

9. PakbinSedigheh The Investigation of the Iranian Athletics Sport Wears Comparing with European Countries Based on the Design, Form and Applicability / Pakbin Sedigheh // Tarihu Iturves anatarast imala ridergisi-journal of history culture and art research 2017. –Т. 6, Вып. 2. – С.51-68.
10. Saleh Saeed and Murad Darwish-Causes and Results of Work Stress in the Environment, King Abdul Aziz Magazine, Vol. 22, No. 1, Saudi Arabia, 2008.c
11. Mohammed Jassim Arab and Hussein Ali Kazem: Sports Psychology, 1, Najaf Dar Al-Ziyya for Printing and Design, 2009.
12. Shaima Ali Khamis - Personal Characteristics and their Relationships with the Professional Dangers of the Games Instructors at the Universities of Babel and Najaf, Journal of Mathematical Education Sciences, University of Babil and najf , Second Issue, Volume 6, 2007.

**Ріпак М.О.**

**Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського**

### **РІВЕНЬ ЗНАТЬ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК З ПИТАНЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*У статті висвітлено результати анкетування, які дозволили встановити оцінку жінками власного рівня знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами та виявити інтереси дорослих жінок у самоосвіті з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури. Рівень знань дорослих жінок, які проживають у містах, з питань самостійних занять фізичними вправами є нижче за середній (31,2%) та середній (24,5%); у жінок, які проживають у сільській місцевості – нижче за середній (35,3%) та низький (35,2%). Жінки хотіли б отримати додаткові знання з таких питань як: раціональна організація рухової активності жінок, сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури, фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла.*

**Ключові слова:** дорослі жінки, самостійні заняття фізичними вправами, рівень знань.

**Ріпак М.А. Уровень знаний взрослых женщин по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями.** В статье освещены результаты анкетирования, которые позволили установить оценку женщинами собственного уровня знаний, умений, навыков по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями и выявить интересы взрослых женщин в самообразовании по вопросам укрепления здоровья средствами физической культуры. Уровень знаний взрослых женщин, которые живут в городах, по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями является ниже среднего (31,2%) и средний (24,5%); у женщин, которые живут в сельской местности – ниже среднего (35,3%) и низкий (35,2%). Женщины хотели бы получить дополнительные знания по таким вопросам: рациональная организация двигательной активности женщин; современные методики оздоровления средствами физической культуры; физические упражнения для коррекции массы тела.

**Ключевые слова:** взрослые женщины, самостоятельные занятия физическими упражнениями, уровень знаний.

### **Mariana Ripak. The level of knowledge of adult women on issues independent occupation of physical exercises.**

*The article highlights the results of the questionnaire, which allowed women to assess their own level of knowledge, skills and abilities on issues of independent occupation of physical exercises and to identify the interests of adult women in self-education on issues of health promotion by means of physical culture.*

*The level of knowledge of adult women living in urban areas on issues of independent occupation of physical exercises is below average (31,2%) and average (24,5%); for women living in rural areas - below average (35,3%) and low (35,2%). Only 16,8% of urban women and 12,3% of women in rural areas can make a program of independent occupation of physical exercises for health-improving purposes; 49,0% of urban women and 20,3% of women living in rural areas are not sure about this; admitted that they could not make a program of independent occupation of physical exercises about 34,2% of women living in cities and 67,4% of women in rural areas.*

*Among the main reasons why women can't make a program of independent occupation of physical exercises for health-improving purposes are: lack of knowledge about ways to regulate physical activity (28,4% urban women and 38,3% women living in rural areas), lack of knowledge about the form and content of independent occupation of physical exercises (26,4% of urban women and 39,3% of women in rural areas), lack of self-control skills about health status (24,8% of urban women and 45,8% of women living in rural areas).*

*Women would like to receive additional knowledge on such issues as: rational organization of motor activity of women (34,5% of urban women and 28,5% of women in rural areas), modern methods of recovery by means of physical culture (32,2% of urban women and 13,0 % of women in rural areas), physical activity regulation in independent occupation of physical exercises, self-control (16,2% urban women and 15,4% women living in rural areas), physical exercises for the correction of excess body weight (14,7% women cities and 30,1% of women in rural areas).*

**Keywords:** adult women, independent occupation of physical exercises, the level of knowledge.

**Постановка проблеми.** Як свідчить статистика, на даний час рухова активність населення нашої держави є недостатньою. У зв'язку з цим фахівці наголошують на необхідності повсякденних занять фізичними вправами. Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем є основною причиною багатьох захворювань жінок. Вченими доказано, що жінки, які займаються фізичними вправами, 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 [3, 9, 10, 11, 12, 14].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У багатьох дослідженнях вказується на позитивний вплив фізичних вправ на організм людини [1, 4, 6, 7, 13]. Поряд з цим наголошується, що при організації самостійних занять фізичними вправами необхідно враховувати величину фізичного навантаження. При визначенні величини фізичного навантаження враховують, з однієї сторони, основні параметри цього навантаження – обсяг, інтенсивність, частоту занять і новизну вправ, з іншої – індивідуальні особливості тих, хто займається фізичними вправами: стать, вік, стан здоров'я, функціональний стан організму, рухове навантаження у побуті і на роботі. При виборі обсягу та інтенсивності навантаження необхідно враховувати умови проведення занять, завдання, які ставить перед собою людина, яка займається, характер професійної діяльності, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей [2, 6, 9]. Як вказують науковці [5], технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає взаємозв'язок певних етапів:

- виховання позитивного ставлення, інтересу та мотивації до занять фізичними вправами;
- формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами;
- формування умінь і навичок необхідних для самостійних занять фізичними вправами;
- залучення людей до систематичних самостійних занять фізичними вправами;
- володіння різними видами самоконтролю (контроль навантаження за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом тощо).

Формування умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- ✓ оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- ✓ актуалізація особистості, усвідомлення потреби бути здоровим;
- ✓ стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- ✓ формування бажаного рівня фізичної підготовленості,
- ✓ вибір адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення;
- ✓ розробка змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- ✓ здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами;
- ✓ підсумковий контроль за результатами реалізації програми самостійних занять фізичними вправами [5].

Організацію самостійних занять необхідно спрямувати на те, щоб жінки бажали фізично саморозвиватися, знали, як це робити, вміли правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати і коректувати свою фізичну підготовленість [15, 16]. Водночас науковці наголошують, що самостійні заняття фізичними вправами повинні відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу [2]. З огляду на вище зазначене, визначення рівня знань дорослих жінок з питань самостійних занять фізичними вправами є важливим і 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).

**Завдання роботи:**

1. Встановити оцінку жінками власного рівня знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами.

2. Виявити інтереси дорослих жінок у самоосвіті з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок. Питання анкети були об'єднані у блоки за тематичним і проблемним принципом на основі «дерева» і «гілок» інтерпретації основних понять. Була застосована серійна (гніздова) вибірка [8]. У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок, які проживають у містах і 745 дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості. Установлено, що переважна більшість жінок, які проживають у містах, оцінюють власний рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами як нижче за середній та середній. Натомість жінки, які проживають у сільській місцевості, вказали на низький та нижче за середній рівні. Варто також зазначити, що з віком збільшується кількість жінок, які вказують на недостатній рівень знань з питань самостійних занять фізичними вправами (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка жінками власного рівня знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами

Рівень знань, вмінь і навичок	Кількість жінок, %					
	жінки, які проживають у містах (n=1119)			Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)		
	перший зрілий вік (n=446)	другий зрілий вік (n=291)	пенсійний вік (n=382)	перший зрілий вік (n=260)	другий зрілий вік (n=218)	пенсійний вік (n=267)
Низький	16,4	26,1	23,6	30,0	30,7	43,8
Нижче за середній	34,5	30,9	27,5	32,3	36,7	37,1
Середній	23,8	20,3	28,5	15,8	13,8	9,7
Вище за середній	13,7	11,7	10,5	10,4	9,6	5,6
Високий	11,6	11,0	9,9	11,5	9,2	3,8

На високий рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами вказали незначна кількість жінок першого зрілого віку, які проживають у містах і сільській місцевості (11,6% і 11,5% відповідно). Найбільша кількість респондентів, які відзначили, що у них рівень знань вищий за середній – це жінки першого зрілого віку, які проживають у містах (13,7%). Найбільша кількість жінок, які вважають, що у них низький рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами – це жінки пенсійного віку, які проживають у сільській місцевості (43,8%).

Якщо підсумувати результати опитування щодо власного рівня знань, вмінь та навичок з питань самостійних занять фізичними вправами, то можна стверджувати, що вищий рівень знань властивий міським жінкам (рис.1).



Рис. 1. Рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами жінок міської та сільської місцевості

Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості лише 16,8% міських жінок і 12,3% жінок сільської місцевості, 49,0% міських жінок і 20,3% жінок сільської місцевості не впевнені в цьому (рис. 2).



Рис. 2. Оцінка дорослими жінками можливості скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості

Серед основних причин, через які жінки не можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, жінки вказали такі: відсутність знань про способи регулювання фізичного навантаження (28,4% міських жінок і 38,3% жінок, які проживають у сільській місцевості), відсутність знань про форми та зміст самостійних занять фізичними вправами (26,4% жінок міст і 39,3% жінок сільської місцевості), відсутність навичок самоконтролю стану здоров'я (24,8% міських жінок і 45,8% жінок, які проживають у сільській місцевості).

Дослідження інтересів дорослих жінок у самоосвіті з питань організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять дозволило встановити наступне (табл. 2).

Таблиця 2

Питання, з яких хотіли б отримати додаткові знання жінки	Кількість опитаних жінок, %	
	жінки, які проживають у містах (n=1119)	жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)
раціональна організація рухової активності жінок	34,5	28,5
раціональне харчування	10,0	3,5
регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль	16,2	15,4

сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури	32,2	13,0
фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла	14,7	30,1
фізичне виховання дітей в сім'ї	8,0	7,2
загартування	9,4	9,0
інші (фізичні вправи для зняття втоми, психоемоційного навантаження і підвищення працездатності тощо)	12,1	10,9

Жінки, які проживають у містах, хотіли б отримати додаткові знання переважно з таких питань як: раціональна організація рухової активності жінок (34,5%), сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури (32,2%), регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (16,2%).

Жінки, які проживають у сільській місцевості, хотіли б отримати додаткові знання з питань: фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла (30,1%), раціональна організація рухової активності жінок (28,5%), регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (15,4%).

Бажання отримати знання з вищевказаних питань пов'язано з тим, що більшість опитаних жінок оцінили власний рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою як нижче за середній.

**Висновки.** Рівень знань дорослих жінок, які проживають у містах, з питань самостійних занять фізичними вправами є нижче за середній (31,2%) та середній (24,5%); у жінок, які проживають у сільській місцевості – нижче за середній (35,3%) та низький (35,2%). Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості лише 16,8% міських жінок і 12,3% жінок сільської місцевості.

Жінки хотіли б отримати додаткові знання з таких питань як: раціональна організація рухової активності жінок (34,5% міських жінок і 28,5% жінок сільської місцевості), сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури (32,2% жінок міст і 13,0% жінок сільської місцевості), регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (16,2% міських жінок і 15,4% жінок, які проживають у сільській місцевості), фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла (14,7% жінок міст і 30,1% жінок сільської місцевості).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні заходів, спрямованих на підвищення рівня знань дорослих жінок з питань самостійних занять фізичними вправами і залучення їх до систематичних самостійних занять.

#### Література

1. Булич Э. Г. Здоровье человека : биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Іванюта Н. В. Оздоровчо-рекреаційні заняття в структурі рухової активності студентської молоді / Н. В. Іванюта // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 12 (94) 17. – С. 45–48.
3. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20–22.
4. Кожевнікова Л. Формування мотиваційних потреб до здорового способу життя в особистій фізичній культурі студентів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С.53–58.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.
6. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Пістун І.П. Працездатність та здоров'я людини: Навчальний посібник / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін. – Л.: Афша, 2003. – 280 с.
8. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. – Л.: ЛБА, 1998. – 362 с.
9. Appelqvist-Schmidlechner K. Relationships between leisure time physical activity, physical fitness and mental health among young adult males / K. Appelqvist-Schmidlechner // European Psychiatry. – 2017. – № 41. – P. 179.
10. Benedetti T. Physical activity and mental health status among elderly people / T. Benedetti, L. Borges, E. Petroski // Revista Saude Publica, 2008. – № 42. – pp. 302–307.
11. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P.25–41.
12. Connors J. Don't count yourself out: staying fit after 35 / J. Connors, N. Gordon. – New York: Hyperion, 1992. – 246 p.
13. Di Pietro L. Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function / L. Di Pietro // The Journals of Gerontology. – Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 2. – P. 13–22.
14. Physical Function and Quality of Life in Older Adults: Sex Differences / R. H. Wood, R. E. Gardner, K. A. Ferachi [et al.] // Southern Medical Journal. – 2005. – V. 98. – P. 504–512.
15. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mihalko // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 56. – P. 23–35.
16. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // Studia Medyczne. – 2015. – 30 (4). – P. 254–260.