

2. Сеймук А.А., Трофименко А.И. Комплекс восстановительно-профилактических мероприятий для работающих с виброинструментом: Методические рекомендации. – М., 1990. – 71 с.

3. Тулегенов Ш.Т. Средства и формы организации физкультурно-оздоровительных занятий в режиме труда и отдыха шахтеров. Автореф. дис... канд. педаг. наук. М.:ВНИИФК. –1991. –24 с.

4. Хайрова Ю.А. Применение физической культуры в комплексе оздоровительных мероприятий у шахтеров. Автореф. дис... докт. мед. наук. М. –1970. –25 с.

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК-УЧИТЕЛІВ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У МІСЬКИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Ірина Котова, Мар'яна Ріпак

Львівський державний університет фізичної культури

У літературі з питань здоров'я і довголіття, активного відпочинку населення вік людини визначається за біологічними, психологічними та соціальними ознаками, що обумовлює існування таких понять, як: „біологічний вік”, „календарний вік”, „пенсійний вік” (О. Грегор, 1986; О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова, 2000 та ін.). Останній встановлює держава, зокрема, в Україні, право на отримання пенсії за віком мають жінки, яким виповнилося 55 років.

Як свідчать статистичні дані, у сучасних загальноосвітніх школах (ЗОШ) працює значна кількість жінок-учителів, які досягли пенсійного віку. Це обумовлено як соціально-економічними чинниками, так і освітніми потребами: необхідністю передачі набутих професійних знань і досвіду новому поколінню педагогів та учнів.

Незалежно від віку вчителя, соціально значимою, і при цьому актуальною, залишається проблема залежності: здоров'я педагога та ефективність його навчально-педагогічної діяльності (А. Дубровський, 2002; С. Стрижак, 2002; В. Петрушкин, 2003). Чисельними дослідженнями доведено, що ефективним засобом оздоровлення і запобігання передчасному старінню людини є всебічне навантаження органів і систем організму шляхом реалізації вродженої потреби у

руховій активності (Н.М. Амосов, І.В. Муравов, 1982; Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1986; В.И. Белов, 1996).

Наведене вище свідчить про актуальність дослідження, метою якого є аналіз самооцінки стану здоров'я та рухової активності жінками-вчителями пенсійного віку, які продовжують педагогічну діяльність.

Опитано 103 жінки-вчительки віком 56-70 років, які працюють у ЗОШ Сихівського району м. Львова. Самооцінка стану здоров'я вивчалась за допомогою опитувального листа, перелік питань в якому та наступна обробка результатів опитування відповідали рекомендаціям В.П. Войтенко [1].

Для вивчення форм та обсягів рухової активності, ставлення жінок-педагогічних працівників до занять фізичною культурою нами згідно загальноприйнятих в соціології вимог (Н. Черниш, 1998; В.М. Піча, 1999 та ін.) була розроблена анкета „Фізична культура і здоров'я вчителя”.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що 65,1% жінок-учителів віком 56-70 років оцінюють стан власного здоров'я як задовільний, третина респондентів вважає, що стан їхнього здоров'я є поганим (табл. 1). При цьому кожна друга опитана жінка (50,5%) впродовж навчального року хворіла близько двох тижнів, у 11,6% педагогічних працівників захворювання тривало близько місяця. Не хворіли лише 7,8% жінок-учителів пенсійного віку. На думку респондентів, на стан здоров'я людини, в першу чергу, впливають: наявність стресових ситуацій (43,7%), незбалансоване харчування (43,7%), шкідливі звички (вживання алкоголю – 42,7%, куріння – 40,8%). Недостатня рухова активність посіла передостаннє місце з-поміж запропонованих варіантів відповідей.

Таблиця 1

Стан здоров'я і рівень рухової активності
жінок-учителів віком 56-70 років

Рівень здоров'я	Кількість опитаних, у %	Рівень рухової активності	Кількість опитаних, у %
Добрий	1,9	Високий	4,9
Задовільний	65,1	Середній	31,1
Поганий	33,0	Низький	24,3
Дуже поганий	0	Важко відповісти	39,7

Установлено, що заняття фізичними вправами з метою зміцнення власного здоров'я використовують лише 4,9% жінок-учителів пенсійного віку. Даний показник співпадає із кількістю респондентів, які вважають, що рівень власної рухової активності у режимі дня є високим. Оцінюють рухову активність як низьку (недостатню) 24,3% опитаних. Варто зазначити, що значна кількість жінок-учителів не змогла зробити самооцінку рухової активності (див. табл. 1).

Науковці поділяють рухову активність на звичну та спеціально організовану (Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровский, 2003).

Нами встановлено, що для жінок-учителів пенсійного віку, які працюють у ЗОШ, більш властивою є звична рухова активність (табл. 2).

Таблиця 2

Форми рухової активності, які постійно властиві для жінок-учителів віком 56-70 років

Звична рухова активність	Кількість опитаних, у %	Спеціально-організована рухова активність	Кількість опитаних, у %
Пересування на роботу і з роботи пішки	35,0	Ранкова гігієнічна гімнастика	4,9
Підйом по сходах без ліфту	12,6	Самостійні заняття фізичними вправами	1,9
Побутова фізична робота	31,1	Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах	0
Робота на дачній ділянці	17,5	Активний відпочинок у вихідні дні	3,9

Так, 35,0% респондентів пересуваються на роботу та з роботи пішки, 31,1% опитаних постійно займаються побутовою фізичною працею. Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 4,9% жінок-учителів віком 56-79 років, самостійно займаються фізичними вправами 1,9% педагогів.

Рекомендованих норм рухової активності дорослого населення 3-4 години на тиждень [2] дотримуються 6,5% жінок-педагогічних працівників, старших за 55 років. Обсяги рухової активності та рівень виконання спеціально-організованими фізичними вправами у працюючих жінок-учителів пенсійного віку є значно меншими, ніж у педагогічних працівників зрілого віку [3].

Нами встановлено, що 93,1% жінок-учителів пенсійного віку позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю умов). При цьому 33,0% жінок віком 56-70 років, які продовжують педагогічну діяльність, виявили зацікавленість у індивідуальних формах занять, 27,2% опитаних – у сімейних, 17,5% респондентів бажали б займатися фізичними вправами у малих групах.

Зіставлені відповіді респондентів, які займаються фізичними вправами і тих, хто бажас займатися, виявили незадоволений інтерес до занять оздоровчою ходьбою (40,8%), лікувальною гімнастикою (40,8%), плаванням (7,8%).

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про необхідність впровадження комплексу організаційно-методичних заходів, спрямованих на залучення жінок-учителів віком 56-70 років до фізкультурно-оздоровчих занять з метою зміцнення здоров'я і забезпечення активного довголіття.

Література:

1. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в саналогию. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: Проект // Спортивна газета. – 2003. – 4 груд.
3. Котова І.В., Ріпак М.О. Мотиваційний та поведінковий компоненти особистої фізичної культури жінок-педагогічних працівників // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд.: О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, С.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., 2005. – С. 218-227.

СПІВПРАЦЯ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ” З ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИМИ КЛУБАМИ

Наталія Городній, Тетяна Господарчук

*Львівський державний університет фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Постановка проблеми. Прагнення України стати повноправним членом Європейського співтовариства, робить