом (О.М. Жданова, 1996; В.І. Франчук, 1997), при розробці плану дій необхідно передбачити забезпечення таких умов:

- організаційних – формування нових структур;
- фінансових – визначення джерел фінансування;
- мотиваційних – формування зацікавленості у виконавців;
- нормативно-правових – підготовка документів регламентуючого характеру: положень, наказів, розпоряджень та ін..

Усі вказані вимоги були враховані при організації педагогічного експерименту. Так, було:

- розроблено і затверджено положення про нову організаційну структуру інформаційно-методичний центр "Фізична культура і здоровий спосіб життя" [5];
- встановлено шляхом опитування готовність адміністраторів СЗОШ вчителів для занять фізичними вправами спортивні споруди закладу на умовах безоплатної оренди [2];
- вивчено мотиваційні пріоритети жінок-вчителів до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості [1].

З метою реалізації зазначених передумов оптимізації фізичної активності жінок-вчителів 36-55 років розроблено й апробовано у процесі педагогічного експерименту та організаційно-методичні заходи: створення інформаційно-методичного центру "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя" та організація його діяльності на основі принципів андрагогіки; підготовка методичних рекомендацій із самоосвіти вчителів з питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; упровадження індивідуальних форм активного відпочинку у режим робочого дня педагогічних працівників; організація профільованих груп здоров'я для жінок-вчителів 36-55 років на спортивних спорудах середніх загальноосвітніх шкіл; забезпечення у процесі фізкультурно-оздоровчих занять лікарсько-педагогічного контролю за адекватністю фізичного навантаження індивідуальними можливостям жінок-вчителів другого зрілого віку.

У межах семінару-практикуму, який діяв при інформаційно-методичному центрі "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя", для жінок-вчителів 36-55 років було організовано 5 профільованих груп здоров'я, в яких займалися 48 жінок-вчителів другого зрілого віку.

Для з'ясування ефективності просвітницької діяльності інформаційно-методичного центру "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя" нами проведено опитування із використанням розробленої нами анкети "Фізична культура і здоров'я вчителя" жінок-учителів, які працюють в експериментальних школах.

У проведеному анкетуванні ми аналізували, як ставляться жінки-вчителі до занять фізичною культурою. Результати вибору окремих варіантів відповідей респондентів наведено у табл. 1.

Таблиця 1

**Ставлення жінок-учителів до занять фізичною культурою**

Варіанти відповідей	Кількість жінок (%)	
	до експерименту	після експерименту
вважаю їх необхідними, займаюсь фізичною культурою тривалий час	4,2	63,9
вважаю їх необхідними, займалася раніше	35,6	24,7
вважаю їх необхідними, але не маю умов для занять	60,2	11,4
не бачу необхідності в заняттях фізичною культурою	0	0

До педагогічного експерименту лише 4,2% вчителів експериментальних шкіл займалися фізичною культурою тривалий час, після експерименту кількість таких жінок збільшилася до 63,9%. До проведення педагогічного експерименту значна кількість респондентів експериментальних шкіл (60,2%) зазначили, що вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не мають умов для них. Після експерименту кількість таких жінок зменшилася до 11,4%.

Встановлено, що самостійно займалися до педагогічного експерименту 17,6% педагогів експериментальних шкіл, після експерименту – 80,9%. Активно проводили до експерименту вихідні дні 37,7% вчителів, після – 72,2% жінок-педагогічних працівників. Після експерименту значно збільшилася кількість жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчих групах (до експерименту 4,4%, після – 82,3%).

Аналіз причин, які перешкоджають жінкам-учителям 36-55 років займатися фізичною культурою, свідчить, що в експериментальних школах суттєво зменшилася кількість осіб, які вказали такі чинники, як відсутність вільного часу (з 83,3% до експерименту до 11,7% після експерименту), втота після роботи (до експерименту – 58,8%, після – 13,5%).

Це співпадає із думкою А.В. Воронкова, І.Н. Никулина (2004) про те, що формування знань про вплив фізичної культури на здоров'я людини повинно сприяти підвищенню мотивації педагогів до занять фізичними вправами, а причина відсутності вільного часу поступово відійде на другий план.

Необхідно зазначити, що зменшилася кількість жінок-педагогічних працівників, які в якості причин, що перешкоджають займатися фізичними вправами вказували таку причину, як відсутність фінансових можливостей (з 33,1% до 3,8%).

Норм тижневого обсягу рухової активності дорослого населення 6-10 годин до педагогічного експерименту дотримувалися 5,0% жінок-педагогічних працівників експериментальних шкіл. Після педагогічного експерименту цих норм дотримуються 11,0% жінок-учителів.

У ході анкетування нами з'ясувалося, як оцінюють жінки-вчителі свій рівень знань і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою. До педагогічного експерименту 17,4% жінок експериментальних шкіл оцінювали свій рівень знань і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою як низький, після експерименту кількість таких жінок зменшилася до 2,1%. Рівень знань як нижче середнього до експерименту оцінили 33,8% педагогів експериментальних шкіл, після експерименту – 6,2%. Одночасно збільшилася кількість педагогів, які вказали на середній рівень знань (з 36,7% до 47,4%) та вище середнього (з 11,3% до 31,9%). До експерименту експериментальних шкіл оцінювали власний рівень знань як високий (0,8%), після експерименту на високий рівень вказали 12,4%.

Встановлено, що скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості до педагогічного експерименту могли 12,9% педагогів експериментальних шкіл. Після педагогічного експерименту таку програму скласти 69,1% жінок експериментальних шкіл.

### Висновки

У результаті дослідження обґрунтовано організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років, які передбачають посилення уваги до особистої фізичної культури вчителя як складової загальної педагогічної культури, упровадження ефективної системи фізкультурної просвіти, спрямованої на формування в учителів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик.

Визначено організаційно-методичні заходи, спрямовані на залучення жінок-учителів другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять. Впровадження цих заходів позитивно вплинуло на фізичну активність жінок-учителів: самостійно займалися до педагогічного експерименту 17,6% педагогів експериментальних шкіл, після експерименту – 80,9%. Активно проводили до експерименту вихідні дні 50,7% вчителів, після – 72,2%. Норм тижневого обсягу рухової активності дорослого населення 6-10 годин до експерименту дотримувалися 5,0% жінок-педагогічних працівників, після експерименту – 31,0% жінок-учителів.

Позитивна динаміка у фізичній активності жінок-учителів 36-55 років обумовлена:

- організацією профільованих груп здоров'я за місцем роботи;
- безкоштовністю занять у профільованих групах здоров'я;
- дотриманням досліджуваними рекомендованих тижневих норм рухової активності, які передбачали самостійні та організовані форми занять фізичними вправами, активний відпочинок упродовж робочого дня та у вихідні дні;
- розробкою методичних рекомендацій для жінок-педагогічних працівників з питань організації самостійних занять фізичними вправами та активний відпочинку;
- проведенням у межах діяльності інформаційно-методичного центру "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя" консультацій для жінок-учителів з питань самодіагностики фізичного стану та програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- прикладом особистої участі у профільованих групах здоров'я представниць управлінського апарату середніх загальноосвітніх шкіл.

## Література

- Котова І.В., Ріпак М.О. Мотиваційний та поведінковий компоненти особистої фізичної культури жінок-педагогічних працівників // *Актуальні проблеми теорії методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд.: О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар.* – Л.: Редакційно-видавничий центр ЛДДФК; НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 218-227.
- Котова І.В., Ріпак М.О. Фізична активність учителів з точки зору управлінського персоналу школи // *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матеріали III Регіон. наук.-практ. конф.* – Л., 2005. – С. 57-59. (внесок автора – 75%).
- Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту / Затв. Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004.
- Лавлова Г., Галайтата С. Рівень рухової активності викладачів шкіл та училищ // *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф.* – Л.: ЛДДФК, 2004. – С. 91-93.
- Ріпак М. Інформаційно-методична підтримка самоосвіти вчителів з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури // *Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту.* – Вип. 9. – Л., 2005. – С. 298-303.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК-УЧИТЕЛІВ 36-55 РОКІВ

Мар'яна РІПАК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті обґрунтовано організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років. Визначено організаційно-методичні заходи, які забезпечують залучення жінок-учителів до фізкультурно-оздоровчих занять та експериментально перевірено їхню ефективність.

**Ключові слова:** жінки-учителі, фізична активність, 36-55 років, передумови, заходи.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН-УЧИТЕЛЕЙ 36-55 ЛЕТ

Марьяна РИПАК

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** В статье обоснованы организационно-методические предпосылки оптимизации физической активности женщин-учителей 36-55 лет. Определены организационно-методические мероприятия, которые обеспечивают вовлечение женщин-учителей к физкультурно-оздоровительной деятельности и экспериментально проверено их эффективность.

**Ключевые слова:** женщины-учителя, физическая активность, 36-55 лет, предпосылки, мероприятия.

---

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PRECONDITIONS  
OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE  
TEACHERS 36-55 YEARS OLD

Marjana RIPAK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** The organizational and methodical preconditions of optimization of physical activity of female teachers 36-55 years old has been grounded in this articles. The organizational and methodical activities aimed at involvement of female teachers into remedial physical culture activities have been defined and experimentally check their efficiency.

**Key words:** female teachers, physical activity, 36-55 years old, preconditions, activities.

---

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО  
ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБІКОЮ ЗА МЕТОДОМ  
КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Ольга МАРТИНЮК

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аеробіка та її різні напрями, які в силу своєї ефективності, доступності і емоційності є одним з найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед жінок першого зрілого віку. Про що свідчить велика кількість науково-дослідних робіт, які присвячені питанню вивчення впливу оздоровчих занять аеробікою на фізичний стан тих, хто займається, а також проведений порівняльний аналіз ефективності різних видів фізкультурно-оздоровчих програм (К.Г. Козакова, 1994; Ю.І. Таран, 1998; Д.О. Підкопай, 2001; Д.Ю. Луценко, 2002; Т.В. Верховая, 2002; Е.В. Майданюк, Н.О. Гоглюватая, 2004; О.Ю. Фанигіна, 2004 і ін.). На основі "блочного" принципу побудови фітнес-програм розроблені й апробовані різні технології проведення оздоровчих занять для жінок, залежно від цільової спрямованості, рівня фізичного стану тих, хто займається і інших чинників (О.С. Губарєва, 2001; Т.В. Івчатова 2005).

Різні методи розвитку рухових якостей і функціональних систем організму жінки припускають використання різних технологій організації занять, які несуть оздоровчу дію. До теперішнього часу недостатньо вивченим залишається колове тренування, як один з методів проведення оздоровчих занять з аеробіки.